

# 这些建议助你远离高血压的困扰

专家建议  
新华社发



高血压,最常见慢病之一,人们再熟悉不过。数据显示我国成人高血压患病人数估计超过2亿。但是,在认识和防治高血压方面大众仍存在不少误区。

5月17日是世界高血压日,希望这些来自业内专家的建议能帮助你远离高血压的困扰。

## 哪些人容易患上高血压?

高血压是以血压升高为主要特点的全身性疾病。国家卫生健康委提示,在未使用降压药物的情况下,非同日3次血压超过140/90mmHg,可诊断为高血压,并开始生活方式干预和药物治疗。

“血压的个体差异受个人体质、疾病、精神心理状态等因素影响,一些遗传基因也可能使某些人更易患上高血压。”国家心血管病中心、中国医学科学院阜外医院高血压中心副主任马文君说。

值得关注的是,近年来高血压患者中不乏年轻人甚至儿童青少年的身影,不健康的生活方式往往是致病元凶。

“老年人高血压多为单纯性收缩期高血压,与动脉硬化等生理变化相关;而年轻人高血压多表现为收缩压和舒张压都升高,或单纯舒张压升高,这主要与生活方式、饮食习惯及工作压力有关。”马文君说。

专家表示,长期处于高强度

或高精神压力工作环境中的人群,或是长期偏好高盐高脂饮食、缺乏运动、熬夜、过度饮酒吸烟的人群,都相对容易患高血压。超重、肥胖和遗传等因素则可能增加儿童青少年患高血压的风险。

马文君提醒,年轻人最好定期检查血压。如果出现持续头晕、头痛、心悸、胸闷,视力模糊或下降,鼻出血等症状,表明可能患上了高血压,应当及时就医。

## 得了高血压就离不开降压药吗?

有人认为,一旦确诊高血压,就再也无法摆脱降压药,其实也不尽然。

中南大学湘雅医院副院长刘龙飞介绍,90%以上患者患的是原发性高血压,其病因不明,尚难根治,但大部分能被控制;其余是继发性高血压,由其他疾病引起,查出其原发病灶便可针对性治疗,令血压得到控制或回到正常范围。

专家普遍认为,生活方式干预是防治高血压的关键。

中国中医科学院西苑医院心

血管一科副主任医师郭明说,血压值在150/100mmHg以下的轻度高血压患者相对容易摆脱药物,“部分患者在吃药的同时坚持低盐饮食、控制体重等良好生活习惯,血压会越来越越好,甚至最后不吃药血压也能恢复正常。”

中南大学湘雅三医院心血管内科主任医师曹宇说,新发高血压患者尤其是年轻患者,若血压未超过160/100mmHg,且无明显症状、未合并任何心脑血管疾病,其高血压主要由肥胖、不良生活习惯等因素引起,通过改善生活方

式,可能使血压回归正常。

《成人高血压食养指南(2023年版)》建议,成人高血压患者要增加富钾食物摄入,清淡饮食,少吃含高脂肪、高胆固醇的食物;多吃含膳食纤维丰富的蔬果;摄入适量的谷类、薯类;适当补充蛋白质,可多选择奶类、鱼类、大豆及其制品作为蛋白质来源。

此外,专家还建议,高血压患者和血压正常高值人群要坚持运动,维持健康体重,戒烟限酒,减轻精神压力,定期监测血压,做好自我管理。

## 这么多降压药,你用对了吗?

据介绍,降压药种类繁多,临床上会根据患者的病因、血压升高程度、危险因素、靶器官损伤、合并症等具体情况,使用不同类别的降压药物。

专家表示,长期控制血压建议使用长效降压药,以避免血压波动;对于血压急剧升高的患者,有时需要临时使用短效降压药,以便更快、更强力地控制血压;而复方制剂是通过不同类型的两种降压药物联合治疗,使用简便,能够增强患者依从性。

马文君提醒,血压波动是正常的生理现象。不同的降压药

物作用时间不一,如果患者擅自减量或停药,可能导致血压再次升高,出现波动,反复如此会增加心血管疾病的风险。

郭明表示,中医和西医在治疗高血压上各有优势,可以根据患者情况有针对性地给予治疗,比如,病程较长、血管硬化较重、血压较高、合并症较多的患者,应在心血管医生指导下坚持服用西药降压,同时可服用中药辅助降压,中西医优势互补。

