



高血压可防可治

华师校医院 胡悒萍

纲要

- ❖ 高血压定义与分类
- ❖ 高血压的危害
- ❖ 高血压的测量
- ❖ 高血压的病因和症状
- ❖ 高血压的危险因素
- ❖ 高血压的防治
- ❖ 血压和血脂的关系

什么是血压？

血压：血液在血管内所呈现的压力

血压的形成：血容量、心脏收缩时的射血量、外周血管的阻力及大动脉的弹性有关

收缩压：心脏收缩时，血液对血管壁的侧压力

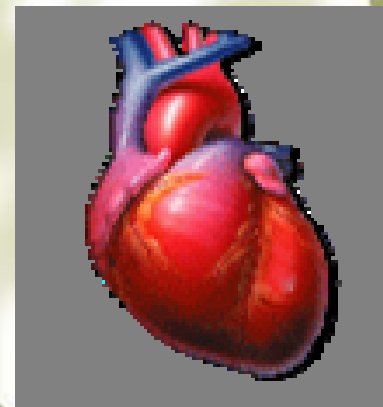
舒张压：心脏舒张时，血管壁上的侧压力



高血压的危害—心脏

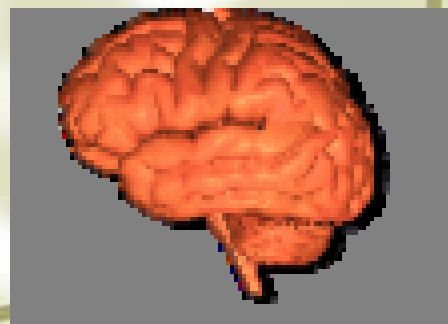
- ❖ 促使冠状动脉硬化的形成及发展，心绞痛、心肌梗死、猝死
- ❖ 高血压者心肌梗死、心力衰竭发生危险是正常血压者的**2—3**倍。

高血压主要治疗目标——最大限度降低心血管病的死亡和病残率！



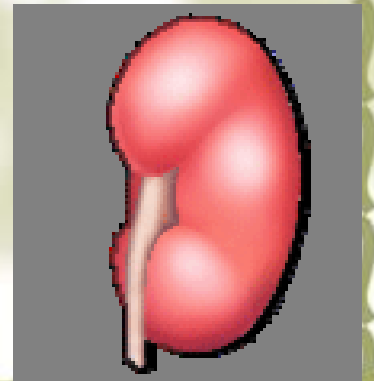
高血压的危害—脑

- ❖ 高血压是脑卒中发生的最危险因素
- ❖ 收缩压每升高**10 mmHg**,舒张压每升高**5mmHg**,脑卒中危险增加**40%—50%**
- ❖ 高血压脑卒中比正常血压增加**3—4倍**
- ❖ 降压治疗可使中风发生率降低**40%**



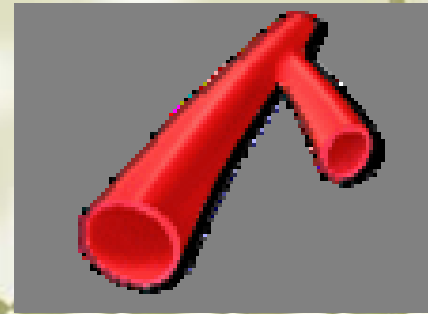
高血压的危害—肾

- ❖ 进行性肾硬化
- ❖ 肾动脉粥样硬化
- ❖ 蛋白尿,肾功能损害
- ❖ 发生危险是正常血压者的**2—3**倍



高血压的危害—血管

- ❖ 除心、脑、肾血管病变外，严重高血压可促使形成主动脉夹层动脉瘤并破裂。



高血压很“流行”

- ❖ 目前全球有高血压患者**6亿人**，高血压患病率约为**10%—20%**。
- ❖ 我国**18岁及以上居民**高血压患病率为**18.8%**，估计全国患病人数**1.6亿多**。与**1991年**相比，患病率上升**31%**。
- ❖ 成人中每**5人**就有**1人**是高血压。

