

# 关于高血压的发病原因和防治办法

段远霞

(遂宁市民康医院 / 遂宁市精神卫生中心 遂宁市第六人民医院, 四川 遂宁 629000)

高血压也就是血压升高,具体指的是血管中流动的血液对血管壁产生的压力值持续高于正常值的现象。高血压在我们生活中十分常见,根据数据统计2012年至2015年我国成人高血压的发生率就达到了27.9%,相当于每3个成年人中就有1个患有高血压,且该病的患病率还在逐渐增加。高血压被人们称之为“无声的杀手”,大部分患者发病时并没有什么明显的征兆,若血压控制不佳,可引发多种严重的并发症,甚至危及患者的生命安全。加强了解高血压的病因和防治方法,有助于提高人们的自我管理能力和减少高血压的发生,也有助于帮助高血压患者更好的维持血压水平。



## 1 高血压的发病原因

目前为止,高血压的病因依旧是全世界科学家需要不断探索的难题,大部分高血压患者的病因尚不明确,只有少部分患者明确病因,对于这类患者在临床上又称之为继发性高血压,一般通过对因治疗,患者的病情可得到改善或者根治。虽然高血压的病因还没有统一定论,但普遍认为该病的发生和遗传、不良生活方式、年龄等多种因素密切相关,这些危险因素聚集的越多,发生高血压的风险也就越大。

## 2 继发性高血压的病因

可引发高血压的疾病或者原因包括有:患有肾脏疾病,常见的有慢性肾盂肾炎、肾小球肾炎等。患绝经期综合征等内分泌疾病。患有主动脉缩窄、主动脉瓣关闭不全等心血管疾病。患者存在颅脑病变,比如脑外伤、脑肿瘤等。患者患有睡眠呼吸暂停综合征。其他可导致高血压的原因包括有药物、妊娠高血压综合征等。

## 3 高血压的诱发因素

高血压属于生活方式疾病,很多不良的生活习惯都可能诱发高血压的发生。低钠低钾饮食是诱发高血压的一个重要危险因素,根据世界卫生组织的建议,普通人每天的钠盐摄入量应

该为5克,钾摄入量为3.51克,而我国居民每天钠盐的实际摄入量在8至15克,远远高于标准摄入量,钾的实际摄入量却只有1.89克,远低于世界卫生组织的推荐剂量。肥胖和超重也是诱发高血压的重要危险因素,特别是腹型肥胖,相较于正常人群,肥胖和超重的人群发生高血压的风险明显更高,是前者的1.16至1.28倍。过量饮酒容易诱发高血压的发生,且饮酒量越高,患病风险也就越高,数据显示高血压患者中有5%至10%的患者是因为过量饮酒引起的。长期精神紧张,当我们的精神处于紧张的状态,比如焦虑、恐惧、抑郁等,会引发交感神经兴奋,导致血压升高。数据显示长期的精神紧张更容易发生高血压,其风险是正常人的1.5倍。缺少体力活动也是诱发高血压的一个危险因素。其他可诱发高血压的因素还包括有年龄、血脂异常、糖尿病、高血压家族史以及大气污染等。

## 4 高血压的防治办法

(1) 生活方式干预。控制钠盐的摄入量,将每天钠盐的摄入量逐渐减少至6克以内,可采用控盐小勺去衡量,需要注意的除了钠盐,很多其他的调味品都含有较高的钠,除此之外还有腌制品和零食等,因此都应该控制这些食物的摄入量。增加饮食中钾元素的摄入量,比如多吃富含钾的蔬菜和水果等。合理调整膳食,多摄入果蔬、富含膳食纤维的全谷物以及植物来源的蛋白质。

(2) 其他生活方式的干预。将体重控制在合理范围,确保体质指数低于 $24\text{kg/m}^2$ 。戒烟,同时还要避免吸二手烟。避免饮酒,或者限制饮酒量。坚持运动,每周进行4至7次中等强度的运动,每次持续的时间在0.5至1小时,若存在心脑血管危险因素,运动需要咨询医生。保持良好的心理状态,释放精神压力。

(3) 营养血管。通过补充营养剂的方式来滋养和软化血管,从而延迟血管老化的速度,帮助血管恢复弹性和韧性,使其能够有效清除血液中多余的甘油三酯和胆固醇,达到防治高血压的目的。常见的营养补充剂包括有:胶原蛋白,能补充血管壁胶原,能够增强血管的弹性,达到软化血管的效果。葡聚糖,能够降低坏胆固醇的含量,具有降血糖和血脂的作用,能够预防动脉粥样硬化。



(4) 药物治疗。临床上常用的将要药物有很多,包括有

下转第53页

# 氯吡格雷与阿司匹林，是对手还是帮手

刘家佐

(四川省巴中市平昌县人民医院, 四川 巴中 636400)

随着年龄的增长, 人体的循环系统功能逐渐衰退, 尤其是中老年人常常还会同时伴有血脂血糖代谢异常。动脉硬化疾病、血压升高等因素, 都会引起血管内皮发生不同程度的损伤, 造成局部血小板黏附、聚集和活化, 从而形成心肌缺血、脑梗死、心肌梗死等疾病。

