

年轻人患高血压可以不吃药吗

□ 刘晓波 吴伦卉

每年的5月17日是世界高血压日。高血压是一种常见的心血管疾病,它潜伏期长、症状不明显,成为威胁现代人健康的一大隐患。国家心血管病中心的数据显示,我国18岁及以上居民高血压患病率达27.5%,即大约每4个成年人中就有1人是高血压患者,患病人数约为2.45亿。固有观念认为,高血压是一种老年病,现实是高血压已逐渐年轻化。

为何年轻人也会得高血压

青年高血压多呈“隐匿性”,早期常无明显症状,除部分人因头晕、头痛或其他症状就诊发现高血压外,多数人体检或偶然测量时发现。长期高血压状态,易导致人体肾、脑、心等重要脏器发生改变,大大增加患者患脑卒中、冠心病、心力衰竭等疾病的概率。

年轻人患高血压的原因有以下几点:一是饮食不健康,高盐、高辣、高油、高糖食物的过多摄入,是导致年轻人血压高的重要危险因素;二是作息时间不规律,年轻人经常熬夜,容易导致激素分泌紊乱,血压规律性变化被打乱,不仅导致血压升高,还可能增加致命和非致命心血管疾病的发病率;三是工作压力大,年轻人精神紧张、焦虑、交感神经兴奋、血管收缩,造成血压升高;四是肥胖,一些超重的年轻人,心脏负荷和血管阻力



我国18岁及以上居民高血压患病率达27.5%,即大约每4个成年人中就有1人是高血压患者。
毕文婷 摄

年轻人血压高可以不吃药吗

临幊上,很多患高血压的年轻人经常不愿意服药,认为自己年轻,也无不适症状,可以不用降压药。还有的年轻人不按医嘱服药,不难受不服药,降压治疗后血压正常了就停药。

其实,血压正常了,也需要持续服药,因为高血压是一种持续性疾病,需要在医生的指导下持续治疗,停药可能导致血压再次升高。

总体来说,高血压病若不及时治疗,任其自然发展,会明显加快动脉粥样硬化进程。高血压患者无论有没有感觉,都应遵医嘱坚持用药,定期监测血压变化,根据血压变化值调整药物的剂量和剂型。一些患者担心降压药会产生“耐药性”而导致停不了药,这

是非常错误且危险的观念。因为降压药不是抗生素,不会产生“耐药性”。

也存在一些特殊情况,比如对于一级高血压的年轻患者,若通过锻炼运动,低盐饮食,戒烟戒酒等生活方式干预3个月能有效控制血压,医生评估也无其他不良风险,那么可以选择生活方式干预治疗,不用吃药。

延伸阅读

夏季“控压”膳食方

清炒苦瓜

【材料】苦瓜250克,花生油、生姜丝、葱花、食盐、味精各适量。

【方法】苦瓜洗净,去籽瓢,切成细丝,将花生油烧热,加入生姜丝、葱花,略炸一下,随即投入苦瓜爆炒片刻,加入食盐略炒。

草菇豆腐

【材料】鲜草菇200克,水豆腐2块(约400克),蚝油、葱段、食盐、水淀粉、

年轻人如何有效管理血压

即使坚持用药,也应改善生活方式。非药物措施是治疗高血压的首选基础疗法,控制体重、限盐摄入、戒烟、避免情绪波动及合理运动,缺一不可。

合理膳食,减少钠盐摄入,增加含钾食物摄入。摄盐量与高血压发生率成正比,每人每天摄入盐不超过5克,还应少吃高脂肪、高胆固醇的食物。

减少糖的摄入。高血糖会损伤血管壁,进而分泌过多胰岛素,刺激血管收缩,引起高血压。

控制体重。体重减轻有利于高血压患者降压达标,每减轻1千克体重,收缩压可降低4mmHg。

戒烟戒酒。长期大量吸烟就会使小动脉持续收缩,动脉硬化,形成持久性高血压。摄入酒量越多,收缩压和舒张压也越高。

保持心情愉悦。人心情不好,肾上腺素水平就会上升,血压也随之上升。

改善睡眠。高血压患者前一天的睡眠质量影响着当天血压的波动,如果没睡好觉,血压必然升高。

(作者刘晓波系成都中医药大学附属医院主管药师,吴伦卉系成都中医药大学附属医院肾病二科主管护师)