我国高血压特点及治疗现状

		1991年	2004年
三高	三低		
发病率高	知晓率低	26.6%	30.6%
死亡率高	治疗率低	12.2%	24.7%
致残率高	有效控制率低	2.8%	6.1%

如何定义高血压？

理想血压：收缩压 $<120\text{mmHg}$ ，舒张压 $<80\text{mmHg}$

正常高值：收缩压 $120-139\text{mmHg}$ ，舒张压 $80-89\text{mmHg}$

高血压：收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ ，舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$

单纯收缩期高血压：收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ ，舒张压 $<90\text{mmHg}$

高血压的分类

	收缩压	舒张压
1级高血压（轻度）	140-159	90-99
2级高血压（中度）	160-179	100-109
3级高血压（重度）	≥ 180	≥ 110
单纯收缩期高血压	≥ 140	< 90

血压测量的三种方法

❖ 诊所血压

临床诊断高血压和分级的标准方法，正常上限
140/90mmHg

❖ 自测血压

评估血压水平及严重程度，评价降压效果，正
常上限**135/85mmHg**

❖ 动态血压

动脉血压的测量

直接测量法：直接测量血管腔内或心腔内的压力

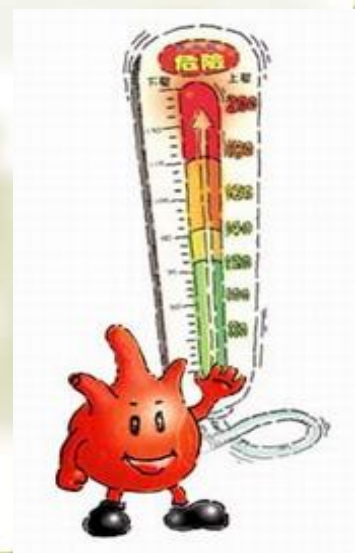
间接测量法：利用汞柱式血压计或电子血压计，测量上臂的动脉血压

血压国际单位：kPa(千帕斯卡)

1mmHg(毫米汞柱) = 0.133kPa(千帕斯卡)

120/80mmHg相当于16/10.6kPa

140/90mmHg相当于18.6/12kPa



测血压的注意事项

- ❖ 测量前至少休息**5**分钟，测量前**30**分钟内禁止吸烟或饮咖啡，排空膀胱。
- ❖ 袖带与心脏保持同一水平
- ❖ 坐靠背椅坐位，测压时不讲话，不活动肢体，保持安静
- ❖ 每次测量**3**遍，取其平均值为本次血压值
- ❖ 记录血压数值以便对比查询

血压正常人血压测量建议：**20~29岁，1次/每2年；30岁以上每年至少一次。**

高血压的“后备军”

- ❖ 正常高值：收缩压120–139mmHg，舒张压80–89mmHg（未服抗高血压药、无高血压史）
- ❖ 成人中正常高值血压占30%，估计全国有2.4亿人
- ❖ 注意改变不良生活方式，预防高血压发生

高血压的原因

- **原发性：** 病因不明占95%→高血压病
- **继发性：** 占5%，是某些疾病的一种临床表现
如肾脏疾病、内分泌疾病、
血管病变、颅脑病变、其他

高血压的临床表现

- ❖ 一般表现：头痛、眩晕、气急、疲劳、心悸、耳鸣
- ❖ 症状不一定与血压水平相关
- ❖ 后期表现与心、脑、肾功能不全或器官并发症有关



高血压的危险因素

- ❖ 遗传学说:

双亲一方有高血压者患病率高**1.5**倍，双亲均有高血压者则高**2~3**倍

- ❖ 钠与高血压

- ❖ 精神神经因素

- ❖ 吸烟

- ❖ 肥胖

- ❖ 过量饮酒

限制盐的摄入

每天多吃2克盐=血压升高2/1.2mmHg

- ❖ 世界卫生组织规定的钠日摄入总量为6克
- ❖ 从南到北越来越咸
- ❖ 多吃味精增加患高血压风险。
- ❖ 多摄入一些含钾、钙的高的食物将体内多余的钠置换出来，如绿叶菜、鲜奶、豆类制品等。
- ❖ 培养清淡口味的习惯

