

高血压是导致动脉硬化性心血管疾病主要的危险因素。近年来,中青年人群高血压发生率不断上升,此外还有大量人群处于高血压前期,成为高血压患者的“后备军”。北京大学人民医院高血压科是具有独立建制,集临床诊疗、教育培训、科学研究三位一体、国内领先的高血压专业学科。学科带头人刘靖教授长期从事心血管疾病的预防和管理,目前常态化在北京大学人民医院青岛医院开展门诊、查房、带教等工作,尤其擅长难治性高血压、高血脂与心血管代谢疾病、冠心病、血栓栓塞性疾病的防治。近日,记者跟随这位“国家队”医者的脚步,感受来自北京大学人民医院优质医疗资源给岛城患者带来的安全感和幸福感。

# 年纪轻轻高血压？抗“压”指南请收好！

专家提醒：中青年人群高血压发生率不断上升 高血压防治工作还要“关口前移”



无明显症状 隐匿性强  
高血压是“无形的杀手”

“179/97 毫米汞柱,血压有点高。”“您平时吃什么降压药啊? 看您这血压情况,还得调一下药。”“秋天容易出现血压的波动,所以最近要特别小心!”……近日,记者来到北京大学人民医院青岛医院北大知名专家门诊,见到了正在为患者看诊的刘靖。他表示,随着社会经济的发展,生活方式的改变,高血压的患病率越来越高。

“高血压从病因上可分为原发性和继发性两大类。除了继发于其他系统疾病的继发性高血压,我们常见到的高血压患者绝大多数属于原发性。”刘靖说。不过,目前业内对原发性高血压的发病机制尚未完全阐明,但认识却趋于一致:是由多种因素导致的。

“遗传因素,再加上不健康的生活方式,如高盐饮食、吸烟、饮酒、精神紧张等,以及环境因素如寒冷刺激,甚至空气污染等,会使动脉血管痉挛收缩,最终导致血压升高。”刘靖说道。

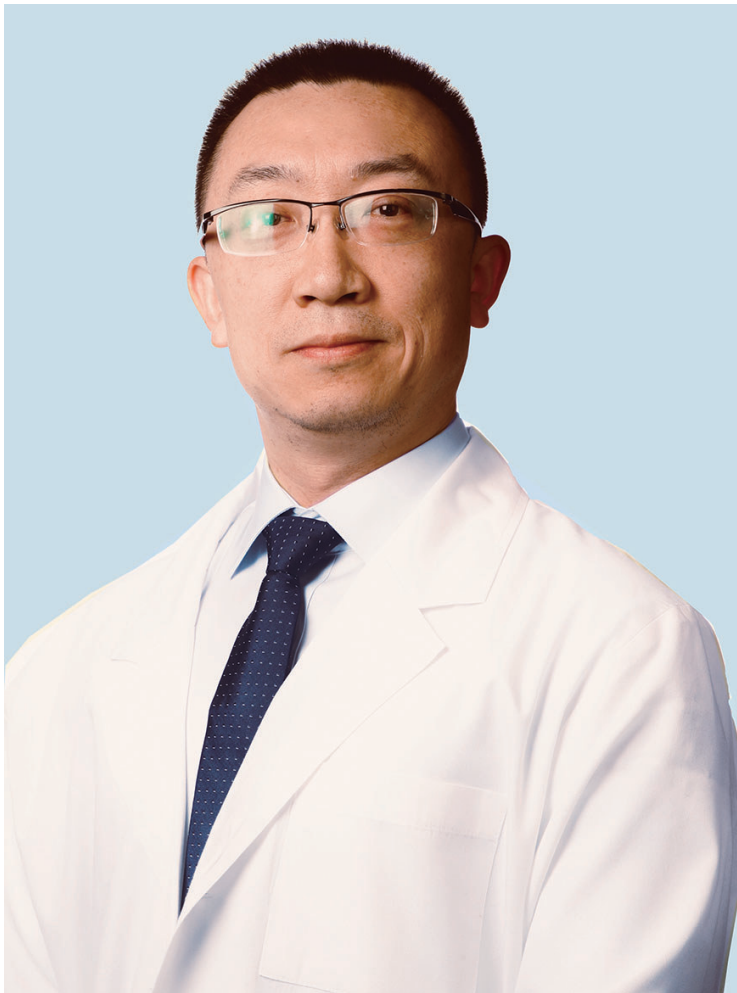
高血压的症状包括头晕、头痛、头部发紧、胸闷烦躁、注意力不易集中、容易疲劳等,但都缺乏特异性。“实际上,很多高血压患者并没有明显症状,往往通过体检或是不经意时测量血压才发现。”刘靖表示,有些患者甚至在发生了心血管意外之后,才知道自己患有高血压。

“只是血压有点高。”很多人并不拿高血压太当回事,总觉得这是小事,不值得大惊小怪。殊不知,高血压会造成心脏和全身血管的改变,是导致冠心病、心肌梗死、脑卒中、肾功能不全、视网膜病变最为直接且不可逆转的病因。

市民王先生今年47岁,他的视力原本一直特别好,但前段时间开始出现视力模糊等症状。尤其是前两天,王先生连着熬夜加了两天班,右眼症状就更严重了,看东西模糊,还有异物感。他怀疑是长期用眼过度,眼睛发炎了,于是趁着休息,到北京大学人民医院青岛医院眼科检查。经过仔细检查后,医生问了一个问题:“你是不是有高血压?”

