

专题一

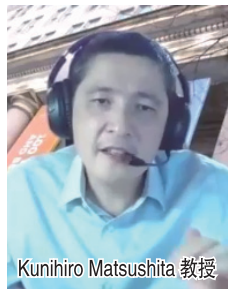
准确测量血压 知晓你的真实血压



“世界各地的国际组织和高血压协会建议，使用经过验证的电子血压计进行血压测量。”澳大利亚塔斯马尼亚大学孟席斯医学研究所Dean Picone教授表示，（3）被测量者做好测量血压计验证需满足以下需求：第一，遵循国际认可的特定协议；第二，测试独立于仪器制造商；第三，必须满足特定的精度标准；第四，在同行评审的期刊中发布结果；第五，符合准确性标准已“验证”的仪器。

Dean Picone教授表示，目前未经验证的血压计在世界范围内非常普遍，数据显示，3730种独特的设备可用于血压测量，但80%尚未通过准确性验证。同时，他强调，血压计验证至关重要，因为未经验证血压计更可能不准确，测量不正确将会导致血压管理不当。

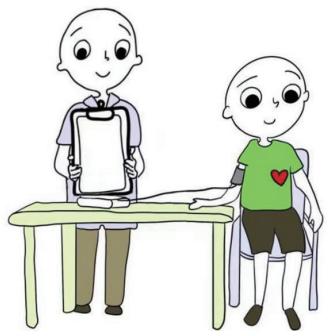
会上，张新华教授启动了泛美卫生组织—世界高血压联盟联合制作的“标准化血压测量证书课程中文版”，张新华教授亲自配音，通过简单易懂的漫画小视频的方式，详解如何正



确测量血压。视频中提到，正确测量血压包含五个步骤：（1）选择通过认证的全自动血压计；（2）选择大小合适的袖带；（3）被测量者做好测量血压的准备；（4）测量血压；（5）记录所有相关信息。

美国约翰·霍普金斯大学心血管与临床流行病学Kunihiro Matsushita教授介绍了有关高血压防控基本知识及技能的在线培训课程，他表示，霍普金斯RTSL团队提供的在线培训材料包含4个针对非专业医师的简短教学视频以及面向计划管理者和实施者的在线课程“实施高血压计划的基础知识”。

4个短视频分别为“为什么高血压很重要”“准备个人进行血压测量”“如何诊断高血压”“高血压诊断后该怎么办”。Kunihiro Matsushita教授表示，实践证明，这些课程确实能提高医护人员和医学学生的知识水平，同时可促进众多医疗卫生相关工作者的培训。



扫描二维码
学习正确测量血压

2021 世界高血压日·中国区主题研讨会在京召开 高血压患者健康长寿前提：精准测量 有效控制

医师报讯（融媒体记者 贾薇薇）“精准测量是为了有效控制，绝不是为了收集数据。”“高血压防控不是坐在办公室里查阅文献就可以的，最重要的是走下去，去患者中间了解真实的情况，才能找到最有效的办法。”“通过加强锻炼和生活方式干预，我的血压已达标，已经320天没有服用降压药了。对于未来高血压的防控工作我有四句话要说。”“高血压患者要做到坚持服药，控制达标，家庭自测，定期复诊，身心健康，乐享幸福。”

5月17日，是世界高血压日，今年的主题是：精准测量、有效控制、健康长寿。5月16日，2021世界高血压日中国区主题研讨会在北京召开，会上，致力于高血压和心血管病防控工作的政府官员、专家学者、各级医疗机构代表共聚一堂，汇报、交流和分享高血压筛查、诊断、治疗及长期控制达标等方面相关的政策、研究和防控项目的最新进展，以及HEARTS高血压防治项目实践过程中的经验。会议由北京力生心血管健康基金会秘书长张东文、《医师报》社常务副社长兼执行总编辑张艳萍主持。



