

医师报 ETV

2024#全民慢病健康科普计划#专题直播

高血压是怎样摧毁我们身体的？
 10月8日 19:30



医师报讯（融媒体记者 贾薇薇）高血压是导致冠心病、卒中等心脑血管病发病、死亡的主因之一，我国高血压患者已达2.45亿，但高血压患者的知晓率、治疗率和控制率仍处于较低水平。这个无声的杀手悄然潜伏在无数人的生活中，威胁着我们的生命健康。

10月8日是第27个全国高血压日，今年的主题是“健康体重，理想血压”，希望以此提高公众对血压监测的重视程度，加强血压的自我管理，控制超重、肥胖等危险因素，养成良好的生活习惯。

当天，《医师报》联合微博健康特邀天津康汇医院杨宁教授和北京清华长庚医院马志毅教授做客直播间，探讨“高血压是怎样摧毁我们身体的？”，通过直播连麦公益活动，向公众科普高血压的防控要点，提升血压管理意识和能力，共享健康生活。此次直播在医师报直播中心·医TV、微博健康等平台同步播出，全网在线观看人次超58万。

《医师报》社 × 微博健康“2024 全民慢病健康科普计划”专题直播④

多维度管理血压 遏制“隐形杀手”

隐形杀手：没有症状≠没有危害

式的流行，高血压患者逐年增多，但我国高血压患者的知晓率、治疗率和控制率仍处于较低的水平，46.9%知晓血压，40.7%服用降压药，15.3%血压得到控制，只有相当少的一部分人实现了降压达标。“高血压的早防早治是遏制我国心血管病、慢性肾病等多种慢病的关键举措，这需要全社会的共同努力。”杨宁教授表示。

那么如何知晓自己是不是高血压？马志毅教授介绍，高血压的诊断标准是诊室血压非同日3次测量均超过140/90 mmHg，家庭血压则需连续5~7 d测量，平

均值高于135/85 mmHg。此外还要进一步检查确定高血压的原因（尤其是35岁以下的年轻人和儿童）、有无器官损害等。

虽然高血压的诊断标准是140/90 mmHg，但成人的理想血压值应<120/80 mmHg。杨宁教授强调，当血压处于120~139/80~89 mmHg时，就属于高血压易患人群，如果不进行有效的生活方式干预，极有可能发展为高血压，而此时心血管风险就已经开始增加了。对于有合并症等高风险人群，则要更为警惕，血压超过130/80 mmHg，就要遵医嘱启动降压治疗。

控制危险因素 强化降压治疗

降低可能的心血管风险。”马志毅教授表示。

在生活方式干预的基础上，血压仍未得到有效控制的人群就要尽早寻求医生帮助，启动药物治疗。“药物治疗的目的是为了达到血压目标并保持长期持续血压达标，最终降低心、脑、肾与血管并发症发生和死亡的总风险。很多患者出于对药物安全性的担忧，自行减药、停药，人为地造成血压波动，对健康是极为不利的。”杨宁教授指出，遵医嘱按时按量用药是血压达标的核心，同时应配合做好家庭血压监测，医患携手多维度做好血压管理。

“目前降压药物治疗的基本原则是

首选每日服药1次可有效控制24 h血压的长效药物。对于可耐受的患者，采用常规剂量，初始启动联合治疗。”马志毅教授进一步介绍了降压治疗目标：对于一般高血压患者而言，推荐诊室血压降至<140/90 mmHg，如能耐受，应进一步降至<130/80 mmHg。而对于心血管风险高/很高危的高血压患者以及有合并症的高血压患者，在可耐受的条件下，推荐诊室血压目标为<130/80 mmHg。“在治疗条件允许的情况下，应采取强化降压的治疗策略，以取得最大的心血管获益。”马志毅教授强调。

2024年世界脊柱日系列活动启动会召开

关注脊柱 迈稳“不老的脚步”

医师报讯（融媒体记者 贾薇薇）10月16日，世界脊柱日当天，由退行性脊柱疾病规范化诊疗项目、《医师报》社发起的“2024年世界脊柱日系列活动启动会”在京召开。世界脊柱日义诊、世界脊柱日主题海报发布、微电影《不老的脚步》开机仪式以及2024年退行性脊柱疾病优秀科普作品推广等系列活动同步启动。

北京大学第三医院骨科主任、退行性脊柱疾病规范化诊疗项目专家委员会主任委员李危石教授呼吁，持续加强公

众对脊柱健康问题的认识和关注，帮助患者更好地了解和管理自己的脊柱健康，提升诊疗水平，用实际行动践行“支持你的脊柱”这一主题。

微电影《不老的脚步》主创人员、北京大学第三医院孙垂国教授分享了创作初衷，希望通过疾病知识的传播，帮助更多中老年患者远离腰椎管狭窄症的危害。



扫一扫
 观看精彩直播



李危石教授（右）和孙垂国教授（左）在活动现场

医师报

《医师报》科普专刊征稿啦！

中共中央办公厅、国务院办公厅印发的《关于新时代进一步加强科学技术普及工作的意见》，对新时代加强科普工作作出系统部署，提出具体要求：充分发挥科普在国家战略任务和使命中的重要作用，发挥科普在培育科学精神、培养科技创新人才、营造社会创新氛围等方面的重要作用。

为此，《医师报》社为我国430万临床医生打造了《医师报》科普专刊，以“弘扬医学科学精神 科普健康”为宗旨，以提升全民健康素养为目标。

专刊每周四出版，电子版同步在医师网发布。欢迎广大医生积极投稿，文章一经录用会收到《录用通知》，刊发后附赠样报1份，作者同时可到医师网下载发布证书。



《医师报》科普专刊欢迎垂询！

☎ 咨询电话：李老师（010）58302828转6687 / 13581602341

✉ 投稿邮箱：yishibao@mdweekly.com.cn