

高血压：了解它的成因、症状与管理策略

王春彦

云南省文山州马关县人民医院 663700

[中图分类号] R544.1 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2024) 04-097-01

高血压，简单来说，就是血液在血管中流动时对血管壁产生的压力持续高于正常水平。这种长期的高压力状态会对心、脑、肾等重要器官造成损害，严重时甚至可能危及生命。高血压的成因多种多样，既有遗传因素，也有环境因素和生活方式的影响。遗传因素是指高血压在家族中的聚集现象，如果您的直系亲属中有高血压患者，那么您患高血压的风险可能会增加。环境因素如工作压力、生活节奏、饮食习惯等也会对血压产生影响。而不良的生活方式，如缺乏运动、饮食过咸、过度饮酒、吸烟等，更是高血压的重要诱因。

高血压的症状因人而异，有些人可能没有明显的不适感，而有些人则可能出现头痛、头晕、心悸、胸闷等症状。这些症状可能并不特异，容易被忽视。因此，定期测量血压是发现高血压的关键。如果您在测量血压时发现收缩压（高压）超过 140mmHg，或者舒张压（低压）超过 90mmHg，那么您就需要关注自己的血压状况了。

面对高血压，我们不必恐慌，但也不能掉以轻心。科学的管理策略是控制高血压、预防并发症的关键。首先，我们要调整自己的生活方式，保持健康的生活习惯。这包括增加运动量，保持适当的体重，戒烟限酒，减少盐分摄入，多吃富含钾、镁、钙等微量元素的食物。此外，保持良好的心态，避免过度劳累和压力，也是维护血压稳定的重要因素。其次，我们需要定期监测血压，了解自己的血压状况。对于已经确诊高血压的患者，更要定期随访，与医生保持沟通，共同制定适合自己的治疗方案。治疗高血压的药物种类繁多，每个人的情况都不同，因此务必在医生的指导下用药，不可自行增减剂量或更换药物。同时，我们还要关注高血压可能带来的并发症。高血压是心血管疾病的重要风险因素，它可以导致冠心病、心肌梗死、脑卒中等严重疾病。因此，控制血压不仅是为了缓解当前的症状，更是为了预防未来的健康危机。对于高血压患者的家属来说，理解和支持同样重要。家属需要了解高血压的基本知识，帮助患者建立健康的生活方式，监督患者的用药情况，并在心理上给予患者足够的支持和鼓励。在面对高血压这一共同敌人时，家庭成员之间的团结和协作是战胜疾病的重要力量。

在探讨高血压的管理策略时，我们不得不提一些常见的错误观念与行为。这些误解和不当做法不仅可能延误高血压的治疗，还可能增加并发症的风险。

错误观念一：高血压是老年人的问题

很多人认为高血压是老年人的专属疾病，年轻人不必担心。然而，事实并非如此。现代生活节奏快，工作压力大，加上不良的饮食和生活习惯，年轻人患高血压的情况也屡见不鲜。因此，无论年龄大小，每个人都应该关注自己的血压状况。

纠正说明：高血压并不是老年人的专属疾病，任何年龄段的人都可能患上高血压。年轻人也应该定期测量血压，保持健康的生活方式，预防高血压的发生。

错误观念二：高血压只需吃药即可控制

有些人认为只要按时服药，就可以高枕无忧，无需关注其他方面的管理。其实，药物治疗只是高血压管理的一部分，更重要的是生活方式的调整。

纠正说明：药物治疗确实是控制高血压的重要手段，但仅仅依靠药物是不够的。患者还需要改变不良的生活方式，如减少盐分摄入、增加运动、戒烟限酒等。这些生活方式的调整对于血压的控制同样重要。

错误观念三：高血压没有症状就不需要治疗

有些人认为高血压没有症状就不需要治疗，这是一种非常危险的观点。高血压的损害是悄然进行的，长期的高血压状态会对心、脑、肾等器官造成不可逆的损伤。

纠正说明：即使没有症状，高血压也需要积极治疗。高血压的损害是累积性的，长期不治疗或治疗不当可能导致严重的并发症。因此，一旦诊断为高血压，就应该在医生的指导下进行治疗和管理。

错误行为一：不定期测量血压

有些患者认为只要吃药就万事大吉，很少去测量血压。然而，不了解自己的血压状况是无法有效管理高血压的。

纠正建议：定期测量血压是高血压管理的基础。患者应该在家中自备血压计，定期测量血压并记录，以便及时调整治疗方案。

错误行为二：忽视非药物治疗

有些患者过分依赖药物治疗，忽视了非药物治疗的重要性。其实，非药物治疗如生活方式调整、心理干预等同样重要。

纠正建议：药物治疗和非药物治疗是高血压管理的两大支柱。患者应该在医生的指导下进行综合治疗，包括药物治疗和非药物治疗。同时，也要关注自己的心理状态，保持良好的心态和情绪对于血压的控制同样重要。