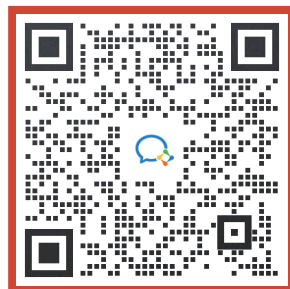




了解更多心血管科普知识 赶快扫码加入
心脏关爱之家



心脏健康关爱之家
帮您护心的随身管家

血压要知晓 降压要达标



一、高血压及其危害

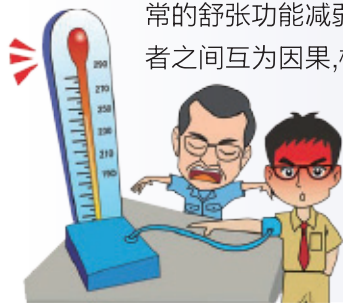
1.1 什么是高血压？

在未使用降压药物的情况下，非同日3次测量上肢血压，均值收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和(或)舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ （诊室血压）考虑为**高血压**¹。



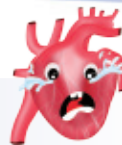
1.2 高血压会带来什么危害？

血压过高,高速血流对血管壁的冲击会损害血管内膜,内皮的功能受到损伤后,血液中的脂质更加容易沉积在血管壁,促进动脉粥样硬化血管弹性下降。已经发生动脉粥样硬化的血管,其正常的舒张功能减弱,血管壁的僵硬程度增加,血压又会更加升高,二者之间互为因果,相互加重,形成恶性循环。



1. 《中国高血压患者教育指南》编撰委员会. 中华高血压杂志. 2013;21(12):1123-1149.

伤“心”



血压升高可以导致心脏收缩时的负担加大,逐步引起左心室肥厚、扩大、心肌缺血、心力衰竭,严重时会导致心肌梗死、心源性猝死,直接危及生命。

“肾脏”的损害



高血压通过肾动脉硬化的逐步发展,可能会引起蛋白尿、肾萎缩、肾功能不全、尿毒症等,危害生命。

“脑血管”意外



脑血管意外俗称中风,发病突然,其中出血性卒中的致残率及致死率较高,严重影响日常生活。高血压患者血压越高,中风发生率越高。

其他危害

高血压会导致“眼底”、“主动脉”、“四肢动脉”、“肠系膜动脉”等病变发生的几率增加。

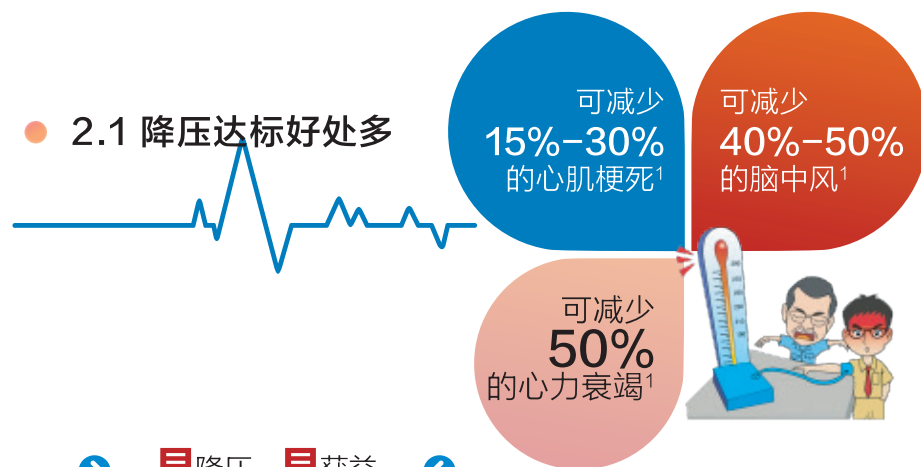


重要提醒

为了您的生命健康 请正确治疗高血压。

二、降压达标是关键

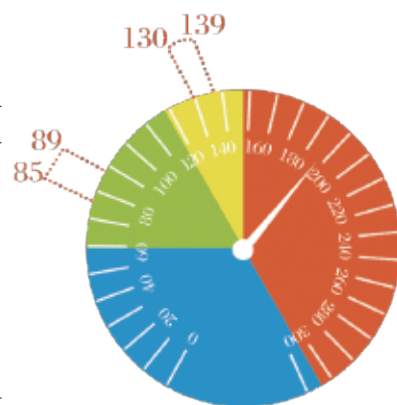
2.1 降压达标好处多



2.2 降压要点要牢记

2.3 降压目标要实现¹

	血压目标值
一般高血压患者	<140/90mmHg
高血压伴慢性肾病	<130/80mmHg
高血压伴糖尿病	<130/80mmHg
高血压伴冠心病	<130/80mmHg
高血压合并心力衰竭	<130/80mmHg
高血压伴脑卒中	<140/90mmHg
≥65岁的老年高血压	SBP<150mmHg



1. 《中国高血压患者教育指南》编撰委员会. 中华高血压杂志. 2013;21(12):1123–1149.

