

# 你对高血压 也许还有一些误会

高血压因其没有明显的身体症状,却在悄无声息地伤害着血管和其他脏器,而被称为“沉默的杀手”。如果不及及时治疗,高血压会增加心肌梗死、脑卒中、心力衰竭等心脑血管疾病的风险。

尽管高血压早已成为常见的慢性疾病,但人们对这个病在认知、自我管理、口服药物及非药物治疗等方面还普遍存在很多误区。这些误区会导致高血压患者的治疗效果不佳,甚至加重病情,增加心脑血管疾病的风险。

## 误区之疾病认知篇

**高血压是老年病** 事实上,高血压可以影响任何年龄段的人,包括青少年和儿童。高血压不仅仅是血压高,还包括血管损伤、器官功能受损等多个方面的影响。

**减肥就能控制高血压** 虽然减肥可以帮助控制体重和血压,但减肥并不能治疗高血压。只有在高血压早期,收缩压低于160mmHg,没有心脑血管等靶器官损害的患者可以通过减肥的方式将血压控制在一个正常范围。

**只需服药就能控制血压** 除了药物治疗外,高血压患者还需要注意饮食、运动、减轻压力等,采取综合的治疗措施才能更好地控制血压。此外,不规律的生活方式会导致身体机能紊乱,进而影响血压的稳定。因此,建议高血压患者保持健康的生活作息和饮食习惯。

**高血压需终身服药** 大部分高血压患者需要根据医生的建议进行长期的药物治疗,但并不是所有患者都需要终身服药,像继发性高血压患者或者轻度高血压患者,在血压降到正常后,是可以在医生的指导下停药的。

**高血压不能沾酒** 过量饮酒会增加高血压发病风险,但并不是说高血压患者完全不能喝酒。适量饮酒对于



用仪器测量血压(视觉中国)

高血压患者来说是可以接受的,每日酒精的摄入量男性不应超过25克,女性不应超过15克。

**血压稳定就不用复查** 持续血压升高会造成心脑血管以及全身血管的损害,因此高血压患者无论血压是否控制正常均需要定期检查血压和其他相关检查项目,如肾功能检查、二维超声检查、尿常规检查、超声心动图以及眼底检查等,判断是否存在靶器官损害,从而进行必要的治疗调整。

**没症状就不需要治疗** 即使没有明显的症状,高血压也会对身体造成伤害。因此,高血压患者需要及时治疗和管理,以防并发症的发生。

## 误区之自我管理篇

**降压药可自行增减** 有些高血压患者可能会滥用降压药,滥用降压药是指反复、大量、盲目、未按医嘱胡乱服用降压药物,以期能够快速降低血压。降压药的服用并非可以随心所欲地自行服用,这可能会导致低血压和其他健康问题,如肝肾功能损伤、心脏损伤的发生。

**不关注相关并发症** 高血压患者容易出现一些并发症,如冠心病、心力衰竭、脑出血、脑卒中等。高血压患者应该密切关注并发症的发展情况,当出现胸闷、胸痛、头晕、头痛、水肿、视

力模糊等症状时一定要重视并及时就医治疗。

## 误区之口服降压药篇

**降压药会让人上瘾** 口服降压药并不会上瘾,因为其不含有可导致成瘾的成分。

**降压药会导致低血压** 口服降压药通常不会导致低血压,但某些药物可能会引起头晕、乏力等不适症状。

**血压稳定可停药** 口服降压药不能随意停药,必须在医生指导下逐渐减量或停药。高血压患者应该严格遵守医生的治疗方案和用药指导,不要自行停药或更改用药方案。同时,如果出现不适或疑问,应及时向医生咨询。

**降压药对所有人都适用** 不同类型的口服降压药适用于不同的人群。常见的降压药物分为5大类,即利尿剂,如氢氯噻嗪等; $\beta$ 受体拮抗剂,如美托洛尔、阿替洛尔等;钙通道阻滞剂,如硝苯地平、尼卡地平;血管紧张素转化酶抑制剂,如卡托普利、贝那普利等;血管紧张素二受体拮抗剂,如氯沙坦、缬沙坦、厄贝沙坦等。药物的具体选择,需要在医生的指导下,根据患者高血压的程度、是否存在靶器官损害等实际情况选择合适的药物。

**吃药就能治好高血压** 口服降压

药只能控制高血压的症状,无法完全治愈高血压。

**吃降压药伤身** 某些口服降压药可能会引起头痛、恶心、便秘等副作用,但这些副作用通常是轻微的且可以缓解的。一般来说,口服降压药是不会对心脏造成损害的,但一些患者长期口服血管紧张素转化酶抑制剂类的降压药物后,可能会影响心肌重构。患者在服药时,要注意观察自己的心率是否增快或减慢,是否存在心慌等症状。