保持愉快，缓解压力

- 1、听轻松、舒畅的音乐
- 2、幽默、自我解嘲，开怀的大笑
- 3、体育运动、旅游
- 4、放慢生活节奏，沉着、冷静的处理各种纷杂的事情
- 5、勇敢的面对现实，坦诚的说“不”
- 6、推心置腹的交流

吸烟有百害而无一利

- ❖ 我国吸烟人数达**3.5**亿人，不吸烟的人群中有一半以上遭到“二手烟”的危害。
- ❖ 开始吸烟的年龄越早死亡率越高，在城市研究表明2个吸烟者中有一个死于与烟草有关的疾病
- ❖ 与烟草有关的疾病主要是癌症、呼吸系统疾病和心血管疾病。

少饮酒，远离高血压

- ❖ 我国男性饮酒率：**30%—66%**
女性饮酒率：**2%—7%**
- ❖ 持续饮酒者**4年内**高血压发生危险增加**40%**

限制饮酒

男性每天饮酒量小于2份

女性每天饮酒量小于1份

每天饮酒一份的量：

葡萄酒150ml/天

啤酒350ml/天

白酒30ml/天

越胖越容易血压高

患高血压
的危险倍数

18.5~24 Kg/m² 正常

24~28 Kg/m² 超重

≥28 Kg/m² 肥胖

3-4倍

90%以上患高血压
和糖尿病