此外,对于芹菜、大蒜、山楂等坊间流传的天然“降压药”,专

家表示,这些食物确实含有降压成分,研究也表明这些成分在实验动物身上会产生一定的降压效果,但高血压患者要想降压,不能仅凭这些所谓的“餐桌上的降压药”来实现。

据新华社电



北京时间 5月20日20时59分  
**小满**

春分 0 清明 30 谷雨 60 立夏 90 夏至 120 小暑 150 立秋 180 处暑 210 白露 240 秋分 270 霜降 300 小雪 330 大雪 360 冬至 390 小寒 420 大寒 450 立春 480 雨水 510 惊蛰 540 春分 570 清明 600 谷雨 630 立夏 660 小满 690 芒种 720 夏至 750 小暑 780 大暑 810 立秋 840 处暑 870 白露 900 秋分 930 霜降 960 小雪 990 大雪 1020 冬至 1050 小寒 1080 大寒 1110 立春 1140 雨水 1170 惊蛰 1200 春分 1230 清明 1260 谷雨 1290 立夏 1320 小满 1350 芒种 1380 夏至 1410 小暑 1440 大暑 1470 立秋 1500 处暑 1530 白露 1560 秋分 1590 霜降 1620 小雪 1650 大雪 1680 冬至 1710 小寒 1740 大寒 1770 立春 1800 雨水 1830 惊蛰 1860 春分 1890 清明 1920 谷雨 1950 立夏 1980 小满 2010 芒种 2040 夏至 2070 小暑 2100 大暑 2130 立秋 2160 处暑 2190 白露 2220 秋分 2250 霜降 2280 小雪 2310 大雪 2340 冬至 2370 小寒 2400 大寒 2430 立春 2460 雨水 2490 惊蛰 2520 春分 2550 清明 2580 谷雨 2610 立夏 2640 小满 2670 芒种 2700 夏至 2730 小暑 2760 大暑 2790 立秋 2820 处暑 2850 白露 2880 秋分 2910 霜降 2940 小雪 2970 大雪 3000 冬至 3030 小寒 3060 大寒 3090 立春 3120 雨水 3150 惊蛰 3180 春分 3210 清明 3240 谷雨 3270 立夏 3300 小满 3330 芒种 3360 夏至 3390 小暑 3420 大暑 3450 立秋 3480 处暑 3510 白露 3540 秋分 3570 霜降 3600 小雪 3630 大雪 3660 冬至 3690 小寒 3720 大寒 3750 立春 3780 雨水 3810 惊蛰 3840 春分 3870 清明 3900 谷雨 3930 立夏 3960 小满 3990 芒种 4020 夏至 4050 小暑 4080 大暑 4110 立秋 4140 处暑 4170 白露 4200 秋分 4230 霜降 4260 小雪 4290 大雪 4320 冬至 4350 小寒 4380 大寒 4410 立春 4440 雨水 4470 惊蛰 4500 春分 4530 清明 4560 谷雨 4590 立夏 4620 小满 4650 芒种 4680 夏至 4710 小暑 4740 大暑 4770 立秋 4800 处暑 4830 白露 4860 秋分 4890 霜降 4920 小雪 4950 大雪 4980 冬至 5010 小寒 5040 大寒 5070 立春 5100 雨水 5130 惊蛰 5160 春分 5190 清明 5220 谷雨 5250 立夏 5280 小满 5310 芒种 5340 夏至 5370 小暑 5400 大暑 5430 立秋 5460 处暑 5490 白露 5520 秋分 5550 霜降 5580 小雪 5610 大雪 5640 冬至 5670 小寒 5700 大寒 5730 立春 5760 雨水 5790 惊蛰 5820 春分 5850 清明 5880 谷雨 5910 立夏 5940 小满 5970 芒种 6000 夏至 6030 小暑 6060 大暑 6090 立秋 6120 处暑 6150 白露 6180 秋分 6210 霜降 6240 小雪 6270 大雪 6300 冬至 6330 小寒 6360 大寒 6390 立春 6420 雨水 6450 惊蛰 6480 春分 6510 清明 6540 谷雨 6570 立夏 6600 小满 6630 芒种 6660 夏至 6690 小暑 6720 大暑 6750 立秋 6780 处暑 6810 白露 6840 秋分 6870 霜降 6900 小雪 6930 大雪 6960 冬至 6990 小寒 7020 大寒 7050 立春 7080 雨水 7110 惊蛰 7140 春分 7170 清明 7200 谷雨 7230 立夏 7260 小满 7290 芒种 7320 夏至 7350 小暑 7380 大暑 7410 立秋 7440 处暑 7470 白露 7500 秋分 7530 霜降 7560 小雪 7590 