

我国高血压患者 2.7 亿 该如何稳住我们的血压

我国近期出台的《健康中国行动（2019—2030 年）》和国家心血管病中心发布的《中国心血管病报告 2018》显示，我国现有高血压患者 2.7 亿人，18 岁及以上居民高血压患病率为 25.2%，并呈现上升趋势。

高血压是引发心脑血管疾病的高危因素，显著增加脑卒中、冠心病、心力衰竭、终末期肾病等并发症的发生率，严重威胁我国居民的健康。专家表示，积极预防和控制高血压是遏制我国心脑血管病流行的核心策略，正确的生活方式干预可以有效提高高血压知晓率、治疗率、控制率，个人是高血压防控的主力军。

防控高血压从了解自己开始

每个人都是自己健康的第一责任人。中国老年医学学会会长范利提出，高血压防控的核心是早期预防，从源头上遏制其对身体的损害。这需要每个人了解高血压，通过健康生活方式预防高血压，通过规范治疗控制高血压。

“数据显示，高血压控制率的提升直接导致心脑血管病死亡率的快速下降。可见，让公众知道高血压的危害并主动去控制血压，提升高血压的知晓率和控制率是关键。”世界高血压联盟主席张新华说。

健康中国行动提出：到 2022 年和 2030 年，30 岁及以上居民高血压知晓率分别不低于 55% 和 65%；高血压患者规范管理率分别不低于 60% 和 70%；高血压治疗率、控制率持续提高。

如何判断和知晓自己的血压是否健康？健康中国行动给出了指导，超重或肥胖、高盐饮食、吸烟、长期饮酒、长期精神紧张、体力活动不足等是高血压的高危人群。成人应注意关注血压变化，血压正常者至少每年测量 1 次血压，高危人群应经常测量血压。建议血压为正常高值者（120~139mmHg/80~89mmHg）及早注意控制以上危险因素。

自我血压管理是高血压患者应该具备的能力。专家提醒，在未使用降压药物的情况下，非同日 3 次测量收缩压≥140mmHg 和（或）舒张压≥90mmHg，可诊断为高血压。高血压患者要认真遵医嘱服药，经常测量血压和复诊。

国家心血管病中心发布的《国家基层高血压防治管理指南》显示，高血压患者每人每日食盐摄入量不超过 6g 并注意减少咸菜、鸡精、酱油等食物中的“隐性盐”摄入，可以让收缩压下降 2~8mmHg；体重超标的高血压患者每减重 10kg，可以让收缩压下降 5~20mmHg。

根据这份指南，对确诊高血压的患者，应立即启动并长期坚持健康生活方式干预：减少食盐和脂肪摄入量，适量运动、减轻体重，戒烟限酒，保持心态平和、心情愉悦，通过改善不良生活习惯积极控制血压。

“合理健康饮食和降压药是并驾齐驱的。”北京医院内科主任医师汪芳认为，合理膳食对于高血压患者的血压控制十分重要，有助于减少降压药使用、提升降压药使用效果。

正确生活方式干预给血压“维稳”



专家同时建议，高血压患者养成良好的生活方式还需做到 3 点：保证充足睡眠，不熬夜，睡前避免进行剧烈的体力

或脑力活动；自备血压计，每周至少测量 1 次血压并做好记录；遵医嘱服药，切忌自行停药。

基层医疗服务为高血压患者保驾护航

提高高血压控制率还需要保证患者得到规范化治疗，因此，建立有效的公共卫生防控体系至关重要。中国医学科学院阜外医院心衰重症监护病房主任医师张宇清说：“基层是高血压防控的主战场。基层卫生服务人员应重视高血压患者教育，加强高血压筛查，提高高血压有效检出，同时应加强儿童和青少年的健康教育。”

近年来，我国持续推动高血压基层防治。《国务院关于实施健康中国行动的意见》要求，引导居民学习掌握心肺复苏

等自救互救知识技能，对高危人群和患者开展生活方式指导，全面落实 35 岁以上人群首诊测血压制度，加强高血压规范管理，提高院前急救等应急处置能力。

为提高基层医疗机构心血管病防控能力，建立以基层医疗为基础的高血压防控体系，世界卫生组织、世界高血压联盟等国际专业机构开发了 HEARTS 技术工具包，为政府、专家及基层医疗机构工作人员提供政策和专业指导。

