

# 我国高血压诊断标准下调

血压 $\geq 140/90$ mmHg应立即启动药物治疗

11月13日上午,《中国高血压临床实践指南》(以下简称新版指南)发布会于线上举行。基于近年来大量高质量证据,针对临床较关心的高血压诊断界值、不同人群降压目标等内容,新版指南作出了重要调整。新版指南推荐将我国成人高血压的诊断界值由140/90mmHg下调至130/80mmHg。专家表示,这一修改真正体现了心脑血管疾病防线前移,可以更早控制中青年血压升高。



## 高血压诊断标准为何下调?

将心脑血管疾病防线前移,更早控制中青年血压升高

新版指南就高血压领域有关诊断、评估和治疗等多个临床问题,给出了较为详细的循证推荐。新版指南推荐将我国高血压诊断界值由收缩压 $\geq 140$ mmHg和/或舒张压 $\geq 90$ mmHg下调至收缩压 $\geq 130$ mmHg和/或舒张压 $\geq 80$ mmHg。

中国人民解放军北部战区总医院韩雅玲院士指出,随着人群中血压在130~139mmHg/80~89mmHg的大规模临床队列研究的证据不断涌现,血压水平与靶器官损害和心血管事件的关系已得到进一步证实。高血压定义的修改,充分体现了加强初始预防和一级预防的理念,只有把国家的疾病防控重点和经济卫生资源投入到疾病的早期阶

段,才能够真正从根本上改变目前我国心血管疾病防治缺乏抓手的现状。“经下调后,虽然前期用于治疗高血压的费用会增加,但用于并发症治疗的高额费用有望下降,这是符合成本效益的。”韩雅玲院士强调。

## 什么样的患者需要用药物治疗?

当血压 $\geq 140/90$ mmHg,应立即启动药物治疗

新版指南推荐的高血压分级:收缩压130~139mmHg和/或舒张压80~89mmHg为1级高血压;收缩压 $\geq 140$ mmHg和/或舒张压 $\geq 90$ mmHg为2级高血压。新版指南认为,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。高血压心血管危险分层:高危患者:收缩压 $\geq 140$ mmHg和/或舒张压 $\geq 90$ mmHg者,或收缩压130~139mmHg和/或舒张

压80~89mmHg伴临床合并症、靶器官损害或 $\geq 3$ 个心血管危险因素者;非高危患者:收缩压130~139mmHg和/或舒张压80~89mmHg且未达到上述高危标准者。高危患者立即启动降压药物治疗;非高危患者进行3~6个月生活方式干预,若收缩压 $\geq 130$ mmHg或舒张压 $\geq 80$ mmHg可考虑启动降压药物治疗。

## 如何进行生活方式干预?

推荐用低钠盐替代普通食盐

指南建议所有高血压患者均进行生活方式干预,包括饮食、运动、减压等。其中饮食控制是一个重要干预方向,新版指南推荐中国高血压患者应用低钠盐替代普通食盐。每日食盐摄入量控制在5克以下。

新版指南推荐,高血压患者每周进行5~7天、每次30~60分钟的中等或高强度有氧运动,且每周进行

## 远离脑卒中 每天做“一点”

脏病、糖尿病等疾病的患病风险作用。

**吃得淡一点** 高血压、高血糖、高血脂成为健康隐患,不健康饮食是主要危险因素。国家卫健委启动了“三减三健”的专项行动,倡导健康生活方式,“三减”即减少盐类摄入,减少糖类摄入,减少油脂摄入。减盐——成人每天别超6克;减油——每天别超30克;减糖——每人每天添加糖摄入量不超过50克,最好控

制在25克以下。

**吃得杂一点** 多样化的饮食应该贯穿日常。每天至少摄入12种食物,每周至少25种。

**睡得早一点** 睡眠是一件自然而又必不可少的事情,别在熬夜中折损健康。

**好心情好一点** 生气会引起交感神经兴奋,血压升高,心率加快,这的确会加重心脑血管负担,这时往往容易突发心脑血管意外事件。现在要告诉大家

2~3次抗阻力量练习。由于身体原因无法完成上述推荐量的高血压患者,应根据自身情况尽可能地增加各种力所能及的身体活动。理想的体重指数为18.5~23.9,控制腰围男性 $< 90$ 厘米,女性 $< 80$ 厘米。