2.4 血压应该怎么降

A	Adherence	• 遵医嘱, 定期随访
T	Timing of switching protocol	• 不达标要及时调方案
G	Guideline-recommended combination therapy	• 选择权威推荐的联合方案
O	Optimizing the initiation of treatment strategy	• 初始就可考虑两种药或单片复方制剂
A	Alternative combinations or single-pill combination	• 单药不达标就要换为两种药或单片复方制剂
L	Life style modification + Laboratory tests	• 生活方式要健康, 定期做检查
S	Self-monitoring of blood pressure	• 在家定期测血压



高血压病人截然不同的两种结果, 你如何选择?



三、定期自测血压

3.1 测量程序¹



3.2 家庭自测血压的频率

- 初诊或血压未达标及血压不稳定的患者：
每日早晚各测1次，每次测量3遍；连续测量7天，取后6天血压的平均值作为治疗决策的参考
- 血压达标且稳定的患者：
每周自测1天，早晚各1次

3.3 家庭血压达标值

一般低于诊室血压值，高血压的诊断标准为 $\geq 135/85\text{mmHg}$ ，与诊室血压 $140/90\text{mmHg}$ 相对应。



1. 《中国高血压患者教育指南》编撰委员会. 中华高血压杂志. 2013;21(12):1123-1149.

四、规范治疗 定期随访^{1 2}



长期治疗

- 目前还缺乏针对高血压病因的根本性的治疗方法，大多数患者需长期、甚至终生服降压药¹。
- 只有通过长期治疗，才可能使血压达到或接近目标血压，预防靶器官损害和高血压并发症的发生¹。

定期随访

- 要坚持定期随访，在医生的指导下坚持服药治疗，观察降压疗效，监测各种危险因素，坚持健康的生活方式，才会获得好的疗效¹。
- 血压未达标者，建议每2-4周随访1次²。
- 血压达标者，每3月随访1次²。

1. 《中国高血压患者教育指南》编撰委员会. 中华高血压杂志. 2013;21(12):1123-1149.
2. 《中国高血压基层管理指南》修订委员会. 中华高血压杂志. 2015;23(1):24-43.

五、高血压管理小误区

Q. 医生说我有高血压,可是我没有症状,需不需要治疗?

A:当然需要治疗

高血压常被称为“沉默的杀手”，多数患者常无症状。高血压的危害不在于有无多少伴随症状，而在于血压持续升高对心、脑、肾等重要器官造成的损害一旦并发脑卒中、心力衰竭、尿毒症、后果将不堪设想，故一旦确诊为高血压，即使没有症状也需要接受正规治疗。

Q. 高血压药物都一样,随便吃哪种降压药都可以?

A:目前发现高血压有几种可能的血压升高机制，临床根据患者血压升高的机制不同选择不同类型的降压药，每类降压药都有自己的特点和使用注意事项。临床医生在治疗高血压患者时会根据患者血压升高的可能机制，结合患者自身状况和是否伴发其他疾病等选择适合每位患者的降压药物，因此切不可擅自随意更改。

Q. 高血压药物吃一段时间,血压已经不高了,是不是就不用吃了?

A:高血压是一种慢性疾病，一旦确诊必须坚持终身服药。

高血压药物通过维持血压在正常范围从而避免高血压对心脑血管等重要脏器的损害。在服药过程中如果因血压不高而自行停药，不但会导致血压持续上升，还会导致血压波动，病情反复，进而引起更严重的问题，比如中风、心绞痛、心梗等疾病。

因此，血压得到满意控制后，不可停药，也不可盲目减量，而应按照医嘱决定是否减药或停药。

Q. 每次去医院让医生测量血压就行,我平时在家不用测量,就算测量也不准?

A:高血压患者通过家庭血压监测可将血压控制情况及时与治疗医生沟通，有利于医生后期进行降压治疗方案的调整和优化，从而有效提高降压治疗的质量。为保证测量的准确性，家庭血压监测需要注意以下事项：

设备

首选经校对
上臂式全自动电子血压计



时间及频率

定时监测血压：
早晚各1次，每周至少1-2天



体位

建议坐位测量



血压降不下来怎么办

1、药物尚未充分起效。常用的很多降压药属于长效药物，需要连续服用一段时间(1-3周)才能充分起效。

2、不良生活方式没有变。很多人以为高血压只要吃降压药就行了，继续抽烟，高盐饮食，不注意控制肥胖、血糖等。其实高血压患者，不管是否吃药，健康的生活方式都是必须得，甚至有些人在体重控制下来后血压也可降至正常。

3、降压药物效能不足。可以联用两种或两种以上降压药。对于高血压的控制，小剂量联合用药比单纯加大药物剂量效果好。

4、服药不规律。有些人想起来吃一片降压药，血压高了多吃一片，不高就忘了吃，请按照医嘱规律服药。



六、高血压达标中心发起

● 5.1 什么是“高血压达标中心”？

由中国医疗保健国际交流促进会心血管疾病预防与治疗分会、中国心血管健康联盟、心血管健康（苏州工业园区）研究院联合决定，在全国建立若干个高血压达标中心，在具备高血压规范化诊疗条件基础上，以综合实力较强的牵头医院为核心，通过医疗资源的整合，与基层医院形成良好的双向转诊制度，使得疑难诊治在三级、慢病管理在基层，进一步提高我国高血压整体诊疗水平！

● 5.2 高血压达标中心愿景与使命



● 5.3 高血压达标中心核心理念



● 5.4 高血压达标中心宗旨

