

科普知识：认识原发性高血压

杜娟

四川省乐山市峨边彝族自治县中医医院 614300

〔中图分类号〕R544.1 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165(2020)11-109-01

随着现代生活节奏的加快，人们的生活方式和饮食习惯发生了很大的变化，这导致高血压患者的数量逐年增加。高血压是一种常见的心血管疾病，如果得不到及时有效的治疗和管理，可能会对患者的身体健康和生活质量造成严重影响。本文将介绍原发性高血压的定义、病因、诊断方法和治疗措施，以帮助读者更好地了解该疾病。

一、原发性高血压的定义与分类

原发性高血压是一种以体循环动脉压升高为主要临床表现的心血管综合征。其通常与其他心脑血管危险因素共存，可损伤重要脏器，如心、脑、肾的结构和功能，最终导致这些器官的功能衰竭。原发性高血压可分为三级：

1. 轻度高血压：收缩压 140-159mmHg，舒张压 90-99mmHg。
2. 中度高血压：收缩压 160-179mmHg，舒张压 100-109mmHg。
3. 高度高血压：收缩压 \geq 180mmHg，舒张压 \geq 110mmHg。

二、原发性高血压的病因与危险因素

原发性高血压的病因比较复杂，但研究发现其发病与遗传因素、环境因素以及二者的交互作用有关。主要包括以下几点：

1. 遗传因素：如果家族中有原发性高血压的病史，个体患病的风险就会增加。
2. 不良饮食习惯：高盐、高脂、高糖等不良饮食习惯是原发性高血压的重要危险因素。过多摄入盐分会增加血容量，使血压升高；而高脂、高糖饮食则可能导致血脂异常和肥胖，进一步引发高血压。
3. 缺乏运动：缺乏运动和体育锻炼会导致身体肥胖和代谢能力下降，从而增加患原发性高血压的风险。
4. 精神压力：长期处于紧张、焦虑、抑郁等不良情绪状态中，会使交感神经兴奋，血管收缩，导致血压升高。
5. 吸烟和饮酒：吸烟和饮酒也是原发性高血压的危险因素。吸烟会损害血管内皮细胞，增加血管阻力，使血压升高；而饮酒则会使交感神经兴奋和心率加快，同样会导致血压升高。

三、原发性高血压的临床表现

原发性高血压的典型症状包括头晕、头痛、心悸、胸闷等。然而，许多患者在早期可能无明显症状，因此常常被忽视。随着病情的发展，高血压病可对心、脑、肾等器官造成损害，引发一系列并发症。

1. 心脏损害：长期高血压可导致心肌肥厚、心绞痛、心肌梗死等心脏疾病。
2. 脑血管损害：高血压病可增加脑卒中的风险，如脑梗死、脑出血等。
3. 肾脏损害：长期高血压可导致肾功能减退，甚至引发尿毒症。
4. 视网膜病变：高血压病可影响视网膜血管，导致视力下降甚至失明。

5. 其他并发症：如高血压性心脏病、心力衰竭等。

四、原发性高血压的诊断与评估

对于疑似患有原发性高血压的患者，医生会进行一系列检查以明确诊断和评估病情：

1. 血压测量：通过测量血压来确定是否患有高血压病。通常采用电子血压计进行测量，并注意测量时的姿势和位置。
2. 实验室检查：包括血常规、尿常规、肾功能等检查，以评估患者身体状况和了解有无其他潜在疾病。
3. 心电图检查：心电图检查可了解心脏电活动情况，有助于发现心脏病变。
4. 其他检查：如超声心动图、X线胸片、CT等检查，可进一步了解心脏和血管情况。

五、原发性高血压的治疗与预防

1. 药物治疗

对于原发性高血压，药物治疗是常用的治疗方法。医生会根据患者的具体情况，选择合适的降压药物。常用的降压药物包括：

- (1) 利尿剂：如氢氯噻嗪、呋塞米等，通过减少体内水分和盐分，降低血容量，从而降低血压。
- (2) β 受体阻滞剂：如阿替洛尔、美托洛尔等，通过抑制心脏的 β 受体，减慢心率，降低心脏收缩力，从而降低血压。
- (3) 钙通道阻滞剂：如硝苯地平、维拉帕米等，通过阻止钙离子进入血管平滑肌细胞，降低血管收缩力，从而降低血压。
- (4) ACE抑制剂：如卡托普利、依那普利等，通过抑制血管紧张素转换酶，减少血管紧张素II的生成，从而降低血压。
- (5) ARB类药物：如缬沙坦、氯沙坦等，通过阻断血管紧张素II受体，减少血管紧张素II的作用，从而降低血压。

在选择降压药物时，医生会考虑患者的年龄、性别、并发症等因素，选择最适合的药物。同时，患者需要遵医嘱按时服药，不要随意增减剂量或停药。

2. 生活方式调整

- (1) 饮食调整：减少盐分摄入，控制饮食中的脂肪和糖分含量，增加蔬菜、水果等富含纤维的食物摄入。
- (2) 增加运动：定期进行适量的有氧运动，如散步、游泳等，有助于减轻体重、降低血压。
- (3) 保持良好作息：保持充足的睡眠，避免过度劳累和压力过大。
- (4) 戒烟限酒：戒烟可以减少心血管疾病的风险，限酒可以避免酒精对血压的影响。

经过上述讲解，我们可以看到原发性高血压的治疗与预防是一个多元化、综合性的过程，涉及药物治疗、生活方式调整以及心理调适等多个方面。但关键在于患者的自我管理和对医嘱的依从性。通过合理的治疗方案和预防策略，我们不仅可以有效控制血压，降低心血管疾病的风险，还可以提升整体的生活质量。