

# 减盐+减油+增加运动+控制体重 让血压不再“居高不下”

10月8日是全国高血压日,今年的宣传主题为“健康体重,理想血压”。国家卫生健康委数据显示,目前,我国成年人高血压患病率约为27.5%。专家提示,不健康饮食、身体活动不足、超重和肥胖等是高血压的危险因素,减少食盐(钠)摄入、控制体重对高血压的防治具有重要意义。

血压多高需要引起重视?国家卫生健康委提示,血压超过130/80mmHg就应密切关注。未使用降压药物且非同日3次血压超过140/90mmHg,即可诊断为高血压,应尽早开始生活方式干预并按医嘱进行药物治疗。

高血压是一种全身性疾病。北京协和医院心内科主任医师严晓伟介绍,持续的血压升高对心脏、血管、眼睛、大脑、肾脏等都会造成损伤,如不及时加以治疗,还可导致脑卒中、冠心病、心力衰竭、肾功能衰竭等严重并发症。

减少高血压对身体的影响,早诊早治是关键。“高血压往往起病隐匿,一些患者虽然血压升高但身体没有不适感,等到出现症状时已经比较严重,因此不可等有了症状再就诊。”严晓伟建议,有糖尿病、肾脏病等基础疾病和动脉粥样硬化等心血管疾病的人群,有高血压家族史、超重或肥胖的人群,以及50岁以上人群,均应半年或一年测量一次血压,如发现血压升高要及时就诊,并采取适当的药物、非药物治疗。

《健康中国行动一心脑血管疾病防治行动实施方案(2023—2030年)》明确提出,加大基层医疗机构血压、血糖、血脂“三高共管”力度。到2030年,高血压、糖尿病患者基层规范化管理服务率均达到70%,治疗率、控制率在2018年基础上持续提高。

高血压应如何治疗?专家提示,高血压分为原发性高血压和继发性高血压,一些肾脏疾病、睡眠呼吸暂停等都有可能导致继发性高血压,需明确病因后进行相应治疗。

此外,对于高血压患者来说,除遵医嘱服药外,减盐、控重尤为重要。《高血压营养和运动指导原则(2024年版)》建议,限制钠的摄入量,每人每日食盐摄入量逐步降至5g以下;控制能量摄入,通过吃动平衡,维持健康体重;限制饮酒或不饮酒;保证新鲜蔬菜和水果摄入量。

“高盐饮食、肥胖特别是腹型肥胖等因素和高血压的发生及控制不良有直接关系。”严晓伟说,高血压患者在血压控制不良时要特别注意减盐,可采取和家人分开放入量。

盐,不吃鸡精、蚝油等调味品,在外用餐时用水涮一下再食用等措施,严格控制盐的摄入。此外,在血压稳定的前提下,根据自身情况循序渐进增加运动,保持健康体重。

专家建议,运动以户外及有氧运动为主,中等强度的有氧运动每周至少150分钟。提倡结合多种形式的抗阻(力量)训练并辅以柔韧性训练。

“需要注意的是,高血压并非‘老年专属’。”全民健康生活方式行动国家行动办公室、中国疾控中心慢病处处长赖建强表示,青年高血压也值得注意,同样需要定期进行高血压筛查。

《中国高血压防治指南(2024年修订版)》显示,我国人群高血压患病率持续增高,尤以中青年更明显。

专家强调,预防高血压,从健康生活做起,要注意减盐、减油、控制体重。其中18岁及以上成年人群体重指数,即体重(千克)除以身高(米)的平方,应为18.5至23.9。同时,应合理控制腰围,建议男性小于85cm,女性小于80cm。

新华社记者徐鹏航 顾天成

## 专家教你量血压

10月8日是“全国高血压日”,面对这一多发的基础疾病,患者如何自行测出准确的血压值?陆军军医大学陆军特色医学中心内分泌科专家针对患者关心的细节问题,介绍了一系列操作方法。