王先生觉得自己身体素质不错,只是偶尔容易疲劳,怎么会和高血压牵上关系? 他很坚定地告诉医生,虽然近几年没测过,但血压一定正常。但检查结果却让他震惊了:220/120毫米汞柱。

刘靖说,像王先生这样的患者不在少数。就在前段时间,还有个36岁的“壮汉”,因为左眼视力从1.0骤降到0.1前来就诊,一查也是高血压惹的祸。



## 名医档案

**刘靖** 北京大学人民医院高血压科主任,高血压学术带头人。长期从事心血管疾病预防与管理,擅长高血压、冠心病、血脂及心血管代谢异常、血栓栓塞性疾病的防治及心血管药物与器械临床试验。

作为主要执笔人,主持撰写中、英文版《中青年高血压管理专家共识》《夜间高血压管理专家共识》、国家卫健委《县域血脂异常分级诊疗技术方案》等多部共识、诊疗规范,撰写中、英文版《中国心血管病一级预防指南》。现为中华医学会心血管病分会预防管理学组委员;国家标准化高血压中心秘书长;中国高血压联盟常务理事兼副秘书长;中国医师协会高血压专业委员会学科建设工作组副组长;中国医疗保健国际交流促进会高血压分会常务委员;中国研究型医院学会心脏康复专业委员会常务委员;中国老年学与老年医学学会心血管病分会委员;国家心血管病专家委员会心血管代谢医学专业委员会委员。

**近期坐诊时间:**每周五上午(如遇特殊情况临时调整,具体坐诊信息请以“健康青岛”微信公众号门诊安排为准)

“很多人都知道高血压对心脑血管的危害很大,能引起心梗、脑卒中。实际上,高血压对眼睛的损害也不小。”刘靖说,高血压患者本身血管弹性较差、脆性大,眼球表面球结膜的血管容易破裂造成出血。如果患者血压过高或情绪激动,容易导致眼底出血,严重的可能出现视力突然丧失。

## 生活方式干预很重要

### 解决中青年高血压管理盲区

“由于遗传因素难以改变,预防高血压最可行且有效的措施就是改变不健康的生活方式。”刘靖说,“无论是避免高血压的发生,还是延缓高血压病情的发展,建立健康的生活方式都具有重要的意义。”

现在人们工作繁忙,疏于锻炼,肥胖发生率高。另外,许多人工作、生活压力大,睡眠不足、精神紧张,也与高血压的发生、发展直接相关。在刘靖看来,适量运动、控制体重,限盐、戒烟、限酒、心理平衡,这些措施得当,就可以避免或延缓高血压的发生、发展。“生活方式的干预带来的血压下降不亚于单个药物治疗的降压效果。”刘靖说。

特别是近年来,我国高血压人群已呈现年轻化趋势。“在日常门诊中,40—

50岁的中年高血压患者有很多。我还收治过青少年、儿童高血压患者。”刘靖表示,“高血压已经不再是‘老年病’,希望更多的中青年能够对自己的血压进行监控,及早控制。”一旦发现血压升高,就应该定期测量。如短期不能恢复正常或伴有头部不适,应尽快到医院就医进一步确定诊断并排除继发性高血压。

刘靖在国际上率先提出“中青年高血压临床管理流程与路径”。牵头组织撰写相关共识在国内外发表,解决了临床高血压管理中的盲区——中青年高血压管理问题。“50%到60%的高血压患者会出现无症状状况,从而忽视了高血压带来的危害。”刘靖谈及对高血压的认识误区时表示,很多人都认为没有症状可以不吃药,或者认为吃药后会产生心脑血管的损害,这都是错误的想法。他举例,有很多患者原本是一级高血压,因为工作压力大,不吃药,两年以后出现肾衰、心衰症状,早期介入治疗可以延缓相关疾病的发生。

## 从“治病”到“管人”

### 实现高血压患者管理全周期

由于北京大学人民医院高血压科率先以专科的角度,对高血压病人整体诊治,并对病人系统随诊和管理,使得一些

多年求治无果的高血压病患者在这里得到有效诊治。近日,在北京大学人民医院青岛医院成立了慢病管理中心,中心包括了高血压科、内分泌科、肾内科以及风湿免疫科等多个学科共同参与。

刘靖说:“高血压防治从‘数值时代’进入了‘管理时代’,不再单纯地关注血压数值,强调单纯降压,而是开始根据疾病数据进行系统管理。因为高血压的治疗是长期性的,血压随着气候、时间、情绪、休息以及运动状况的变化而波动,是一个复杂的疾病。所以,目前更关注的是预防高血压引发的相关疾病,以及对血压的追踪。”

刘靖建议,高血压问题不容小视,患者应定期体检,关心自己的血压变化,了解自己的身体状况。提高对于高血压病的认识,遵循医嘱进行合理规范管理、精准记录血压,并定期随诊。另外,医护人员在诊疗中,也应该重视了解、观察、掌握每一名患者血压的动态变化趋势,通过患者自身基础血压值、历史血压值对照,来发现血压是否在持续升高,即用发展的眼光看待高血压,清晰地告知患者血压数值变化。“青岛地区高血压患者众多,规范诊疗很重要。此外,高血压防治工作还要‘关口前移’,提前防范高血压发生迫在眉睫。”刘靖说。

观海新闻/青岛早报记者 徐小钦 院方供图