血压水平的分类(单位:mmHg)

分类	舒张压	收缩压
正常血压	<120	和
正常高值血压	120—139	和(或)
高血压	≥140	和(或)
一级高血压	140—159	和(或)
二级高血压	160—179	和(或)
三级高血压	≥180	和(或)
单纯收缩期高血压	≥140	和
		<90

“富贵包”不富贵 消除有妙招

□ 张璐 马威

62岁的刘阿姨自从脖子后边长了个大包,慢慢地后背直不起来了。不仅身高变矮了,连带着高血压、颈椎病也加重了,甚至已经有手指发麻的现象。医生提醒,这个大包就是“富贵包”。

“富贵包”通常发生在后背上部、颈胸交界处。但是它并不代表“富贵”,有时还会影响人们的健康。

“富贵包”多因不良姿势引起

所谓的“富贵包”,是由颈胸交界处局部脂肪积聚或软组织肥厚所形成,这个包块从侧面看尤为明显。正常人的脊柱有四个生理弯曲,其中颈椎形成一个凸向前的C形曲度,胸椎则形成凸向后的曲度。过度低头驼背、“葛优躺”、长时间仰卧位睡觉,以及使用过高的枕头等不良姿势和习惯,都会导致颈椎前凸或者胸椎后凸程度增大。长期处于紧张、痉挛状态的肌肉,会导致局部循环受阻,从而引发局部软组织的慢性无菌性炎症和脂肪积聚。

从中医角度分析,“富贵包”位于大椎穴的位置,大椎穴具有振奋一身阳气的作用,阳气足,则外邪不能入,有很好的强身保健作用。当此处有“富贵包”会使气血运行不畅,从而导致头晕、头胀、视物模糊等不适症状。另外,如果“富贵包”较大的话,还会导致脊柱变形、弯曲或者畸形。

“富贵包”和颈椎病无必然联系

如今,很多人也称它为“夺命包”,其实是没有依据的。“富贵包”和颈椎病之间也没有必然联系。颈椎病是一种因颈椎间盘退行性改变以及继发的病变,累及神经根、椎动脉、脊髓和交感神经等周围组织结构,而出现相应临床症状的疾病。“富贵包”不是颈椎病的伴随现象和特有体征。无论“富贵包”的大小如何,都不会直接对颈部大血管和神经造成压迫从而产生临床症状。因此,“夺命包”这种恶名可不能硬扣它头上。“富贵包”的出现可能是颈椎病的预

警,提示我们应该关注颈椎健康了。当然,如果仅仅是颈胸交界处脂肪增厚,没有对颈椎的活动和血液循环造成影响,也没有其他症状,便无需特别处理。有了“富贵包”也不必感到紧张焦虑,平时注重颈部保健足矣。

如何消除“富贵包”

在日常生活中,我们可以通过自我评估来判断是否拥有“富贵包”。我们可以背靠墙站立,双脚与肩同宽,背部、臀部、小腿靠在墙上,如果头不能同时倚在墙上则可能是有“富贵包”。如果不能自行判断可以请骨科医生进行专业的检查。

消除“富贵包”,颈部锻炼不可少。首先,要改变日常生活中不良的生活习惯,尽量减少低头看手机的时间,睡觉选择合适高度的枕头,留意自己的姿势是否正确。其次,掌握放松颈部肌肉的技巧,加强颈部肌肉的拉伸锻炼,以提高颈部肌肉的肌力和耐力。放松颈部肌肉可

以将双臂向上举起,双手侧弯置于对侧肩上,保持肩部放松,持续1—2分钟。最后,建议久坐不动的人多拍打颈部周围肌肉,多做扩胸、耸肩等运动。“富贵包”不是财富的象征也不是“夺命包”,我们应该正确认识它,日常生活中保持良好的生活习惯,注重颈椎健康。

(作者张璐系大连医科大学基础医学院2022级人体解剖学研究生,马威系大连医科大学基础医学院教师)



视觉中国供图