张新华介绍，自 2017 年 HEARTS 项目中国区启动以来，目前已覆盖河南

省 18 个市，起到了很好的示范作用，北京、广州、新疆等地也在陆续筹备和开展该项目。

此外，专家建议应加强高血压研究。“目前高血压研究多关注于如何降压，但对于高血压发生的内在机制及危险因素等方面关注不够。如何进行危险因素的筛查？如何划分高危人群？如何根据患者特点合理用药？未来应在这些方面下更大的功夫。”心血管基础研究专家、中国科学院院士韩启德说。

据新华社

报告显示 轻食渐成都市新宠

美团外卖近日发布《中国轻食外卖消费报告》，报告显示，截至 2019 年 9 月，美团外卖轻食订单量同比增长 98%，轻食商家数量同比增长 58%，轻食作为一种健康饮食方式受到越来越多都市人追捧。

随着民众健康意识的增强，当前，以低热量、低脂、低糖、高纤维为标签的轻食，日益成为简单、健康生活新风尚。报告显示，截止到 2019 年 9 月，美团外卖轻食商家数量同比增长 58%，轻食订单量同比增长 98%。其中，一线及新一线城市成为轻食消费主舞台，上海、北京、深圳、广州、成都、杭州、武汉、南京、重庆、长沙依次排名美团外卖轻食订单量前十位。

颇具趣味的是，同样是轻食，不同城市最受欢迎的轻食菜品呈现地域特色。比如：豪爽大气的北京群众最爱鸡胸沙拉；一向精致优雅的海派民众选择轻食却意外奔放，尤爱牛肉沙拉。

该报告同时显示，轻食用户中 69% 为女性，占据轻食消费大半壁江山。

业内人士认为，轻食逐渐从小众潮流走向大众选择，并成为了一种健康饮食新选择。与此同时，还要注重引导消费者形成均衡膳食的健康饮食习惯，倡导“吃动平衡”的健康生活理念。

据新华社

研究发现 大量吸烟让人显老

英国一项新研究发现，大量吸烟会让人显老，而这仅是吸烟的诸多负面影响之一。

为了调查大量吸烟对人体健康的影响，英国布里斯托尔大学研究人员对英国生物医学库的健康数据进行了统计分析。他们将样本分为 2 组，一组为从不吸烟的人，另一组为烟民和有吸烟史的人。

研究人员通过 2 种新型数据分析方法，确认了一些吸烟的已知影响，如肺功能变差、罹患慢性阻塞性肺病和皮肤病的风险更高等。在这次的分析中，他们还发现，大量吸烟会使人面部衰老更快，看上去会比实际年龄老。

据新华社

专家提醒

防范心血管病要重视几大危险因素



冬季是心血管病的高发季节。国家心血管病中心主任、中国医学科学院阜外医院院长胡盛寿表示，调研发现高血压、血脂异常、糖

尿病、超重和肥胖、吸烟等是心血管病的常见危险因素，需引起重视。

胡盛寿介绍，过去 30 年，我国心血管病发病率总体呈上升趋势，加上人口老龄化等因素，预计我国心血管病负担还将持续增加。

国家卫生健康委卫生发展研究中心副主任张毓辉说，心血管疾病的危险因素可分为不可改变因素，比如年龄、遗传因素；以及可改变因素，比如吸烟、过量饮酒、不健康饮食、运动不足。这些因素可综合导致心血管疾病的中间危险因素，包括高血压、糖尿病、血脂异常、超重与肥胖等，进而最终导致心血管疾病的发

生。

“心血管病是名副其实的生活方式病。”胡盛寿说，例如，国际知名医学期刊《柳叶刀》发表的一项研究显示，中国居民每日摄入盐远超世界卫生组织推荐量。对于中国居民而言，每天吃盐越多，脑卒中的发病风险就越高，高盐饮食对健康的不良影响比很多其他国家更为明显。

“值得注意的是，从目前调研的情况来看，我国高血压的知晓率和控制率仍不理想。”胡盛寿说，超过一半的患者不知道自己患病，已确诊的患者中约 30% 没有规律用药，用药的患者中血压达标率不足三分之一。

胡盛寿认为，心血管病要以预防为主。他建议，尤其是高危人群，应控制好“三高”，从注重合理膳食、定期量力运动、规范合理用药等方面入手，降低心梗、脑卒中等疾病的发生风险。