大雪 7620 冬至 7650 小寒 7680 大寒 7710 立春 7740 雨水 7770 惊蛰 7800 春分 7830 清明 7860 谷雨 7890 立夏 7920 小满 7950 芒种 7980 夏至 8010 小暑 8040 大暑 8070 立秋 8100 处暑 8130 白露 8160 秋分 8190 霜降 8220 小雪 8250 大雪 8280 冬至 8310 小寒 8340 大寒 8370 立春 8400 雨水 8430 惊蛰 8460 春分 8490 清明 8520 谷雨 8550 立夏 8580 小满 8610 芒种 8640 夏至 8670 小暑 8700 大暑 8730 立秋 8760 处暑 8790 白露 8820 秋分 8850 霜降 8880 小雪 8910 大雪 8940 冬至 8970 小寒 9000 大寒 9030 立春 9060 雨水 9090 惊蛰 9120 春分 9150 清明 9180 谷雨 9210 立夏 9240 小满 9270 芒种 9300 夏至 9330 小暑 9360 大暑 9390 立秋 9420 处暑 9450 白露 9480 秋分 9510 霜降 9540 小雪 9570 大雪 9600 冬至 9630 小寒 9660 大寒 9690 立春 9720 雨水 9750 惊蛰 9780 春分 9810 清明 9840 谷雨 9870 立夏 9900 小满 9930 芒种 9960 夏至 9990 小暑 10020 大暑 10050 立秋 10080 处暑 10110 白露 10140 秋分 10170 霜降 10200 小雪 10230 大雪 10260 冬至 10290 小寒 10320 大寒 10350 立春 10380 雨水 10410 惊蛰 10440 春分 10470 清明 10500 谷雨 10530 立夏 10560 小满 10590 芒种 10620 夏至 10650 小暑 10680 大暑 10710 立秋 10740 处暑 10770 白露 10800 秋分 10830 霜降 10860 小雪 10890 大雪 10920 冬至 10950 小寒 10980 大寒 11010 立春 11040 雨水 11070 惊蛰 11100 春分 11130 清明 11160 谷雨 11190 立夏 11220 小满 11250 芒种 11280 夏至 11310 小暑 11340 大暑 11370 立秋 11400 处暑 11430 白露 11460 秋分 11490 霜降 11520 小雪 11550 大雪 11580 冬至 11610 小寒 11640 大寒 11670 立春 11700 雨水 11730 惊蛰 11760 春分 11790 清明 11820 谷雨 11850 立夏 11880 小满 11910 芒种 11940 夏至 11970 小暑 12000 大暑 12030 立秋 12060 处暑 12090 白露 12120 秋分 12150 霜降 12180 小雪 12210 大雪 12240 冬至 12270 小寒 12300 大寒 12330 立春 12360 雨水 12390 惊蛰 12420 春分 12450 清明 12480 谷雨 12510 立夏 12540 小满 12570 芒种 12600 夏至 12630 小暑 12660 大暑 12690 立秋 12720 处暑 12750 白露 12780 秋分 12810 霜降 12840 小雪 12870 大雪 12900 冬至 12930 小寒 12960 大寒 12990 立春 13020 雨水 13050 惊蛰 13080 春分 13110 清明 13140 谷雨 13170 立夏 13200 小满 13230 芒种 13260 夏至 13290 小暑 13320 大暑 13350 立秋 13380 处暑 13410 白露 13440 秋分 13470 霜降 13500 小雪 13530 大雪 13560 冬至 13590 小寒 13620 大寒 13650 立春 13680 雨水 13710 惊蛰 13740 春分 13770 清明 13800 谷雨 13830 立夏 13860 小满 13890 芒种 13920 夏至 13950 小暑 13980 大暑 14010 立秋 14040 处暑 14070 白露 14100 秋分 14130 霜降 14160 小雪 14190 大雪 14220 冬至 14250 小寒 14280 大寒 14310 立春 14340 雨水 14370 惊蛰 14400 春分 14430 清明 14460 谷雨 14490 立夏 14520 小满 14550 芒种 14580 夏至 14610 小暑 14640 大暑 14670 立秋 14700 处暑 14730 白露 14760 秋分 14790 霜降 14820 小雪 14850 大雪 14880 冬至 14910 小寒 14940 大寒 14970 立春 15000 