



如何降低高血压的危害

高血压是一种严重且需要高度重视的疾病，被称为“沉默的杀手”。由于高血压在初期往往没有明显的症状，许多人可能并不知道自己患有高血压，直到出现严重的并发症才被诊断出来，这极大地增加了高血压的危害性和治疗难度。

高血压的五大危害

- 心脏受损：**高血压使心脏需要更努力地泵血以维持血液循环，长期如此会导致心肌肥厚、心脏功能下降，最终可能引发心力衰竭。同时，高血压也是冠心病和心肌梗死的重要风险因素。
- 脑血管意外：**高血压导致的脑血管意外主要包括脑出血和脑梗死，这些疾病往往发病急骤，后果严重，甚至可能导致死亡或残疾。
- 肾脏损害：**长期高血压会导致肾小动脉硬化、肾功能减退，最终可能发展为尿毒症。
- 眼部病变：**高血压还会影响视网膜血管，导致视网膜病变，如视网膜出血、渗出等，严重时甚至可能失明。

5. 全身血管病变：高血压会加速全身血管的老化、硬化过程，增加动脉粥样硬化的风险。这不仅会影响身体各器官的供血，还可能引发一系列严重的并发症，如主动脉夹层。

高血压的控制目标

很多患者认识到了高血压的危害，也能坚持长期服药降压治疗，但对血压需要控制到什么水平却一知半解。高血压的控制目标应根据患者的年龄、健康状况、合并症以及具体情况进行个体化调整。

- 一般高血压患者：**推荐的血压控制目标是至少低于140/90mmHg，这被视为高血压治疗的起始点。对于年轻且没有其他并发症的患者，理想目标是将血压控制在130/80mmHg以下，这有助于进一步降低心脑血管事件的发生风险。健康状况良好的目标血压范围（收缩压<120mmHg，舒张压<80mmHg）是预防高血压相关疾病、维护心脑血管健康的最佳选择。
- 合并特殊疾病的高血压**

患者：对于合并冠心病、糖尿病、肾功能不全、心衰等疾病的患者，由于这些疾病本身就会对心脑血管等靶器官造成损害，因此血压控制需要更加严格，以减少并发症的发生，推荐将血压控制在130/80mmHg以下。

3. 老年患者：老年患者的血压控制目标需要考虑他们的生理特点和可能存在的并发症，一般推荐将血压控制在<140/90mmHg；若患者能够耐受，可以进一步降低血压至<130/80mmHg，但需注意避免过度降压导致的脑动脉供血不足等问题。对于80岁及以上的高龄患者，血压控制目标可放宽至<150/90mmHg。

4. 特殊情况：急性脑出血患者，在急性期快速安全地将血压降至140mmHg以下，对于减轻脑水肿、防止再出血具有重要意义，特别是对于收缩压超过150mmHg的患者，更应及时降压；急性脑梗死患者，由于脑部血液供应已经受损，因此降压策略需要更加谨慎，通常采取保守的降压方

式，避免血压急剧下降导致脑部缺血加重，在保持脑部血液供应的前提下，逐步将血压控制在相对安全的范围内。

高血压患者的日常管理

- 合理饮食：**首先，减少盐的摄入，高盐饮食是导致高血压的重要因素之一，每日盐摄入量应控制在5克以下，可以通过使用低盐调味品、多吃新鲜食材等方式来实现。其次，多吃蔬菜水果，这些食物富含钾、镁等矿物质，有助于降低血压；同时，蔬菜水果中的膳食纤维还能促进肠道蠕动，改善消化系统。最后，选择瘦肉、鱼类、豆制品等优质蛋白质来源，减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入，有助于维护心血管健康。
- 适量运动：**规律的有氧运动能够增强心肺功能，促进血液循环，从而降低血压。建议每周至少进行150分钟中等强度的有氧运动，如快走、游泳、骑自行车等。建议在医生或专业人士的指导下进行运动，运动时应注意适量，避免