腰围标准： 男<85cm

女<80cm

3.5倍

❖ 体重指数 (BMI) = 体重 (kg) / 身高 (m)²

治疗高血压的药物

低剂量复方制剂均可作为降压治疗的起始药和维持药，根据患者具体情况选择用药。

利尿剂：双氢氯噻嗪、吲哒帕胺、螺内酯

β 阻滞剂：普奈洛尔、美托洛尔

ACEI：卡托普利、依那普利

钙拮抗剂：氨氯地平、非洛地平

ARB：氯沙坦、替米沙坦

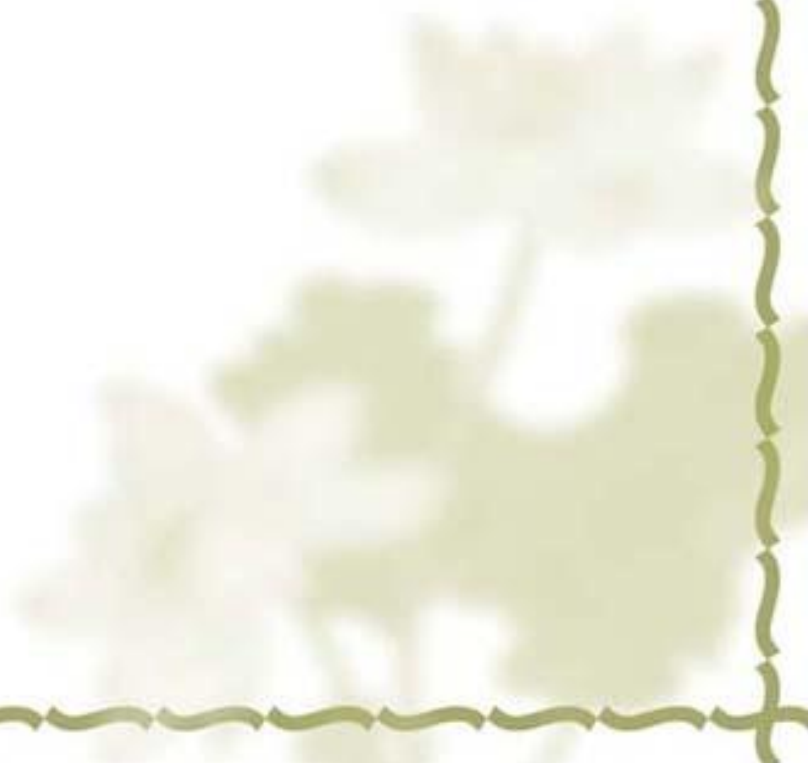
降压目标

普通高血压的患者的血压降至：**140/90mmHg**以下

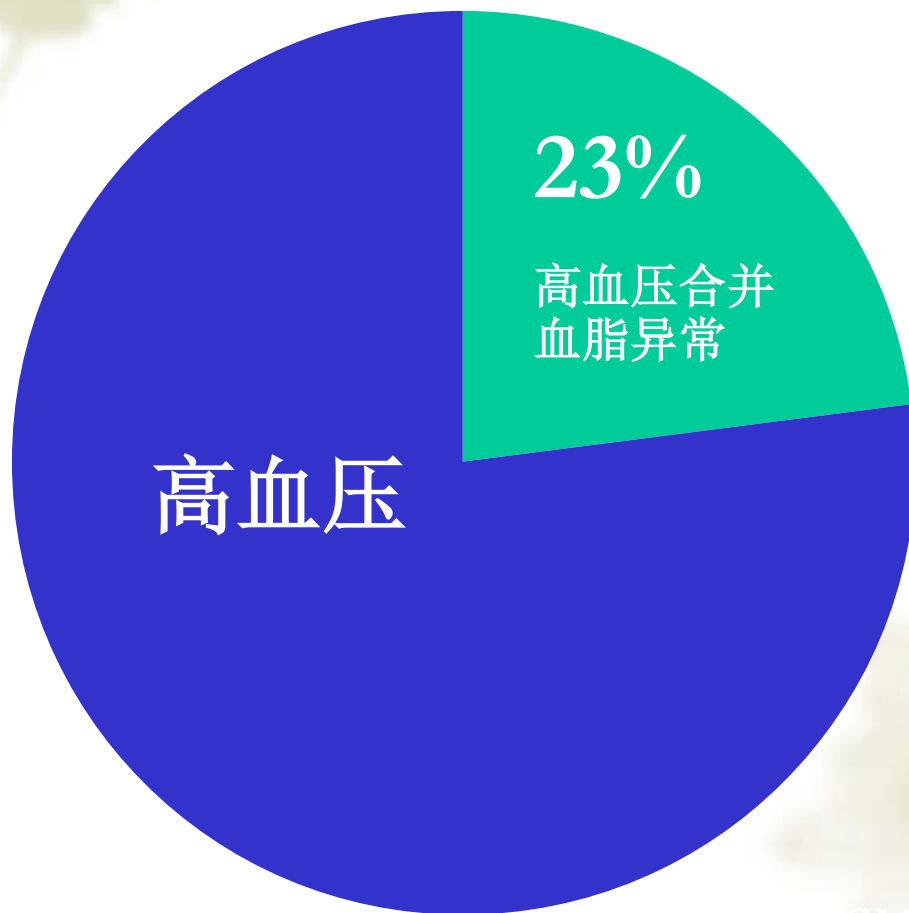
老年人的收缩压降至：**150mmHg**以下

有糖尿病或肾病的高血压患者的血压降至：
130/80mmHg以下

血脂与血压 的关系



有多少人高血压合并血脂异常？



血脂与血压的关系

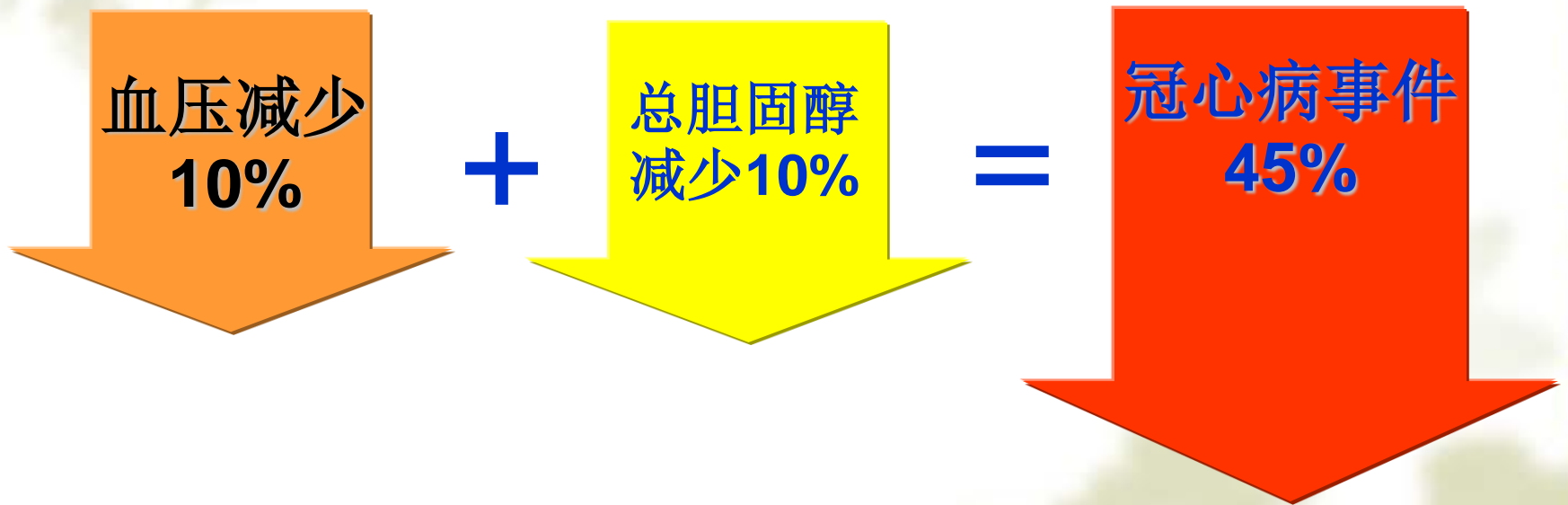
❖ 多因素分析显示: 血压与胆固醇之间的联系不受年龄、吸烟、随机血糖、季节、运动量及社会经济状况的影响。