雨水 15030 惊蛰 15060 春分 15090 清明 15120 谷雨 15150 立夏 15180 小满 15210 芒种 15240 夏至 15270 小暑 15300 大暑 15330 立秋 15360 处暑 15390 白露 15420 秋分 15450 霜降 15480 小雪 15510 大雪 15540 冬至 15570 小寒 15600 大寒 15630 立春 15660 雨水 15690 惊蛰 15720 春分 15750 清明 15780 谷雨 15810 立夏 15840 小满 15870 芒种 15900 夏至 15930 小暑 15960 大暑 15990 立秋 16020 处暑 16050 白露 16080 秋分 16110 霜降 16140 小雪 16170 大雪 16200 冬至 16230 小寒 16260 大寒 16290 立春 16320 雨水 16350 惊蛰 16380 春分 16410 清明 16440 谷雨 16470 立夏 16500 小满 16530 芒种 16560 夏至 16590 小暑 16620 大暑 16650 立秋 16680 处暑 16710 白露 16740 秋分 16770 霜降 16800 小雪 16830 大雪 16860 冬至 16890 小寒 16920 大寒 16950 立春 16980 雨水 17010 惊蛰 17040 春分 17070 清明 17100 谷雨 17130 立夏 17160 小满 17190 芒种 17220 夏至 17250 小暑 17280 大暑 17310 立秋 17340 处暑 17370 白露 17400 秋分 17430 霜降 17460 小雪 17490 大雪 17520 冬至 17550 小寒 17580 大寒 17610 立春 17640 雨水 17670 惊蛰 17700 春分 17730 清明 17760 谷雨 17790 立夏 17820 小满 17850 芒种 17880 夏至 17910 小暑 17940 大暑 17970 立秋 18000 处暑 18030 白露 18060 秋分 18090 霜降 18120 小雪 18150 大雪 18180 冬至 18210 小寒 18240 大寒 18270 立春 18300 雨水 18330 惊蛰 18360 春分 18390 清明 18420 谷雨 18450 立夏 18480 小满 18510 芒种 18540 夏至 18570 小暑 18600 大暑 18630 立秋 18660 处暑 18690 白露 18720 秋分 18750 霜降 18780 小雪 18810 大雪 18840 冬至 18870 小寒 18900 大寒 18930 立春 18960 雨水 18990 惊蛰 19020 春分 19050 清明 19080 谷雨 19110 立夏 19140 小满 19170 芒种 19200 夏至 19230 小暑 19260 大暑 19290 立秋 19320 处暑 19350 白露 19380 秋分 19410 霜降 19440 小雪 19470 大雪 19500 冬至 19530 小寒 19560 大寒 19590 立春 19620 雨水 19650 惊蛰 19680 春分 19710 清明 19740 谷雨 19770 立夏 19800 小满 19830 芒种 19860 夏至 19890 小暑 19920 大暑 19950 立秋 19980 处暑 20010 白露 20040 秋分 20070 霜降 20100 小雪 20130 大雪 20160 冬至 20190 小寒 20220 大寒 20250 立春 20280 雨水 20310 惊蛰 20340 春分 20370 清明 20400 谷雨 20430 立夏 20460 小满 20490 芒种 20520 夏至 20550 小暑 20580 大暑 20610 立秋 20640 处暑 20670 白露 20700 秋分 20730 霜降 20760 小雪 20790 大雪 20820 冬至 20850 小寒 20880 大寒 20910 立春 20940 雨水 20970 惊蛰 21000 春分 21030 清明 21060 谷雨 21090 立夏 21120 小满 21150 芒种 21180 夏至 21210 小暑 21240 大暑 21270 立秋 21300 处暑 21330 白露 21360 秋分 21390 霜降 21420 小雪 21450 大雪 21480 冬至 21510 小寒 21540 大寒 21570 立春 21600 雨水 21630 惊蛰 21660 春分 21690 清明 21720 谷雨 21750 立夏 21780 小满 21810 芒种 21840 夏至 21870 小暑 21900 大暑 21930 立秋 21960 处暑 21990 白露 22020 秋分 22050 霜降 22080 小雪 22110 大雪 