

# 中国高血压诊断标准下调

专家称新增患者不需要全部用药

11月13日,国家心血管病中心、中国医师协会、中华医学学会心血管病学分会等机构共同制定的《中国高血压临床实践指南》发布。按照新《指南》,中国成人高血压诊断标准由 $\geq 140/90\text{mmHg}$ 下调至 $\geq 130/80\text{mmHg}$ 。专家称,按新的诊断标准估算,中国高血压患者数量将由2.45亿增至近5亿,1/3国人都将成为高血压患者。

## 标准降低,可显著减少不良后果

新《指南》是继2017年美国高血压指南与2022年我国台湾地区高血压指南之后,第三部下调高血压诊断标准的指南性文件。

关于高血压诊断标准下调的原因,新《指南》发起人及首席专家、国家心血管病中心/中国医学科学院阜外医院教授蔡军向媒体透露,已有大量的队列研究、随访观察研究等循证医

学证据证明血压升高是导致心血管死亡的重要危险因素,将血压控制得再低一些,能够带来明确的心血管获益。

蔡军指出,针对130—139mmHg/80—89mmHg人群开展生活方式干预以及非药物治疗无效时启动降压药物治疗,是减少高血压不良后果的重要窗口期,这也是中国高血压诊断标准调整的主要原因。

## 《指南》推荐成人使用电子血压计

除下调高血压诊断标准外,新《指南》推荐将我国成人高血压按血压水平分为1级和2级。收缩压130—139mmHg或舒张压80—89mmHg为1级高血压;收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 或舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 为2级高血压。新《指南》认为,将患者分级有助于简化患者心血管病危险分层且满足指定启动降压治疗决策的需要。

此外,新《指南》推荐成年人采用经标准化验证的电子血压计测量血压,规范化血压测量方法同前;明确推

荐高血压患者用富钾低钠盐替代普通食盐,每日食盐摄入量控制在5克以下;推荐血压 $\geq 140/90\text{mmHg}$ 患者立即启动药物治疗,血压 $\geq 130/80\text{mmHg}$ 且伴临床合并症或靶器官损害或 $\geq 3$ 种危险因素者亦应启动药物治疗。

下调血压控制目标,年龄 $<65$ 岁者,建议血压应控制在 $<130/80\text{mmHg}$ ;65—79岁的高血压患者,建议血压控制在 $<130/80\text{mmHg}$ ; $\geq 80$ 岁者,建议首先将收缩压降至 $<140\text{mmHg}$ ,如能耐受可降至 $<130\text{mmHg}$ 。

## 控制血压,生活方式干预很重要

那么,新纳入的高血压患者是否全部要接受药物治疗?蔡军向媒体解释称,新增的2亿多患者不一定全都要接受药物治疗,高血压更多是一种生活方式病,主要治疗方式有药物治疗和非药物治疗,药物治疗即服用降压药,将血压调控至正常值;非药物治疗指生活方式干预。

在生活方式干预方面,北京市中西医结合医院心血管内科住院医师孔兆佳曾向新京报记者表示,高血压患

者要忌口,低盐,少吃辛辣刺激食物、高热量食物以及饱和脂肪酸含量极高的肉类,如牛、猪、羊肉、五花肉等。此外,控制好体重(体质量指数 $<24\text{kg}/\text{m}^2$ ;腰围男性 $<90\text{cm}$ 、女性 $<85\text{cm}$ ),规律的运动(有氧运动,如步行、慢跑、骑车、游泳等,体力活动时间 $>30\text{分}/\text{天},5\sim7\text{次}/\text{周}$ )。戒烟戒酒、保证良好睡眠、不熬夜、减轻精神压力、保持良好稳定的心态对于血压的平稳也有重要作用。

据新京报

# 天舟货运飞船将转入常态化发射 每半年一次

新华社海南文昌电 长征七号运载火箭搭载天舟五号货运飞船12日上午在文昌航天发射场点火升空,空间站建造阶段最后一次“太空快递”完成上新。后续,“天舟”将保持每半年一次的发射频率,形成常态化发射。

货运飞船系统是中国空间站的重要组成部分。空间站“T”字构型完成后,货运飞船将会继续执行空间站运营阶段的任务,为航天员提供物资保障、支持空间站在轨运营和空间科学实验。“为了满足密集发射的需要,天舟货运飞船实行组批生产的方式,同

一批次的外形、功能相似或相近。”航天科技集团五院天舟货运飞船总设计师白明生介绍,从天舟六号开始,货运飞船会进行系统升级,如对货物舱进行比较大的改进,大幅度增强密封舱的货物运输能力等,升级后,给航天员提供的物资将可以支撑更长的时间。

此外,针对天舟货运飞船的“专属座驾”——长征七号运载火箭,发射场也积极优化发射前流程,提升可靠性。“发射场重新梳理测试项目,将火箭测发周期调整为27天,相比长征七号首飞时整整压减15天。” 张汨汨 米思源

## 张伟丽裸绞降服埃斯帕扎 重夺女子草量级金腰带



中国选手张伟丽在  
比赛后庆祝。新华社发

据新华社纽约电 12日,终极格斗冠军赛UFC281在纽约麦迪逊花园广场拉开战幕。中国选手张伟丽裸绞终结女子草量级现任冠军卡拉·埃斯帕扎,重夺金腰带。

比赛开始后两人略显紧张,张伟丽多次通过前腿低扫进行试探,而埃斯帕扎则不断尝试近身抱摔。随后两人进行了长时间地面缠斗,但都没有获得终结机会。

第二回合,张伟丽躲过埃斯帕扎的连续扑摔并形成压制,最终裸绞降服以摔跤和缠斗见长的埃斯帕扎,成为继罗斯·娜玛尤纳斯和埃斯帕扎后

第三位重夺UFC女子草量级冠军头衔的选手。

“我回来了!”张伟丽在赛后采访中说,“我想跟所有支持我、鼓励我的家人朋友,全世界的粉丝说——谢谢你们。”“我之前在中国拿到金腰带,我是中国的伟丽。现在来到美国拿到腰带,对我来说意义完全不同,我觉得我是世界的伟丽。”

2021年4月,张伟丽不敌美国选手罗斯卫冕失败。数月后,张伟丽重回巅峰。对此她表示:“当你经受困难和挫折的时候,不要放弃。坚持下去一定会重新得到你想要的。”

## 美国达拉斯一航展上 两架老式战机相撞坠毁



战机相撞后发生爆炸。  
CFP供图

新华社休斯敦电 美国联邦航空局12日证实,当天中午在美国得克萨斯州达拉斯举行的一场航展上,两架第二次世界大战期间服役的老式战机在空中相撞后坠毁。事故伤亡情况尚未公布。

目击者在社交媒体平台上发布的视频显示,在“飞越达拉斯之翼”航展上,两架飞机相撞后迅速坠落爆炸并引发大火。

联邦航空局在一份声明中说,两架失事飞机分别是B-17“飞行堡垒”轰炸机和P-63“眼镜王蛇”战斗机,尚

不清楚失事飞机上的人数。

达拉斯消防救援部门在社交媒体平台上说,地面上没有人员受伤。航展主办方、美国军事教育组织“纪念空军”主席汉克·科茨说,B-17通常搭载四至五名机组人员,P-63上只有一个飞行员座位。

联邦航空局等部门正在就飞机失事原因进行调查。

“飞越达拉斯之翼”航展已有7年历史,此次展出40余架二战时期的飞机,许多飞行表演者是退役或退休飞行员。

徐剑梅