### ●测左手还是右手?

由于人体左、右肱动脉的解剖学特点不同,右手手臂测得的血压通常比左手高5~10mmHg,因此一般情况下,应测量右上臂的血压。首次就诊时,应该同时测量左、右臂的血压,尤其是高血压的患者应该记录左、右臂的血压数值。

### ●早上测还是晚上测?

血压一般会在早上6~8点和下午4~6点之间迎来峰值,这是测量血压的最佳时机。注意早上的测量要在吃早饭和降压药之前完

成。对于血压控制不好的患者,应该增加一天中测量的次数。

### ●血压测一次就够了?

通常测量两次,得到其平均值,两次间隔时间1~2分钟,如果两次差距大于5mmHg,建议再测量第三次,取三次的平均值。

### ●测量时要不要挽袖子?

不建议挽起袖子测量,因为挽起的袖子会使上臂受到挤压,测出来的血压可能比真实值偏低。厚度不超过0.5厘米的袖子就不用挽起。

### ●血压计袖带怎样调整?

绑血压计的袖带时,松紧度以能放入一指或两指为宜,绑得过紧会使测得的数值低于真实值,绑得过松则使其高于真实值。袖带气囊中部要放在上臂肱动脉的上方,

并且边缘要整理平整。同时还要注意袖带的下缘通常在肘窝横截面上方2至3厘米处,血压计“0”刻度线要与心脏和肱动脉在同一水平线上。

### ●测血压前做什么准备?

测量血压前应排空膀胱,静坐十五分钟后再开始。测量血压前半小时应避免剧烈运动,保持情绪平稳,不要喝咖啡和浓茶。

### ●躺着测和坐着测哪个更准?

两者皆可,但卧位血压一般比坐位血压要高。不管选择哪种体位,在测血压时都要肢体舒展,自然放松。坐位测血压时要坐在靠背椅子上,放松双腿,不要跷二郎腿,抬头挺胸、手臂平放在桌面上,手肘位置大约与心脏等高。

新华社记者谷训



定期奉献“名医访谈、医疗活动、健康科普”等精彩视频

## 主题沙龙 健康科普

近日,“2024健康中国 我们行动·南通站暨南通市全民健康生活方式宣传月主题沙龙”在南通国际会议中心举行。中国疾病预防控制中心营养与健康所长丁钢强、江苏省营养学会常务副理事长袁宝君等知名专家逐一登台开讲。本期视频,让我们一同来回顾这场精彩纷呈的健康科普盛宴。



扫一扫看视频

## 医周健闻

上海专家来家门口看病  
又一名医工作室  
落户市肿瘤医院

晚报讯 6日上午,“姚峰教授工作室”正式落户南通市肿瘤医院。这是第10个落户市肿瘤医院的名医工作室,也是医院提升医疗服务能力的又一举措。

上海市胸科医院副院长、胸外科主任医师、医学博士、博士生导师姚峰在我国率先开展了3D单孔胸腔镜肺部手术,将先进的3D技术与单孔手术进行了完美融合,目前是中国完成此类手术最多的医生。此外,他还擅长局部晚期肺癌疑难病例的外科治疗,特别是新辅助免疫或靶向治疗后的中央型肺癌的疑难手术。姚峰提出,胸外科在肺癌、食管癌等胸部肿瘤的研究中发挥着重要作用,对于提高癌症治愈率、改善患者生活质量有着重要意义。

据介绍,市肿瘤医院胸外科目前主要开展肺癌、食管癌、纵隔肿瘤的诊断、外科治疗及相关研究,常规开展胸腔镜下肺叶切除术、全腔镜下食管癌根治术及胸腔镜下胸腺瘤扩大切除术。今年4月,胸外科被选为南通市首批“市级临床优势专科”。

近年来,市肿瘤医院把“接轨上海工作再提升”作为五大发展目标之一,扎实推进接轨上海,充分利用上海优质医疗资源。姚峰教授名医工作室的成立必将为市肿瘤医院胸外科的发展带来更多的新技术、新理念、新机遇,同时也让南通地区的老百姓在家门口就能享受到上海知名专家所提供的优质高效的医疗服务。

记者朱颖亮