正确认识高血压

盐津县牛寨中心卫生院——王贤文

高血压也称血压升高，是血液在血管中流动时对血管壁造成的压力值持续高于正常的现象。2018年修定的《中国高血压防治指南》对高血压的定义是在未使用降压药物的情况下，有3次诊室血压值均高于正常，即诊室收缩压(俗称高压)≥140mmHg和/或舒张压(俗称低压)≥90mmHg，而且3次血压测量不在同一天内。

高血压是目前最常见的心脑血管慢性疾病，严重危害患者身体健康，一般没有症状，许多人血压高了自己并不知道。部分患者在初期会有一些不太典型的症状，比如头部胀痛、阵发性眩量、胸闷不适、四肢麻木等，大多数患者可在没有任何症状的情况下并发其他疾病。由于血管壁长期承受着高于正常的压力刺激，会导致冠心病、肾功衰、脑卒中等严重疾病，一旦出现视物模糊、意识丧失等症状时，说明已经出现了靶器官的损害，也就是心、脑、肾、眼底等病变。所以高血压又被称为“无声的杀手”。

有高血压家族史的人群、情绪易激动的人群、“重口味”（指摄入盐量偏高）的人群、嗜酒吸烟人群、工作或生活压力大的人群易患高血压。因此，对于高血压患者最重要是生活方式干预，包括运动、制定压力管理策略、健康饮食、戒烟戒酒等，其他治疗都是在此基础上进行的。目前为止还没有方法可以治愈高血压，高血压治疗的目的是控制病情，将血压控制在正常范围内，不引发别的并发症，患者就可以像正常人一样生活和工作，所以高血压的规范管理非常重要。要实现高血压的规范管理，首先必须得知道自己有没有高血压，因大部分高血压患者是没有任何症状的，所以我们不能以有没有症状作为判断高血压的一个依据，应该经常监测自己的血压，及时发现自己有没有高血压。请记住高血压是用血压计测量出来的，不是感觉出来或者估计出来的，没有不适的感觉并不能说明你的血压不高，所以建议十八周岁以上的成年人每年至少测量一次血压，发现血压高了要及时到医疗机构就诊。