## 1 抗血小板治疗药物——氯吡格雷与阿司匹林

治疗血栓的常规手段中, 抗血小板治疗是一种常见的治疗方式, 原理是使用药物阻断血小板形成血凝块。目前抗血小板最常用的药物就是氯吡格雷与阿司匹林两种。氯吡格雷相较于阿司匹林是一种新药物, 在 1986 年被法国的 Sanofi 公司成功研制出, 随后被广泛应用到心脑血管疾病中的抗血栓治疗中; 而阿司匹林的历史较为悠久, 别名叫作乙酰水杨酸, 是一种解热镇痛药, 始于 1899 年。同时, 阿司匹林还具有抗血小板的作用, 近年来成为防治心脑血管疾病的重要药物。氯吡格雷和阿司匹林之间存在着一定的差异, 两者的作用机制有所不同。

氯吡格雷是选择性地结合血小板表面的腺苷二磷酸 (ADP) 受体, 减少腺苷二磷酸 (ADP) 的结合位点, 阻断腺苷二磷酸 (ADP) 对腺苷环化酶的抑制作用, 对继发的腺苷二磷酸 (ADP) 介导的糖蛋白 GP II b/III a 复合物的活化、纤维蛋白原和血小板糖蛋白 GP II b/III a 受体结合形成干扰, 最终达到抑制血小板聚集的作用, 该过程具有不可逆性; 阿司匹林的作用机制主要是通过抑制血小板环氧化酶 1 (COX-1), 阻断花生四烯酸到前列环素 (PGI<sub>2</sub>) 和血栓烷 A<sub>2</sub> (TXA<sub>2</sub>) 的转变, 从而发挥抗血小板的作用。氯吡格雷和阿司匹林除了以上作用机制方面的不同外, 最大的区别还有价格方面的差距。氯吡格雷的价格远远高于阿司匹林, 因此在抗血小板的治疗中, 阿司匹林成了最常见、应用最多的药物, 而当患者自身存在用药相关禁忌, 无法使用阿司匹林的情况下, 作为阿司匹林的替代品, 氯吡格雷则成了必然选择。

## 2 配合氯吡格雷或阿司匹林防治心脑血管疾病的措施

### 2.1 保持良好的睡眠

良好的睡眠对修复身体各个系统的功能具有重要的作用, 尤其是人体的神经系统。如果睡眠时间严重不足, 则会影响人的记忆力, 发生记忆力减退的现象, 甚至还会损害人体心血

管功能的健康, 诱发心脑血管疾病, 因此日常生活中人们要保证充足的睡眠时间, 每天至少要保证 6 小时的休息睡眠时间, 为身体机能和神经系统的健康提供基础的保障。

### 2.2 保持平和的情绪

在面临工作、生活等各方面的压力时, 人们应保持平和的心态, 将身体健康放在首要位置, 调整不良情绪, 用乐观、积极向上的态度面对和接受生活中的磨难, 保证身心健康。

### 2.3 适当户外运动

人体需要新鲜充足的氧气, 以供给大脑和身体的各个器官。在空气新鲜的户外进行适当运动, 能够强化人体的心肌功能, 增强心脏的适应能力。呼吸高质量的氧气, 能增强人体的身体免疫力, 提升人体的机能水平; 人们还应该提高选择运动时间和运动方式的合理性, 在清晨或睡觉前应避免进行剧烈的运动, 选择柔韧性强的运动, 在午后或傍晚时分可进行运动强度较大的运动。

### 2.4 低盐健康饮食

长期食用高盐食物会损害血管的脆性, 诱发心脑血管疾病, 因此低盐、健康的饮食方式十分重要, 并且低盐的同时还要注意营养膳食, 多吃一些新鲜的蔬菜和水果, 例如菠菜、苹果等。选择新鲜的肉类并合理搭配肥瘦, 尽量选择羊肉、牛肉、鱼类等, 控制好摄入的脂肪总量, 避免食用化学添加剂较高的食物, 包括熏制肉类、罐头食品、方便食品等。

### 2.5 发现问题及时治疗

多关注自身的身体变化, 尤其是中老年心脑血管疾病高危人群, 若是在日常生活中出现胸闷、心前区疼痛、头晕等不适症状, 应及时到医院接受诊治, 还要养成日常定期监测心率、血压的好习惯, 做到早发现、早治疗。

## 3 结语

综上所述, 心脑血管疾病作为器官病变的一种, 直接影响着人体全身多组织器官的正常功能, 对人们的身体健康和生命安全造成严重威胁。在日常生活中, 我们应该养成良好的生活习惯, 定期体检, 做好疾病的预防; 心脑血管疾病患者应在医生的指导下正确选用抗血小板治疗药物, 谨遵医嘱, 按时用药。

上接第 52 页

有利尿剂、血管紧张素转化酶抑制剂以及  $\beta$  受体阻滞剂等, 都能够刺激血管扩张, 从而达到降低血压的效果。但是是药三分毒, 任何药物都是有副作用的, 也包括降压药, 若能够严格遵照说明用药, 一般副作用都会很轻, 否则易发生多种并发症。因此, 一旦确诊需要严格遵照医嘱长期坚持服用降压药物, 不要擅自增减或者停用降压药。高血压是一种可以控

制却不可治愈的疾病, 患者需要终身接受治疗, 且一旦用药不可随意自行停药和换药, 以免血压再次升高, 甚至难以控制。长期高血压危害极大, 可引发多种严重的并发症, 包括心脏病、肾衰竭、脑卒中、眼底病变等, 严重威胁患者的生命安全。因此, 在生活中应该做好防治措施, 多关注自己的血压状况, 方可有备无患。