

# 高血压为什么会“伤心”、“伤脑”又“伤肾”

## ——上海远大心胸医院宋贺主任医师与你聊聊高血压那些事

许多患高血压的朋友可能会说高血压不算什么大病，自身也没有任何不适，因此对治疗高血压消极对待，甚至忽视。殊不知，这种做法非常危险，上海远大心胸医院主任医师宋贺表示，高血压最大的危害是在人们没有察觉之时，对全身的器官产生持续的损害，从而引发各种难以救治、危及生命的并发症。等到产生明显症状时，一切已经难以挽回。

高媛

### 高血压还会“捉迷藏” 警惕隐性高血压

一些人在医院测量血压和在家中测量血压的数值会有所不同。如果在医院测量血压正常，但在家中测量血压或者动态血压监测结果却增高，称之为“隐性高血压”，也称为“隐蔽性高血压”。

研究显示，隐性高血压的发生率为10%~17%。男性、吸烟、酗酒、焦虑、工作压力大、糖尿病、慢性肾病等情况下更容易发生隐性高血压。在医院测量血压正常偏高者也是隐性高血压的高发人群。隐性高血压具有明显的危害性。与血压正常的人群相比，隐性高血压患者发生心脑血管等靶器官损害的风险明显增加，且未来发生糖尿病与持续性高血压的可能性也更大。隐性高血压患者未来发生心血管事件的风险较血压正常者增加一倍，与持续性高血压患者相似。

宋主任介绍，导致隐性高血压的确切机制很复杂，其中很多人表现为夜间高血压（即白天血压正常，所以到医院就诊时不能发现血压升高，

但夜间血压却明显升高）。在糖尿病和慢性肾病患者中，隐性高血压更为常见（这些患者夜间血压更高）。她强调，因为隐性高血压具有显著的危害性，因此需要充分重视并及时治疗。如在家中自行测量血压，其中一个重要目的在于及时发现隐性高血压。隐性高血压的治疗原则与普通高血压相似，但在确定服药时间方面需要更有针对性。

### 高血压并发症不容小觑 严重或可致命

宋主任指出，高血压不可怕，可怕的是相继而来的并发症并且发生心、脑、肾等多器官损害。无论是原发性或继发性高血压，最先受损的脏器都是心脏。生活中常见的高血压并发症有脑血管病、冠心病、慢性肾衰竭。在这些并发症中，对心、脑、肾的损害最为显著。

### 伤心

血压升高，意味着心脏需要提供更大的力量将血液输送到全身。如果血压持续升高，心脏肌肉细胞为了长期维持超负荷的运动，其数量会增加，

从而造成心室肥厚。心室肥厚的危害很大，一方面，细胞数量过度增多会造成更大的能量消耗，甚至会抵消掉因收缩力增加而带来的益处；另一方面，心室肥厚会造成心室容积减少，从而导致每次心脏泵向身体的血液减少。

血管在长期接受血液高压撞击时，更易发生粥样硬化，表现为血管变硬、变细等。一旦为心脏提供营养的冠脉血管发生类似变化，则可能会导致血液“断流”，使患者发生胸痛等症状，如心肌细胞不能及时恢复补给就会发生坏死，也就是恶名昭著的“心肌梗死”。这是临床上危及生命的急症之一，须立即采取抢救措施，预防发生心衰、猝死的可能。

### 伤脑

伤脑指脑细胞因脑部血管病变发生坏死所导致的一系列临床症状，包括一侧身体不能移动或失去感觉、不能说话、感觉天旋地转等，而高血压正是血管走向病变之路的加速器。在长期高血压血流的冲击下，血管变硬变脆易发生破裂，从而发生“出血性脑卒中”。此外，高血压所引起的粥样硬化使血管腔狭窄甚至闭塞，斑块脱落还可能堵塞血管，阻断脑细胞供血而使其坏死，导致“缺血性脑卒中”。

病变程度较轻，患者发生的头晕、无力、眼前一黑等症状多能24小时内自行缓解，被称为短暂性脑缺血发作。中风致死、致残率很高，高血压患者应积极预防此类并发症的发生，提高生存质量。

### 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，在国家级杂志及核心期刊发表医学论文二十余篇，医学著作两部，在郑州大学附属医院工作二十余年，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。



### 伤肾

肾脏也是高血压损害的靶器官之一。一方面高血压肾病起病隐匿，不易发现；另一方面慢性肾病病程较长，起病不如心脑血管意外那样紧急。这些原因导致患者对高血压肾病关注不足，实际上，长期的血液压力升高可能会使蛋白溢出尿液，使肾脏血管收缩、硬化，破坏肾脏过滤体系，从而导致蛋白尿等状况的发生。而肾脏病变会导致身体无法及时排出水分及盐分，增加血管压力，并引起体内调节系统异常，增加血管张力，使血压增高，造成恶性循环。高血压与肾病相互促进，互为因果，如果不能及时控制，患者往往会发展为尿毒症。因此，高血压患者还应关注降压药物使用过程中的副作用，监测肾脏功能的变化，预防与早期发现肾脏疾病。

### 伤眼

高血压的又一个重要并发症就是眼病。据悉，约七成高血压患者并发

有眼部病变。高血压病人的血管弹性差，当血压过高时，容易发生血管破裂。同时，又由于高血压患者动脉变细，容易引起血栓，产生眼部血液“断供”。这些导致高血压眼病复合了眼表出血、眼底缺血和眼底出血等症状，还伴有视力下降、头晕、恶心、呕吐等表现，发生血栓时还可导致突然失明。高血压患者还常并发急性闭角型青光眼。这种情况多见于中老年妇女，症状是剧烈的眼痛、头痛、恶心、呕吐、视力下降并有青虹膜样“彩虹”视觉。

高血压的并发症虽然都很严重。然而，宋主任表示，只要做到改变不良的生活方式、坚持药物控制，将血压控制在一个较低水平，就可以有效抑制这些疾病的发展。而从根本上来说，要提高患者生活质量，就要积极预防高血压的发生，定期体检，一旦确诊要积极应对，切不可消极对付。治疗时要遵守医嘱，按时用药，保持健康的生活方式，争取将高血压扼杀在萌芽中。

本版活动为公益活动，不参加者推荐医疗服务或其他商品，相关信息仅供参考。



俭以养德 杜绝奢



大地馈赠 拒绝浪费

中宣部宣教局 中国文明网