22140 冬至 22170 小寒 22200 大寒 22230 立春 22260 雨水 22290 惊蛰 22320 春分 22350 清明 22380 谷雨 22410 立夏 22440 小满 22470 芒种 22500 夏至 22530 小暑 22560 大暑 22590 立秋 22620 处暑 22650 白露 22680 秋分 22710 霜降 22740 小雪 22770 大雪 22800 冬至 22830 小寒 22860 大寒 22890 立春 22920 雨水 22950 惊蛰 22980 春分 23010 清明 23040 谷雨 23070 立夏 23100 小满 23130 芒种 23160 夏至 23190 小暑 23220 大暑 23250 立秋 23280 处暑 23310 白露 23340 秋分 23370 霜降 23400 小雪 23430 大雪 23460 冬至 23490 小寒 23520 大寒 23550 立春 23580 雨水 23610 惊蛰 23640 春分 23670 清明 23700 谷雨 23730 立夏 23760 小满 23790 芒种 23820 夏至 23850 小暑 23880 大暑 23910 立秋 23940 处暑 23970 白露 24000 秋分 24030 霜降 24060 小雪 24090 大雪 24120 冬至 24150 小寒 24180 大寒 24210 立春 24240 雨水 24270 惊蛰 24300 春分 24330 清明 24360 谷雨 24390 立夏 24420 小满 24450 芒种 24480 夏至 24510 小暑 24540 大暑 24570 立秋 24600 处暑 24630 白露 24660 秋分 24690 霜降 24720 小雪 24750 大雪 24780 冬至 24810 小寒 24840 大寒 24870 立春 24900 雨水 24930 惊蛰 24960 春分 24990 清明 25020 谷雨 25050 立夏 25080 小满 25110 芒种 25140 夏至 25170 小暑 25200 大暑 25230 立秋 25260 处暑 25290 白露 25320 秋分 25350 霜降 25380 小雪 25410 大雪 25440 冬至 25470 小寒 25500 大寒 25530 立春 25560 雨水 25590 惊蛰 25620 春分 25650 清明 25680 谷雨 25710 立夏 25740 小满 25770 芒种 25800 夏至 25830 小暑 25860 大暑 25890 立秋 25920 处暑 25950 白露 25980 秋分 26010 霜降 26040 小雪 26070 大雪 26100 冬至 26130 小寒 26160 大寒 26190 立春 26220 雨水 26250 惊蛰 26280 春分 26310 清明 26340 谷雨 26370 立夏 26400 小满 26430 芒种 26460 夏至 26490 小暑 26520 大暑 26550 立秋 26580 处暑 26610 白露 26640 秋分 26670 霜降 26700 小雪 26730 大雪 26760 冬至 26790 小寒 26820 大寒 26850 立春 26880 雨水 26910 惊蛰 26940 春分 26970 清明 27000 谷雨 27030 立夏 27060 小满 27090 芒种 27120 夏至 27150 小暑 27180 大暑 27210 立秋 27240 处暑 27270 白露 27300 秋分 27330 霜降 27360 小雪 27390 大雪 27420 冬至 27450 小寒 27480 大寒 27510 立春 27540 雨水 27570 惊蛰 27600 春分 27630 清明 27660 谷雨 27690 立夏 27720 小满 27750 芒种 27780 夏至 27810 小暑 27840 大暑 27870 立秋 27900 处暑 27930 白露 27960 秋分 27990 霜降 28020 小雪 28050 大雪 28080 冬至 28110 小寒 28140 大寒 28170 立春 28200 雨水 28230 惊蛰 28260 春分 28290 清明 28320 谷雨 28350 立夏 28380 小满 28410 芒种 28440 夏至 28470 小暑 28500 大暑 28530 立秋 28560 处暑 28590 白露 28620 秋分 28650 霜降 28680 小雪 28710 大雪 28740 冬至 28770 小寒 28800 大寒 28830 立春 28860 雨水 28890 惊蛰 28920 春分 28950 清明 28980 谷雨 29010 立夏 29040 小满 29070 芒种 29100 夏至 29130 小暑 29160 大暑 29190 立秋 29220 处暑 29250 