国内外循证医学证据：

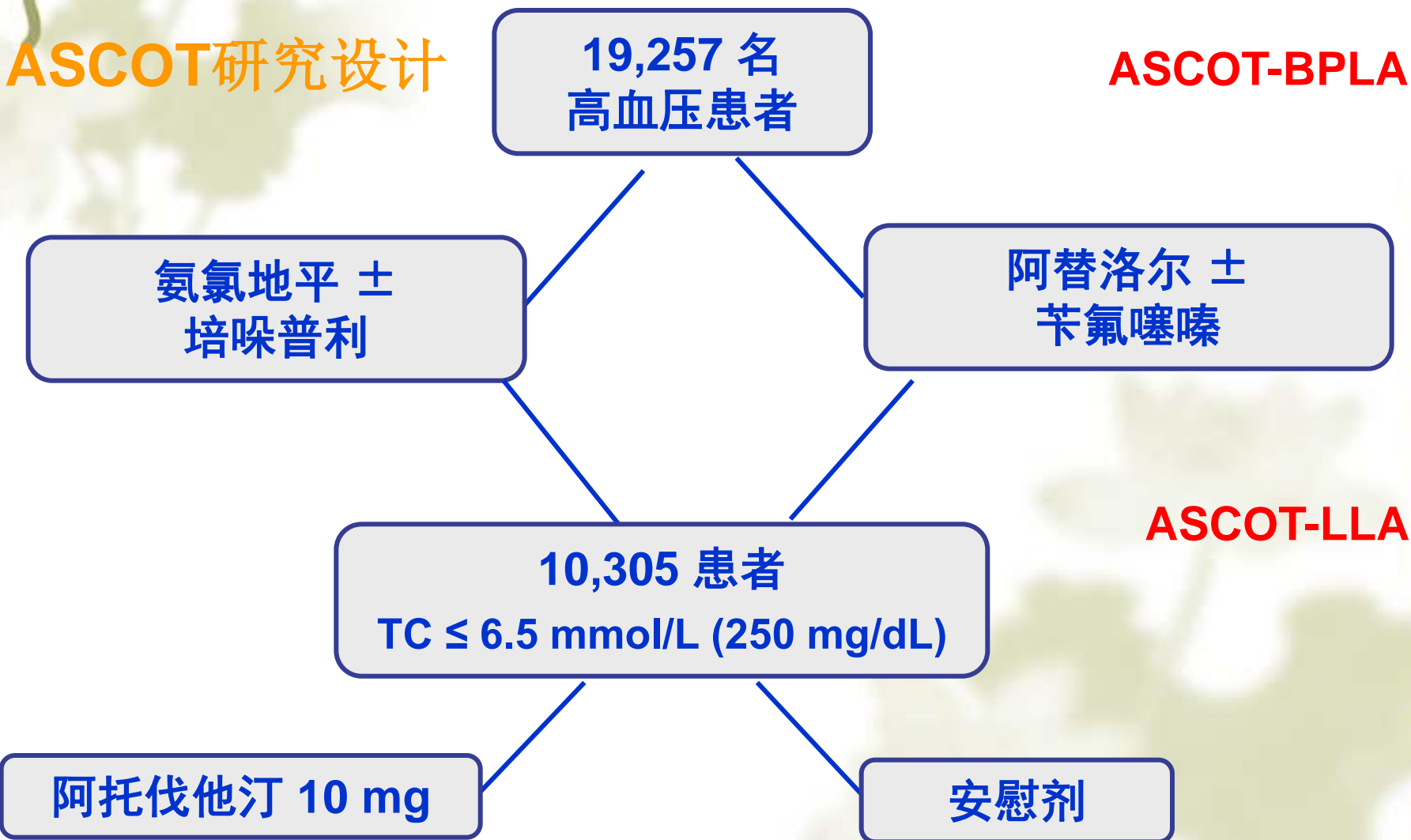
积极防治血脂异常，
有效降低高血压人群心脑血管事件危险！

降压+调脂=效果更明显



ur Heart J.

ASCOT研究设计



ASCOT研究结果提示

- 降压对减少冠脉事件的程度有限，需综合控制危险因素，尤其是胆固醇？
 - Yes，降压+降脂获益更大，(-36%， $P<0.0005$)
- 降压药物减少脑卒中已达预期效果，降胆固醇是否有进一步获益？
 - Yes，明显获益(-27%， $P=0.0236$)

CCSPS：中国冠心病二级预防研究

China Coronary Secondary Prevention Study

中国冠心病合并高血压人群唯一调脂干预循证医学研究

- ❖ 冠心病同时合并高血压人群发生冠心病事件及死亡危险明显增高
- ❖ 高血压人群积极调脂，有效减少多种临床事件，总死亡及脑卒中获益更多

中华医学杂志2005年2月,33(2):109-115

中华医学杂志2006年10月,34(10):850-855



高血压人群 调脂治疗安全需谨慎


高血压人群需要服用多种降压药物，容易出现不良反应，需要与安全的调脂药物合用。

降压药物常见不良反应

- ❖ 心脏抑制： β 受体阻滞剂，钙拮抗剂
- ❖ 性功能障碍：利尿剂，交感神经抑制药， β 受体阻滞剂
- ❖ 支气管痉挛（哮喘）： β 受体阻滞剂
- ❖ 过敏反应：利尿剂，吲哚帕胺，其他降压药
- ❖ 加重肾功能不全：利尿剂
- ❖ 肝损害（转氨酶升高，厌食，疲倦）：中枢性降压药（甲基多巴）
- ❖ 代谢异常：
低钾血症：噻嗪类，髓袢类利尿药
高钾血症：保钾利尿药，ACEI，ARB

小结

- ❖ 高血压患者众多，但高血压的治疗和控制率很低。
- ❖ 血脂异常与高血压关系密切，互相影响。
- ❖ 降压同时降脂对血压控制有帮助。

A scenic landscape featuring a calm lake in the foreground, a dense forest of green trees on the middle ground, and a range of mountains in the background under a clear blue sky. The text is overlaid on the image.

**将健康掌握在自己的手中
谢谢大家！**

健康口诀：

- ❖ **管住嘴、迈开腿、不吸烟、好心态；**
- ❖ **吃饭八成饱，日行万步走**