

这些高血压的治疗误区你知道吗？

马小梅

北京市顺义区杨镇沙岭卫生院 101309

【中图分类号】R544.1

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2023) 10-080-01

高血压是一种常见的慢性疾病，它影响着全球数亿人的健康。尽管有许多有效的治疗方法，但许多人在高血压的治疗上存在一些常见的误区。本文将揭示高血压治疗的七大误区，帮助你更好地理解和管理这种疾病。

误区一：只有药物治疗才是高血压的治疗方法

对于许多患者来说，药物治疗是控制血压的主要方式。然而，实际上，非药物治疗同样重要，并且改变生活方式可以有效地降低血压。减少盐的摄入是一种非常有效的方式。在饮食中，过量的盐是导致高血压的主要原因之一。减少盐的摄入不仅可以降低血压，还可以改善心血管健康。根据一项研究，减少盐的摄入可以使血压降低 20% 到 30%。戒烟也是一个重要的因素。吸烟会加速血管硬化，增加心脏病和中风的风险。戒烟可以显著降低血压，并且越早戒烟，效果就越好。适当的运动也是降低血压的一种好方法。运动可以增强心血管健康，减轻身体压力，并有助于减轻体重和降低血脂。根据一项研究，每周进行至少 150 分钟的有氧运动可以使血压降低 10% 到 20%。

误区二：血压正常后可以停止服药

许多高血压患者可能会在感觉良好或者血压暂时正常后，停止服用降压药。然而，这是一种错误的做法。高血压是一种需要长期治疗的慢性疾病。高血压患者需要长期服用降压药来控制血压，以避免心脏病和中风等严重并发症的发生。如果擅自停药，可能会导致血压反弹，甚至可能增加心脏病和中风的风险。血压反弹是指血压重新升高到原始水平或者更高，这可能会导致更多的健康问题。因此，高血压患者应该在医生的指导下长期坚持服用降压药，以保持血压稳定在正常水平。

误区三：忽视高血压的并发症

高血压是一种慢性疾病，如果不及时控制，可能会导致许多严重的并发症，如心脏病、中风、肾脏病等。这些并发症不仅会对患者的身体健康造成严重影响，还可能对患者的生命造成威胁。高血压患者的心血管系统长期处于高压状态，血液流量减少，心脏负担加重，容易导致心脏病和中风等心血管疾病的发生。此外，高血压还可能导致肾脏病的发生，因为肾脏需要过滤血液中的废物和多余的水分，而高血压会增加肾脏的负担，导致肾脏功能受损。因此，治疗高血压不仅仅是降低血压，还要预防和控制这些并发症。通过药物治疗和非药物治疗相结合的方式，可以有效地控制高血压，降低并发症的风险。

误区四：只关注血压数值，忽视整体健康状况

血压数值只是衡量高血压的一个指标，而整体健康状况如肥胖、糖尿病、高胆固醇等也需要关注。综合治疗和管理这些因素，能更有效地控制高血压。高血压通常与其他的健康问题有关联，例如肥胖、糖尿病和高胆固醇等。这些健康

问题都可能增加心血管疾病的风险，因此综合治疗和管理这些因素是非常重要的。例如，肥胖可能会增加血液循环中的脂肪含量，导致血管硬化和血压升高。因此，减肥和保持健康的体重可以有助于降低血压和预防心血管疾病。糖尿病也是一种与高血压有关联的疾病。糖尿病患者通常也患有高血压，两者都增加了心血管疾病的风险。在治疗高血压的同时，也需要控制糖尿病，以更有效预防心血管疾病。高胆固醇也是一种心血管疾病的风险因素，与高血压有密切关联。降低胆固醇水平可以有助于降低血压和预防心血管疾病。

误区五：过度依赖药物，忽视心理治疗

有些患者过度依赖药物，而忽视了心理治疗的重要性。实际上，心理压力和焦虑等情绪问题也可能导致高血压，因此通过心理咨询和心理治疗，可以帮助患者更好地管理这些情绪问题，从而降低血压。心理因素对血压的影响已经得到了越来越多的关注和研究。例如，焦虑和压力是导致高血压的常见心理因素之一。这些心理因素可能导致身体释放压力荷尔蒙，增加血管紧张性和心脏负担，从而升高血压。通过心理咨询和心理治疗，可以帮助患者更好地管理和控制焦虑和压力等情绪问题。心理治疗包括认知行为疗法、放松训练、生物反馈等，可以帮助患者学会控制情绪、放松身心、减少压力和焦虑等。

误区六：不注意药物的副作用

降压药可能会有一些副作用，如头痛、口干、失眠等。但是，患者不应该因此而忽视药物的疗效。降压药可以有效地控制高血压，降低心血管疾病的风险。如果患者出现了严重的副作用，可以向医生咨询是否需要调整药物。在医生的指导下，患者可以通过逐渐增加剂量或更换不同种类的降压药来减轻副作用。同时，也可以通过饮食、运动等非药物治疗方式来辅助控制血压，减少对药物的依赖。需要注意的是，高血压是一种慢性疾病，需要长期治疗。患者应该根据医生的建议选择适合自己的降压药物，并按照医嘱按时服药，以保持血压稳定。同时，也要注意保持良好的生活习惯和心态，以促进身体健康。

误区七：忽视睡眠质量

睡眠质量差可能导致血压升高。保证充足的睡眠时间和良好的睡眠质量，对控制高血压有重要的帮助。睡眠是人体恢复和修复的重要过程，睡眠不足或质量差会导致身体紧张、疲劳和不适，从而增加心理压力和焦虑等情绪问题。这些因素都可能导致血压升高，进而增加心血管疾病的风险。研究表明，充足的睡眠和良好的睡眠质量可以促进身体放松、减轻心理压力和改善心血管健康。睡眠时间不足、睡眠质量差或失眠等问题都可能导致血压升高，因此，保证充足的睡眠时间和良好的睡眠质量对控制高血压非常重要。