

高血压患者最关心的四个热门话题

高血压是一种由遗传基因和环境等多种因素交互作用而引起的全身性疾病。其中生活行为方式,是其决定因素。对于高血压患者来说,服用降压药出现不适怎么办?如何正确处理降压药的不良反应?血压过低需要重视吗?血压波动过大有何不良后果?针对这四个热门话题,上海远大心胸医院心内科宋贺主任医师作如下解答。

尹学兵

热门话题一:服用降压药出现不适怎么办

在门诊工作中,我经常会遇到一些高血压患者对常用的降压药物服用后出现不适感,如头晕、头胀、面红、心慌、干咳、浮肿等。为此,患者要求反复改换药物,甚至放弃当前公认的有效降压药而改服“偏方”或者干脆不服药,任其自然,久而久之而不再有初期血压增高带来的那种不适感,因此患者误认为病情好转。岂知,这种做法是十分危险的,原因是持续增高的血压,将会导致脑及肾产生严重并发症,如心肌缺血、心肌梗死、脑卒中(包括脑出血、脑梗塞)等。所以,服用降压药后一旦出现不良反应,需要根据具体情况,认真分析原因,采取相应的防治措施,以达到减轻不适感,又可长期坚持服药的目的。

热门话题二:如何正确处理降压药的不良反应

俗话说:是药三分毒,降压药也

同样如此。当服用降压药出现不良反应时,一般可作如下处理:血管紧张素转换酶抑制剂引起的咳嗽患者,改用血管紧张素 II 受体拮抗剂,可保无忧;硝苯地平常见的不良反应是面红、心动过速,可在医生指导下考虑改用 B 受体阻滞剂。利尿药疗效确切,但它可引起低血钾、糖耐量降低及心律失常,如双氢氯噻嗪可用 12.5 毫克,每日 1~2 次;吡嗪酰胺对心脏有保护作用,对糖与脂肪代谢无不良影响,其临床应用较广,但也可导致低钾,可用 1.25~2.5 毫克,每日 1 次,必要时可适当补钾(每日 1~3 克),或多进香蕉、柑橘、绿叶蔬菜等含钾较多的食物。

热门话题三:血压过低需要重视吗

一般来说,低血压可分为急性和慢性两类。急性低血压多发生于急性情况下,如大出血(胃出血、宫外孕、手术意外)、休克(心肌梗死、低血糖、严重感染)、心力衰竭、昏厥等。慢性低血压常发生于体位突然改变时,又称为体位性低血压,常见

于瘦弱的女性,或由于慢性疾病所致的体弱者,如患有结核病、严重贫血、慢性贫血、慢性肝病等疾病者,又称为体质性低血压。

通常来说,发生于急性低血压时,血压突然下降,此时还会出现面色苍白、头晕、胸闷、尿量减少等严重症状。有慢性低血压者,血压波动于正常血压的低值,往往是一过性的,不会引起注意。体位性低血压者,则发生在体位突然改变时,如从卧位、蹲位突然起坐或直立时,出现头晕、眼前发黑、站立不稳,甚至发生昏厥。有时站立过久,还会引起血压下降,同时使心跳减慢,也可造成一过性脑缺血而昏倒。

一般认为,血压在 90/60 毫米汞柱以下,并出现心悸、乏力、甚至昏厥等症状,即可确诊为低血压。有时从卧位转变为立位,每分钟测量血压一次,共 5 次。如收缩压下降 50 毫米汞柱,即可诊断为体位性低血压。

热门话题三:血压波动过大有何不良后果

根据目前我国高血压病会议规定的降压目标:收缩压>180 毫米汞柱的病人,应降至 160 毫米汞柱以下,血压在 160~179 毫米汞柱的病人,以降低 20 毫米汞柱的幅度为宜。老年人最好降至 140/90 毫米汞柱以下,而不低于 130/85 毫米汞柱,青年人应降至 130/85 毫米汞柱

