

# 读懂高血压,保护心脑血管



中老年慢性病防治技巧



## 什么是高血压?

### 血压

即血液对动脉壁的侧压力,它的高低通常与三个因素有关:心脏泵血能力、身体内的血量、血管直径、弹性

高血压:非同日三次测量血压,如果收缩压 $\geq 140$ mmHg,和/或舒张压 $\geq 90$ mmHg 考虑为高血压

级别	收缩压 mmHg/舒张压 mmHg	
正常血压	<120	和 <80
正常高值血压	120-139	和/或 80-89
<b>高血压</b>	<b><math>\geq 140</math></b>	<b>和/或 <math>\geq 90</math></b>
1级高血压(轻度)	140-159	和/或 90-99
2级高血压(中度)	160-179	和/或 100-109
3级高血压(重度)	$\geq 180$	和/或 $\geq 110$
单纯收缩期高血压	$\geq 140$	和 <90

头晕、头痛、头昏、头胀  
心慌、心悸、恶心、浮肿  
记忆力减退、四肢麻木、夜尿增多

### 警惕!

高血压已悄悄来到你身边

## 高血压

一种困扰世界多年的疾病  
心脑血管疾病的头号病因  
约1/3人群受此病困扰  
而心脑血管病死因构成中  
有近半数与高血压有关  
因此对此病要积极防治  
减少其对心、脑、肾的破坏

以目前的医疗水平

高血压没有办法得到根治

只能通过每天用药来控制血压

而患者95%以上是原发性高血压

无法查明致病原因

今天是

## 世界高血压日

本栏目推出——

读懂高血压,保护心脑血管

为中老年人详尽解读高血压

助患者加强自我管理,控制血压

减少并发症发生

## 高血压并发症

### 脑

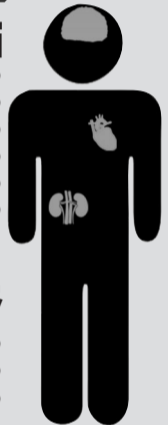
- 高血压性脑出血
- 短暂性脑缺血发作
- 高血压性蛛网膜下腔出血
- 高血压性脑梗死
- 血管性痴呆
- 高血压脑病

### 肾

- 肾小球纤维化、萎缩
- 肾小动脉硬化
- 动脉增生性内膜炎
- 及纤维素样坏死
- 肾衰

### 心

- 心肌肥厚
- 心肌梗死
- 心绞痛
- 心力衰竭
- 高血压性心脏病
- 冠状动脉粥样硬化



父母之一方有高血压  
子女患病几率28%  
父母均有高血压  
子女患病几率45%



体重过重易患高血压  
BMI=24-27.9kg/m<sup>2</sup>为超重  
BMI $\geq 28$ kg/m<sup>2</sup>为肥胖



不锻炼,好吃  
脂肪易堆积导致高血压

## 易患高血压人群

- 1 有高血压家族史的人
- 2 高压力的上班族
- 3 老烟民
- 4 超重、肥胖者
- 5 酗酒者
- 6 “低头族”
- 7 55岁以上男性和更年期后的女性
- 8 好吃懒动、缺乏运动者
- 9 高盐(高钠)低钾饮食者
- 10 生活不规律人群

## 夏天降压有讲究

高温让人觉得夏天格外难熬,也给高血压人群控压、稳压带来一定挑战。正常情况下,血压控制在120/80mmHg最理想,但夏天人出汗多,血黏度增大,如果一味地盲目服用降压药,血压过低也会带来一定风险,比如脑血栓、脑中风等。所以,降压不能求快而要求稳,根据年龄和病情不同,降压的最终指标也有所不同。

1. 60岁以下,无合并症、并发症的青中年高血压病人,血压应降至130/85mmHg以下。合并糖尿病或肾疾的病人,血压降至130/80mmHg以下。

2. 60岁以上老年高血压患者,血压应降至140/90mmHg以下。

3. 80岁以上高龄老年高血压患者,血压应降至150/80mmHg以下。

上述标准是一个相对安全的范围,无论哪类高血压患者,尤其是压差较大,血压波动较明显人群更应注意平稳降压,双向调控。

## 紧急降压法

高血压虽然是慢性病,但是急起来也很危险。在情绪激动、劳累、饱餐等之后,会出现血压突然飙升的现象,极易诱发脑出血、中风等疾病。

高血压患者一旦发病,要赶紧测量血压,如血压明显升高要立即服用短效降压药,并保持安静,拨打120急救或稍有平稳后去医院。另外,按捏手掌心也可帮助缓解高血压。

具体操作方法:从右手开始,用左手拇指用力按压右手掌心,从掌心一直按捏到指尖,五个手指均按捏一遍;然后按此法按捏左手掌心。左右两只手分别按捏10分钟。

## 高血压患者的自我调理

改善中老年高血压患者的生活质量,防治高血压可以从改变生活方式入手:

