

上海远大心胸医院宋贺主任医师： 高血压不可怕，可怕的是脑卒中！

脑卒中，是一种急性脑血管疾病，包括出血性脑卒中和缺血性脑卒中。据报道，我国现有700余万名脑卒中患者，每年新增250余万名，另有近200万人因此死亡。高血压是脑血管病的重要危险因素，70%以上的脑卒中与高血压密切相关。上海远大心胸医院宋贺主任医师提醒，高血压不可怕，可怕的是脑卒中。

脑卒中与高血压

高血压是我国常见的一种慢性疾病，本身并不可怕，引起的并发症却相当棘手，脑卒中就是其中之一，不管是脑部血管突然破裂，还是血管阻塞导致血液不能流入大脑而引起脑组织损伤坏死，都是非常危险的。

脑卒中中具有发病率高、死亡率高和致残率高的特点，有些高血压患者没有症状，或是症状不明显，不在意，觉得血压高点怕什么，但一旦高血压引起脑卒中，致残或是猝死，会给自己、家庭和社会带来严重的负担。

宋贺主任指出，我国高血压的控制率和达标率比较低，脑卒中的发病率全球第一，她再三强调，我们一定要从源头做起，控制好血压，这对于有效预防脑卒中中发病和复发尤其重要。

控制高血压，先理清这些问题

1. 高血压的标准是什么？

要控制好血压，有必要先了解高血压的标准。宋贺主任表示，高血压的标准在不断地变化，目前我国的标准：

高血压：高压 \geq 140mmHg 和(或)低压 \geq 90mmHg；

正常高值：高压120~139mmHg 和(或)低

压80~89mmHg；

正常血压：高压90~120mmHg 和低压60~80mmHg；

宋贺主任临床上接诊过一类病人，他们说自己原来180mmHg，现在150mmHg血压挺正常的，书上说老年人70岁以上，保持150mmHg的血压可以啊。宋贺主任指出，心衰病人、肾功能不全、肾功能衰竭等其他疾病的患者，高血压标准不是高压低于150mmHg，也不是低于140mmHg/90mmHg，而是血压要低于130mmHg/80mmHg。

宋贺主任介绍，国际上高血压的标准有下降的趋势，有些国家高血压的标准，例如美国已经是血压要控制在130mmHg/80mmHg以下。循证医学证据表明，血压高的情况下，心脑血管疾病发病率就会高。将血压降低一点，生活更有质量，更健康，对人有好处。

2. 高血压患者一定要服药吗？

高血压是否要服药，视具体情况而定。如果长期持续明显高血压，需要药物治疗，以减少心、脑、肾并发症的发生。宋贺主任同时也表示，血压受很多因素影响，有些人血压高于临界值一点点，可能是由于最近工作紧张、压力大，通过改善不良的生活方式，养成低盐饮食、多运动、减重、不熬夜等良好的生活习惯，观察3个月，如果血压降低且比较稳定，就不需要吃药；如果通过3个月的观察，血压还是挺高的，就需要药物治疗。

3. 高血压患者可以随意停药吗？

如果是临界高血压，通过改善生活方式，血压就降下来并稳定，可以停药，但是对于一些血压高的患者，药物一停，血压又会升高，再吃药，血压降低，血压忽高忽低，容易引起心脑血管疾病等并发症，危害比较大。



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。在核心期刊及国家级杂志发表论文二十余篇，医学著作两部，主持科研项目两项，科研成果两项。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、心脏病和心内科急、危重病人的抢救及疑难杂症等。

高血压患者是吃药后血压才比较稳定，对于需要终身服药的高血压患者，一定要谨遵医嘱，按时服药，不能随意停药。不过，宋贺主任也表示，血压是有季节性的，一般夏天血压相对较低，如果夏天患者血管扩张，血压一直比较低，观察后可以在医生的指导下减少药量，甚至停药。

4. 长期服用降压药有副作用吗？会成瘾吗？

宋贺主任明确表示，降压药不会成瘾。2级以上的高血压患者不能停药，一旦停药，血压就会升高，当然高血压的药物可以进行合理的搭配，一般来说，高血压药物的副作用不大，可以在服药后3~6个月定期做检查，看看体内的电解质、肾功能有没有问题，进行随访。从宋主任多年临床经验来看，还没有遇到过因降压药严重的副作用引起的停药。

预防高血压，从控制体重开始

高血压与肥胖呈线性关系，也就是说肥胖的人高血压的发病率高，但是并不是说，肥胖的人就一定患有高血压，只是肥胖的人患有高血压的可能性更高。

临床上常用体重指数和腰围作为判断肥

胖的指标，体重指数等于体重的公斤数除以身高(米)的平方，成年人正常的体重指数(BMI)是18.5~23.9，24~27.9为超重， \geq 28时为肥胖，腰围 \geq 90/85(男/女)可判定为腹型肥胖。

宋贺主任指出，肥胖的人容易患高血压的原因与脂肪多少有关。很多肥胖的人，脂肪多且厚，这样就会迫使毛细血管网扩大，造成血液容量增大，造成心脏容量负荷增大，过多的血液容量，会刺激血管壁，血管会出现动脉硬化，引起血压增高，以及其他心脑血管疾病。

患者突发脑卒中，专家提醒三个要点

如果高血压患者突然发生脑卒中，出现昏迷，意识出现障碍的情况，宋贺医生提醒我们帮助患者时需要注意三个要点：

第一条，赶紧拨打120急救电话；

第二条，不要随意搬动病人，身体可以斜坡侧卧位，保持呼吸道通畅，避免呕吐出来的东西堵塞气管导致窒息死亡，再清理一下口腔里的东西如假牙、牙套等，可以放一块毛巾塞到嘴里，免得咬到舌头；

第三条，不能随便用药，如果患者脑出血了，你给他用阿司匹林，反而会加重出血病情。(郑琳)

接种新冠疫苗

保护自己

保护家人