张新华 精准测量是为有效控制血压 而非收集数据

“精准测量是为了有效控制，绝不是为了收集数据。”世界高血压联盟主席、HEARTS中国高血压防治项目执行主席张新华教授表示，准确测量血压是第一步，血压值不仅是一个数字，血压计也不是药物，医生建议血压异常的患者必要时重复测量是为了确诊或了解血压控制情况，但最重要的是有效控制血压。

张新华教授强调，准确测量血压，是为了让患

者了解自己真实的血压，并主动参与预防和控制高血压；准确测量血压，也是为了让医生了解患者真实的血压，及时启动降压治疗，及时调整治疗方案，及时并长期控制血压达标。

数据显示，全球每年高血压所导致的死亡数量超过1000万，在中国也有两百余万。若能有效控制高血压，则无疑能够显著减少高血压相关死亡。

张新华教授指出，在国家之间、人群之间的心

脑血管病死亡率差别和高血压患病率无关，但是和人群平均血压水平及高血压控制率有关：人群平均血压水平越低，或高血压患者的血压达标率越高，人群的心脑血管病死亡率就会越低！血压控制水平的提高速度和心脑血管病死亡率下降的速度密切相关。

因此，有效控制血压是为了帮助高血压患者减少心脑血管等相关疾病的发生风险，也是为了帮助患者健康长寿。

金小桃 模式与技术创新 赋能高血压防控

“我在1995年和2014年两次被诊断为高血压。近期，通过加强锻炼以及生活方式的改变，血压基本得到控制，已经320天没有服药了。作为曾经的高血压患者，从我的切身体验中，对于高血压防控工作我有四句话要说。”

中国卫生信息与健康医疗大数据学会金小桃会长表示：

第一，以人民健康为中心已成为疾病管理的明确方向，医生应时刻践行；第二，以重点难点问题为导向，通过通俗易懂的方式，帮

助公众了解高血压的危害；第三，我国高血压控制率、达标率仍偏低，亟待找到有效办法提高血压达标率；第四，创新为主，借助模式创新、技术创新、理念创新，为“健康中国”助力，

为护佑人民健康做贡献。

段琳 探索高血压防控的适宜技术

健康委疾控局吴良有副局长出席会议并表示，适宜技术和管理模式的探索推广，能够促进高血压患者持续规范的治疗和管理，实现有效控制血压的目标。

今年世界高血压日的主题：精准测量、有效控制、

健康长寿，与健康中国行动的整体目标高度契合。希望通过全面实施35岁以上人群首诊测血压制度，推进高血压、高血糖、高血脂“三高共管”等措施，切实提高我国血压控制水平，早日实现全民健康。

葛均波 高血压防控是需全社会参与的综合工程

“高血压患者要做到坚持服药，控制达标，家庭自测，定期复诊，身心健康，乐享幸福。”中国科学院院士、中国医师协会心血管内科医师分会会长葛均波表示，高血压造成的靶

器官损害不是一朝一夕的，是一个长期积累的过程，因此当发现血压升高时也不要恐慌，而是要查出原因，进行有效控制。

葛均波院士强调，高血压防控是需要全社会参

孔灵芝 实现心脑血管急救与慢病管理一体化

“在对35家县级医院胸痛中心急诊病例合并症情况的调查显示，位于前四位的合并症分别为高血压（35.12%）、糖尿病（31.75%）、心衰（29.89%）、心律失常（14.67%）。”原国家卫生健康委疾病预防控制局副局长、中华预防医学会副会长孔灵芝教授指出，由此可见，急性救治与基础病管理的关系密切，做好高血压、糖尿病等慢病管理至关重要。