以下为宜;凡合并糖尿病或并发糖尿病肾病时,目标血压水平应降得更低,应在 130/80 毫米汞柱以下,合并肾功能不全时应≤125/75 毫米汞柱。使用降压药控制血压,主要目的是为了降低与高血压密切相关的心、脑、肾等器官的发病危险,甚至逆转早期的靶器官功能损害,而不仅仅是减轻不舒服的症状。因此应该根据监测的血压水平来决定降压药的服药方法和剂量,倘若不规则地服用降压药,常常会导致血压波动过大,这样非常容易引起心、脑、肾等脏器的损害和许多严重的不良后果。

此外,有些老年人认为,人老了

血管僵硬了,血压自然就比年轻人高,不必严格控制血压。这是一种错误的认识,因为老年人的高血压有一定的特点,其中部分人只是收缩压升高,而舒张压不高,被称为单纯性收缩期高血压。无论是单纯收缩压升高还是收缩压和舒张压都升高的老年高血压病患者,积极控制血压对降低其心脑血管疾病的发病率和死亡率都是非常必要的。而且,许多老年病人在患高血压病的同时还患有冠心病、糖尿病、心力衰竭、肾功能不全等疾病,如果血压控制不好,血压就“助纣为虐”,会使这些疾病对人体的危害大大增加。

专家介绍

宋贺

上海远大心胸医院主任医师、副教授、硕士生导师。毕业于东南大学医学院,医学系。中华医学会心血管分会委员,中国医师协会委员,在三级甲等郑州大学附属医院工作二十余年,学科带头人,对心血管疾病有较深研究,尤其是冠心病介入治疗,高血压,心律失常,心肌病,心内科急、危重病人的抢救及疑难杂症等。在核心期刊及国家级杂志发表论文二十余篇,医学著作二部,主持科研项目二项,科研成果二项。



本版块活动为公益活动,不向参加者推荐医疗服务或者其他商品,相关信息仅供参考。

快报名,仅限500双 价值298元“赵之心-养生健步鞋”免费发放



运动之父 赵之心

北京市徒步运动协会常务副会长

凡年满50周岁的中老年朋友,拨打电话400-097-9966即可有机会领取价值498元“赵之心、马方”两大权威专家讲座门票,同时还可获得1363专项行动免费发放价值298元赵之心养生健步鞋一双、协和医院-马方教授《三高怎么吃》科普书籍一本、价值396元欧米伽-3亚麻籽油2瓶等援助物资,名额仅限500名,报名从速!

12月16日,“健康中国科普行-1363慢病院外管理专项行动”大型公益活动走进上海。届时,中国知名社会体育指导员——“运动之父”赵之心教授、北京协和医院营养科主任——马方教授将亲临现场,现场教您如何通过科学合理膳食及有效运动来防控慢性病!



北京协和医院营养科主任 马方教授

中国临床营养产业创新联盟理事长 北京协和医院营养科主任

报名成功,即可获得“赵之心教授、马方教授”讲座门票和健康大礼包!

如果你是一位身体健康指标异常的中老年朋友,行动起来吧,做自己健康第一责任人,马上拨打电话400-097-9966报名,即可免费获得1363专项行动健康大礼包:

- ◆ 免费领取 价值 498 元“1363 慢病院外管理”两大权威专家讲座门票一张
- ◆ 免费领取 价值 298 元“赵之心养生健步鞋”一双
- ◆ 免费领取 马方教授编著的《三高怎么吃》科普书籍一本
- ◆ 免费领取 价值 396 元欧米伽-3 亚麻籽油 2 瓶

特别声明:本次活动由中国产学研合作促进会下属会员单位中国临床营养产业创新联盟、中国代谢病防治创新联盟等联合主办,由龙福健康管理有限公司承办,纯属公益,不向市民收取任何费用,望相互转告!



公益活动报名处 报名热线: 400-097-9966 报名时间: 早 8:00-晚 19:30 截止时间: 12月14日下午 16:40

杨浦区 虹口区: 鞍山路102号(龙福堂) 静安区 黄浦区: 永兴路89号(龙福堂) 静安区 宝山区: 曲沃路58号(龙福堂) 嘉定区 普陀区: 金沙江路2890弄33号(龙福堂) 浦东新区 闵行区: 博兴路1646号(龙福堂)、上南路3007号2楼(龙福堂) 主办单位: 中国临床营养产业创新联盟、中国代谢病防治创新联盟 承办单位: 龙福健康管理有限公司 广告