据新华社

新研究发现 早餐前锻炼燃脂效果佳



英国一项基于小规模人群的研究称，早餐前锻炼身体不但可消耗更多脂肪，还能改善身体对胰岛素的反应，有助于降低人们患糖尿病和心脏病的风险。

英国巴斯大学和伯明翰大学学者合作开展了这项持续 6 周的研究，研究对象为 30 名肥胖或超重男性。研究人员将这些人分为 3 组，一组在早餐前锻炼，一组在早餐后锻炼，另外一组作为对照组不改变原有生活节奏。他们的早餐内容一样，锻炼内容也一样，均为骑自行车 60 分钟。

结果显示，早餐前锻炼的人与早餐后锻炼的人相比，能够消耗多一倍的脂肪，这主要是因为早晨未进食就开始锻炼，身体必须快速切换到燃脂模式，加倍工作，才能提供足够热量支持身体的运动。

相关成果已刊登在美国《临床内分泌学与新陈代谢杂志》上。据团队介绍，在短短 6 周内时间改变锻炼习惯虽然不会在体重减少方面带来太大区别，但仍能对相关人群的健康产生积极效果，因为这可以使身体更好地对胰岛素产生反应，控制血糖水平。

报告作者之一、伯明翰大学的加雷思·沃利斯博士说，下一步需要探讨这种锻炼方式的长期效果及它对女性是否也会产生相同效果。

据新华社

研究显示 适当减重有助于 缓解 2 型糖尿病病情

英国剑桥大学近日发布一项研究结果说，由于糖尿病常与肥胖或超重有关，2 型糖尿病患者如果能够适当减轻体重，病情缓解的概率与体重不变相比会更大。

剑桥大学学者领衔的团队在英国《糖尿病医学》杂志上发表论文说，他们分析了 867 人的相关数据，这些人年龄在 40 岁到 69 岁之间，在研究开始时刚被确诊糖尿病。

跟踪调查显示，那些在被诊断出 2 型糖尿病后的 5 年内能降低 10% 或更多体重的患者，总体上来说病情缓解的概率是体重保持不变者的 2 倍以上。

论文作者之一、剑桥大学教授西蒙·格里芬说，这说明糖尿病患者通过改变饮食习惯、增加运动等方式管理自身体重很重要，2 型糖尿病是一种会引起并发病的慢性病，新研究显示这种疾病可以得到有效控制。

据新华社

新研究发现 口腔细菌有助于降血压

锻炼可以起到降血压的效果，但一项新研究发现，当人们用抗菌漱口水漱口后，锻炼降血压的效果会大打折扣。这表明口腔细菌对于人体维持血压起到了独特的作用。

在这项由英国普利茅斯大学和西班牙基因管理中心合作的研究中，研究人员让 23 名健康成年人在跑步机上跑 30 分钟，在锻炼结束后 30 分钟、60 分钟和 90 分钟分别让他们用抗菌漱口水或安慰剂漱口，并观测他们的血压变化情况。

结果显示：当参与者用安慰剂漱口后，锻炼 1 小时后收缩压平均降低了 5.2 毫米汞柱；而用抗菌漱口水漱口时，参与者的收缩压在锻炼 1 小时后平均只降低了 2.0 毫米汞柱。实验结果表明，在使用抗菌漱口水后，锻炼 1 小时后降压效果会损耗 60%，而 2 小时后效果完全被损耗。

锻炼时人体产生的一氧化氮会导致血管扩张。该研究领衔作者、普利茅斯大学劳尔·贝斯科斯博士解释称，一氧化氮在体内会被降解成硝酸盐化合物，这种化合物能被唾液腺吸收并通过唾液在口腔中排出。而口腔中一些细菌会把硝酸盐转化成亚硝酸盐，亚硝酸盐进入循环系统后，又会被还原成一氧化氮，可以维持血管扩张，因此在锻炼结束后依然能持续降低血压。

研究人员说，新研究表明口腔细菌对亚硝酸盐的合成至关重要，就像是扩张血管的钥匙，如果这些钥匙被移除，就不能产生亚硝酸盐。这直接体现在，使用抗菌漱口水时，参与者锻炼后血液中的亚硝酸盐水平没有升高；而使用安慰剂漱口时，参与者血液中的亚硝酸盐水平升高了。

据新华社