## 误区之非药物治疗篇

**低盐减脂就能控制血压** 虽然摄入过多的盐会使血压升高,每天不超过6克是可以接受的。也有人认为只要减少盐分和脂肪摄入就能控制高血压,但实际上,高血压患者需要合理控制的每日总能量摄入量(一般男性需要1400千卡到1800千卡的热量,女性需要1200千卡到1600千卡)、蛋白质、碳水化合物等营养素的比例,一般蛋白质占10%—15%,脂肪占20%—30%,碳水化合物占55%—60%。

**高强度运动降压更明显** 一些人认为高强度的运动可以有效降低血压,但对于高血压患者来说,过度激烈的运动会增加心脏负担,反而不利于控制血压。因此,建议选择适量的有氧运动,如散步、慢跑、游泳等。

**戒烟反而会导致血压高** 吸烟时香烟中的尼古丁会加速心率和血管收缩,导致血压升高。但也确实会有部分人在戒烟后出现血压暂时升高的情况。但长期来看,戒烟对预防心血管疾病和降低血压都有好处。

**高血压不能沾咖啡** 过量的咖啡因摄入会导致心率加快和血压升高。不过,适量的咖啡因(每天最多摄入200毫克的咖啡因,相当于一杯8盎司的咖啡)摄入对血压没有明显影响。

**天然草药可以降压** 一些人认为某些草药可以降低血压,但这些草药的安全性和有效性尚未得到科学证明。因此,不建议高血压患者盲目使用草药治疗。

(《北京青年报》张莎 贺文静 王文)

# 你知道这些肺部养护误区吗

我国是肺癌第一大国,肺癌的发病率和死亡率均居恶性肿瘤首位,严重威胁着我国居民的健康。11月17日是国际肺癌日,记者采访了相关专家了解肺部养护的相关知识。

## 日常生活中要养成养肺护肺好习惯

肺的健康关系到我们生命中的每一刻呼吸。肺通过气管、咽喉、口鼻直接与外界相通,是人体的第一道生命线。

山西省晋中市榆次区中医院肺病科主任马素德介绍,近年来,肺部高发的疾病主要分为三类:第一类是肺部感染性疾病,常见的病因有肺炎、支气

管炎,这类患者的症状主要表现为咳嗽、咳痰以及发热;第二类是慢性气道炎症性的疾病,常见的疾病包括慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病、支气管哮喘等;第三类是肺部肿瘤患者的人数比例较之前有所增加。

“这些肺部疾病医患人群,大部分是免疫力较低和体质虚弱的人群,特别是老年人、体弱者(长期在家卧床养病)和儿童。还有就是不良嗜好的人群,比如有多年抽烟史。”马素德解释,香烟中尼古丁成分会导致人们患肺部疾病的概率增高。除此以外,有基础疾病患者,如糖尿病、恶性肿瘤等方面疾病的人群容易出现肺部疾病。

为此,马素德建议预防肺部疾病

要从日常饮食、保持室内空气清新、适当的湿度等几个方面发力,在日常生活中要养成养肺护肺好习惯,平时要避免接触过敏原、加强体育锻炼,提升自身免疫力和抵抗力。

## 避免走入养肺护肺误区

那么,在肺部保护养生中,有哪些误区需要避免?

山西省晋城大医院呼吸与危重症医学科副主任医师陈晓丽提醒,养肺护肺要避免走入润肺误区。

陈晓丽介绍,日常生活中润肺要对症,梨、百合、薏米等润肺的食物偏寒凉,不是越多越好。对于脾胃虚弱

和湿气重的人群这些食物要慎用,并且脾胃虚弱的人,不要单独食用润肺食物,要加一些中和的小柑橘和陈皮。

“我们常说肺有五怕:即怕烟草气、油烟气、脏空气、寒气、热气。”因此,陈晓丽建议,肺部养生不要走入靠大量食补药补的误区,首先要注意戒烟、保暖、适时增减衣物,改善生活方式、合理饮食、避免熬夜、心情舒畅等方面。

此外,陈晓丽还表示,很多人把“感冒”和“消炎”二者混谈,出现咳嗽、咳痰时盲目服用抗生素。事实上,出现这些症状有可能是局限性的病毒性感染,滥用抗生素会出现抗生素耐药、菌群失调等多种弊端。

(《科技日报》韩荣)