1. 减少食盐摄入量。降至6g/天以下。
2. 饮食要适量:每日,瘦肉类50~100g;新鲜蔬菜400~500g;奶类250g;水果100g。忌辣、浓茶等刺激性食物。
3. 中老年高血压患者可选择低强度的运动项目,如太极拳、健身操、散步、缓慢游泳、慢跑等,时间持续15分钟至1小时。每周运动3~5次。
4. 控制体重并把减重看成循序渐进、持之以恒的过程。
5. 保持良好心态、充足睡眠、生活规律。
6. 戒烟限酒。

此外,也可以选择中药进行调理。中医认为高血压与肝、脾、肾功能失衡有关。脾运化差,血液里脂类垃圾便排不出;肝主筋功能差,血管壁就会破损,脂类垃圾易沉积形成动脉硬化导致血压升高;肾气不足,则无法推动血液运行。所以缓解高血压疏肝、健脾、补肾很关键,中医常用具有活血散瘀、舒筋通络的中草药进行调节,如《全国中草药汇编卷三》274页记载的红杜仲,入肝经,能舒筋活血;《中药大辞典》2828页描述的黄精,可补脾益气,滋肾填精的功效;《中药大辞典》P3330页记载的黑老虎,能行气散瘀,通络止痛,活血祛风,散瘀消肿。

## 常见误区有哪些?

高血压不仅影响健康还影响着我们的日常生活。那对于高血压这种病,你的认识是正确的吗?

1. 贫血就不会高血压 贫血属于血红蛋白浓度与红细胞低于正常值的病症,并不是所认为的血量少,血管撑不满不可能患上高血压,这种认识是错误的。

2. 瘦子不会患上高血压 肥胖只是高血压的诱因之一,无论身体偏胖或偏瘦,都应定期检查血压。

3. 只有中老年人才得高血压 高血压这种疾病虽常见于中老年人,但近年生活水平提高,生活节奏加快,发病率正在趋于年轻化。

4. 中午的时候血压最高 血压一般在早上八九点的时候和下午五点左右的时候最高,而在凌晨两点多的时候最低。

5. 血压降了便可停止服药 这个误区产生的危害是极大的,血压降了就停药会使血压发生波动,长期频繁的发生血压波动就会引起中风、心肌梗塞等心脑血管疾病。用药要征求医生的意见。

以下部分内容选自《葛洪养生论》  
以下索引出自《中药大辞典》  
(2006年第二版)  
《广西中药材标准》  
《全国中草药汇编》

# 葛洪<sup>®</sup>桂龙药膏药材好药量多二两药材熬一口膏

中老年人健康往往容易忽略两大问题

第一,小症状背后隐藏着大问题,容易被忽视。

第二,一身毛病不知从哪治,病急乱投医。

腹胀厌食,尿频尿急,排尿困难,慢性腰腿痛,心悸气短,心脏像压了块石头,肾虚气血亏,腰膝酸软。

当频繁发生以上症状时,更需要警惕。

葛洪牌桂龙药膏,28味组方,天然中草药植物,能祛风除湿,舒经筋络,温肾补血,用于心悸气短、腹胀厌食、尿频尿急、肾虚气血亏、风湿骨痛、慢性腰腿痛,请选葛洪牌桂龙药膏。

【禁忌】孕妇及小儿忌用;

【注意事项】忌辛辣、生冷、油腻食物;其余内容详见说明书。

请仔细阅读说明书并按说明使用或在药师指导下购买和使用。广西邦琪药业集团有限公司出品

咨询电话:0931-2121210

OTC 国药准字:Z45022017  
桂药广审(文)第2017090242号



葛洪<sup>®</sup>桂龙药膏

葛洪牌桂龙药膏经销地址:德生堂连锁药店、众友连锁药店、万民连锁药店、惠仁堂连锁药店、甘肃强生连锁药店、同济连锁药店、老百姓连锁药店、亚欣连锁药店、广场南口药店、泰和源九州大药房、小西湖仁益药房、安泰堂西药药店、西站安泰堂海龙药店、西固欣友药店、众友药城(省政府)、众友西关店、众友西关店、众友南口店、众友锦华店、众友安宁华联店、众友西固合水路店、众友西固公园店、众友三炼什字店、万民铁路路店、万民西关店、德生堂西关店、德生堂安宁医药广场、德生堂兰州一中店、德生堂雁滩医药广场、德生堂十里店大药房、德生堂甘南中路店、德生堂火车站西路药店、德生堂静宁路医药广场、德生堂火星街药店、德生堂西固山丹街大药房、德生堂定西南路店、德生堂段家滩店、德生堂兰大一分部店、德生堂红山根店、德生堂定西南路店、惠仁堂西关清真寺店、惠仁堂静宁路店、惠仁堂定西南路店、惠仁堂皋兰路店、惠仁堂136(交警大队)店、惠仁堂费家营店、惠仁堂74(玉门街)店、惠仁堂西关诚信店、惠仁堂56分店、强生西关店、强生安宁区政府店、强生长风店有售