## 在家如何正确测量血压?

新版指南推荐,高血压的诊断可依据诊室血压测量、24小时动态血压监测或家庭血压监测,如有条件优先选择24小时动态血压监测。对于高血压管理,建议首选家庭血压监测;若条件不允许,建议根据诊室血压测量结合24小时动态血压监测进行管理。

新版指南推荐成人采用经过标准化方案验证的上臂式电子血压计测量血压。测量方法为:测量血压前安静休息3~5分钟,测量时坐在带有靠背的椅子上,双足平放于地面,两腿勿交叉,上臂平放于桌面,血压计袖带中心保持同心脏水平。建议每天早、晚各测量1次血压;每次测量至少连续获取2次血压读数,取2次读数的平均值。

于丹丹

## 一颗枣导致肠穿孔

红枣是家家户户常吃的东西,但如果食用不当,很有可能因为一颗红枣产生生命危险。

### 【案例】

70岁的王女士因腹痛难忍,在家人的陪同下前往医院就诊。医生初步检查后,高度怀疑肠穿孔的可能。于是立即进行腹部CT检查发现,报告显示“结肠内异物伴穿孔考虑”,立即安排了急诊手术。手术中,医生发现一枚2厘米左右的枣核将小肠戳穿,部分肠壁已经出现明显水肿,周围已经化脓。

### 【提醒】

吃枣,要专心、细嚼慢咽。吃干枣或鲜枣时,尽量拿在手里啃食,枣核绝不入口。特别是老人,在进食有核、有壳、带刺的食物时,一定要细嚼慢咽。

红枣入菜要去核。熬粥煮饭或包粽子时提前去除枣核,避免因误吞而造成不必要的损伤。像粥类很容易一饮而尽,忽略枣核的存在;而粽子则一口吞进去,在糯米的包裹下枣核很容易被忽视。如果发现自己吞下了枣核,感到疼痛不适时,应尽早到医院就诊。 孙雪萌

## 每次使用染发剂 不要超过40分钟

上海疾控中心指出,染发剂属于3级致癌物,只要合理限量使用就能保证安全,无需过分担忧。

除通过正规、合法渠道购买染发剂,染发应注意以下几点:使用前仔细阅读产品说明书。对染发剂过敏者,皮肤敏感人群染发前,应连续2~3天在手腕或耳后做过敏测试。尽量减少染发剂与头皮或皮肤的直接接触。涂抹染发剂最好控制在20分钟内,染发剂停留在头发上的时间不要超过40分钟。染完发后要多清洗几次。一年染发最好不要超过2次,每次至少相隔3个月以上。

刘旭

## 辅酶Q10 12瓶仅需368

随着年龄增大,想要年轻健康,就要饮食清淡,多注意保养。经评价,辅酶Q10软胶囊具有增强免疫力和抗氧化的保健作用,可随季节补充适量辅酶Q10软胶囊。

### 辅酶Q10团购活动通知

本次活动向消费者提供的精品辅酶Q10,由老年生活报康商城直接面对厂家批量团购,省去中间诸多环节,12瓶原价1288元团购价仅需368元。优质精品辅酶Q10,各项指标均达到相关标准,让读者能吃上正宗、便宜的好产品。

**活动要求:**为了让实惠真正落到需要的读者身上,本次活动提出以下两点要求:①团购者必须是真正有需求的朋友;②为防止恶意囤货,每人最多购买2份。

**特别提示:**每日前20名打进电话订购者,12瓶再送4瓶。



威海紫光科技园有限公司 国食健字G202137101442  
鲁食健广审(文)第240525-01062号  
本品不能代替药物



扫码有惊喜  
**0532-80632815 400-6179-028** 疫情期间提前预约进店  
老年生活报康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)  
乘车路线:125.206.218.220.25.32到延安三路南九水站下车即到;225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁;地铁2号线芝泉路站出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁

# 2023《老年生活报》

欢迎订阅

邮政订阅二维码  
微信扫码可直接订阅

一年的温馨陪伴.....  
★每周一、三、五出版★彩色印刷★

99元

欢迎订阅2023年度《老年生活报》 全国各地邮局网点和青岛报业集团各发行站均可办理订阅手续  
订报咨询热线:0532-82933711 82880022 邮局征订电话:11185

- 关注老龄热点 ·
- 详解政策法规 ·
- 科学保健益寿 ·
- 重温历史岁月 ·