白露 29280 秋分 29310 霜降 29340 小雪 29370 大雪 29400 冬至 29430 小寒 29460 大寒 29490 立春 29520 雨水 29550 惊蛰 29580 春分 29610 清明 29640 谷雨 29670 立夏 29700 小满 29730 芒种 29760 夏至 29790 小暑 29820 大暑 29850 立秋 29880 处暑 29910 白露 29940 秋分 29970 霜降 30000 小雪 30030 大雪 30060 冬至 30090 小寒 30120 大寒 30150 立春 30180 雨水 30210 惊蛰 30240 春分 30270 清明 30300 谷雨 30330 立夏 30360 小满 30390 芒种 30420 夏至 30450 小暑 30480 大暑 30510 立秋 30540 处暑 30570 白露 30600 秋分 30630 霜降 30660 小雪 30690 大雪 30720 冬至 30750 小寒 30780 大寒 30810 立春 30840 雨水 30870 惊蛰 30900 春分 30930 清明 30960 谷雨 30990 立夏 31020 小满 31050 芒种 31080 夏至 31110 小暑 31140 大暑 31170 立秋 31200 处暑 31230 白露 31260 秋分 31290 霜降 31320 小雪 31350 大雪 31380 冬至 31410 小寒 31440 大寒 31470 立春 31500 雨水 31530 惊蛰 31560 春分 31590 清明 31620 谷雨 31650 立夏 31680 小满 31710 芒种 31740 夏至 31770 小暑 31800 大暑 31830 立秋 31860 处暑 31890 白露 31920 秋分 31950 霜降 31980 小雪 32010 大雪 32040 冬至 32070 小寒 32100 大寒 32130 立春 32160 雨水 32190 惊蛰 32220 春分 32250 清明 32280 谷雨 32310 立夏 32340 小满 32370 芒种 32400 夏至 32430 小暑 32460 大暑 32490 立秋 32520 处暑 32550 白露 32580 秋分 32610 霜降 32640 小雪 32670 大雪 32700 冬至 32730 小寒 32760 大寒 32790 立春 32820 雨水 32850 惊蛰 32880 春分 32910 清明 32940 谷雨 32970 立夏 33000 小满 33030 芒种 33060 夏至 33090 小暑 33120 大暑 33150 立秋 33180 处暑 33210 白露 33240 秋分 33270 霜降 33300 小雪 33330 大雪 33360 冬至 33390 小寒 33420 大寒 33450 立春 33480 雨水 33510 惊蛰 33540 春分 33570 清明 33600 谷雨 33630 立夏 33660 小满 33690 芒种 33720 夏至 33750 小暑 33780 大暑 33810 立秋 33840 处暑 33870 白露 33900 秋分 33930 霜降 33960 小雪 33990 大雪 34020 冬至 34050 小寒 34080 大寒 34110 立春 34140 雨水 34170 惊蛰 34200 春分 34230 清明 34260 谷雨 34290 立夏 34320 小满 34350 芒种 34380 夏至 34410 小暑 34440 大暑 34470 立秋 34500 处暑 34530 白露 34560 秋分 34590 霜降 34620 小雪 34650 大雪 34680 冬至 34710 小寒 34740 大寒 34770 立春 34800 雨水 34830 惊蛰 34860 春分 34890 清明 34920 谷雨 34950 立夏 34980 小满 35010 芒种 35040 夏至 35070 小暑 35100 大暑 35130 立秋 35160 处暑 35190 白露 35220 秋分 35250 霜降 35280 小雪 35310 大雪 35340 冬至 35370 小寒 35400 大寒 35430 立春 35460 雨水 35490 惊蛰 35520 春分 35550 清明 35580 谷雨 35610 立夏 35640 小满 35670 芒种 35700 夏至 35730 小暑 35760 大暑 35790 立秋 35820 处暑 35850 白露 35880 秋分 35910 霜降 35940 小雪 35970 大雪 36000 冬至 36030 小寒 36060 大寒 36090 立春 36120 雨水 36150 惊蛰 36180 春分 36210 清明 36240 谷雨 36270 立夏 36300 小满 36330 芒种 36360 夏至 3639