基于此，孔灵芝教授表示，在推进卒中中心、胸痛中心、慢病管理中心建设的基础上，还要进一步实现心脑血管急救与慢病管理的一体化。

孔灵芝教授提出了

县域重大疾病急慢结合的工作目标。

其一，依托卒中中心、胸痛中心，建立慢病管理中心，构建以疾病早期发现，重点慢病规范管理为基础的心脑血管急性处置与慢病长期随访管理紧密结合的工作机制。

其二，以慢病管理中心为主体，在政府和卫生行政部门的支持下，形成内部协调、上下互联的心脑血管病预防筛查和管理体系。

其三，通过对高危人群的早期干预，提高健康血压、健康血糖、健康血脂比例，通过疾病早期发现、规范管理和应急处置能力的提升，提高心血管病的治疗率、控制率。

张宇清 深入挖掘血压升高的源头

“高血压不是一朝一夕就可以有效控制的疾病，还存在很多问题需要解决。通过血压这一表象的控制，更要去深入挖掘血压升高背后的内涵。”中国高血压联盟常务理事兼秘书长张宇清教授表示，正如今年世界高血压的主题：精准测量、有效控制、健康长寿。高血压的有

效控制手段很多，措施得当，就可实现有效达标。但是，降压治疗并非高血压治疗的全部，我们应摒除误区，更加深入推动高血压防治和研究工作的发展。

未来中国高血压联盟也将团结一切力量，为高血压防控事业贡献自己的力量，服务中国，贡献世界。

专题二

中国已成为全球 HEARTS 项目旗舰



世 界 卫 生 组 织

Cherian Varghese 教授介绍

了目前 HEARTS 项目的全球进展，他表示，项目已完成注册310万余人，18个国家、1793个医疗机构加入其中，未来预计将达到3000个，在已经开展 HEARTS 项目的区域，高血压控制率增加了2%~37%。

“指南是指南针，路径就是导航仪。”河南高血压防治中心主任王浩教授介绍，药物选择是建立标准化路径的关键一步，需满足长效且基于证据，价格低廉，药物供应有保证。

用药方案确定后，就将“导航仪”张贴到每一个基层社区卫生服务中心、乡镇卫生院，按照标准路径进行血压管理。只有路径还不够，重要的是实践，一个月的时间里，HEARTS河南高血压防治项目在18个地市、奔波2500公里开展全覆盖式培训。“HEARTS项目更长远意义在于，将WHO制定的标准化治疗方案和正确的生活方式指导内化为基层医师和老百姓的习惯，让血压管理更主动、更有效。”

“截至2021年4月，HEARTS中国高血压防治项目已筛查血压47万余例，登记高血压患者21万余例，处方降压药物15万余例，血压达标人数5.8万余。94个区县的892个乡镇社区基层医疗机构参与到项目中来。”北京力

生心血管健康基金会理事长管廷瑞教授介绍了 HEARTS 中国高血压防治项目进展，他表示，HEARTS 中国高血压防治项目已成为全球 HEARTS 项目的旗舰。

和田市人民医院内科主任卡地尔·依米提教授表示，今年和田市加入了 HEARTS 项目，首先在和和田市的12个乡镇社区医疗机构进行试点。

“我们希望在1年内实现高血压治疗人数和控制达标人数在目前的基礎上翻倍，在3年内实现心血管病住院占总住院人数比例下降20%，心血管病导致的过早死亡下降30%。”

广东省人民医院内科主任陈纪言教授介绍了粤西心血管风险调查的情况，在茂名市城区/社区对居民进行流行病学调查，通过疾病认知宣传，基层医生同质化疾病管理流程培训，以及移动互联网手段开展精准风险评估。结果显示，培训基层应用移动健康管理模式的高血压患者1月内血压降低压整体效果明显，高血压患者危险因素改善显著。

张新华教授介绍了中医药在 SHOT 研究卒中后高血压患者中的应用实践；北京大学人民医院刘靖教授介绍了血脉同治理论对于优化血压综合管理的作用；北京大学第一医院心脏中心主任霍勇教授介绍了全球高血压防治的中国特色——H型高血压理论和实践。



扫一扫
关联阅读全文