过度劳累和受伤。

3. 戒烟限酒：吸烟会导致血管收缩，增加心脏负担，从而升高血压。过量饮酒也是高血压的危险因素之一，建议男性每日酒精摄入量不超过25克，女性不超过15克，最好选择低度酒，并避免空腹饮酒。

4. 减轻压力：长期的精神紧张、焦虑等负面情绪会导致血压升高，因此，学会调节情绪、减轻压力对于控制血压非常重要。可以通过冥想、瑜伽、深呼吸等方式来放松心情，缓解压力。此外，与家人朋友交流、培养兴趣爱好等也有助于改善情绪状态。

5. 定期监测血压：定期测量血压可以了解患者的血压状况，以便医生及时调整治疗方案。

6. 规律作息：充足的睡眠时间对于维持血压稳定非常重要，建议每晚保持7小时至9小时的睡眠时间，避免熬夜和睡眠不足。

（柳州市中医医院〈柳州市壮医医院〉心血管科 刘果果）

夏日养生方法知多少

夏天如何保养，身体才能更好？《黄帝内经》素问·四气调神大论篇中提及：“夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。逆之则伤心，秋为痼症，奉收者少，冬至重病。”

夏日艳阳高照，天地之间生机勃勃，树木花草肆意疯长，蝉鸣充斥耳畔。植物尚且如此，那么人该如何做，才能顺应夏日的生长之势呢？下面，就让我们借助《黄帝内经》素问·四气调神大论篇逐一解迷。

【避暑篇】

盛夏炎热，不由得让人心生厌烦。24小时泡在空调房里，

或者飞往清凉的北方避暑，这是很多人的夏日常态。但是，过度避暑真的好吗？贪图体感的享受，必然带来身体的伤害，所以，像“空调病”这一类问题屡见不鲜。

由于长期使用空调，身体受凉伤寒，导致疾病出现。关于避暑，《黄帝内经》给我们的提示是“无厌于日”，意思是说不要厌恶、惧怕烈日，要适当晒太阳，以清除体内的寒湿。经过寒冷的冬季和雨水频繁的春季，身体会留滞一部分寒气、湿气，夏日来临，正是温散出汗、排寒排湿的时候。如果过度享受空调、喝冷饮、吃冷食，不但没有把体内的寒湿排出，还很容易积攒新的寒邪。因为夏日人体的腠理处于

疏松开泄的状态，汗毛孔打开，这时候如果有外邪，很容易直驱而入，影响人体的健康。很多夏日出现的颈肩腰腿痛、感冒咳嗽、支气管炎、哮喘、腹泻、心脑血管病等都与之相关。

所以，要怎样做才能保养好身体呢？以下给出几点建议供参考。

第一，长期处于空调环境中，要注意做好防护。空调温度不能太低，在26℃左右比较适宜，可穿上长袖、长裤。如果脚踝、手腕以及颈部、背部、腹部感觉冷，需进行二重保护，比如穿上袜子、衣袖遮盖手腕，盖小被子覆盖腹部和颈部等。

第二，尽量喝常温水或者热水。夏日里，阳气浮于体表，内里空虚，脾胃功能相对较弱，如果还食用冷食会伤及脾胃，出现腹痛、腹泻等胃肠道疾病。冰箱里的冷饮、水果，如果一定要吃，建议拿出来静置半小时再食用。

第三，适当户外活动。夏日的太阳能量非常高，早上9时至

10时的太阳是热力上升的过程，生发力量好。这时到户外活动，晒背部45分钟左右，有利于排寒排湿，顺带把夜晚吸入的寒气排出，生发阳气，激活身体各方面机能。

【睡眠篇】

现代人生活节奏快、工作压力大、习惯晚睡，与古人“日出而作日落而息”的习惯相悖。所以，因睡眠不足或睡眠质量不佳导致的身心问题层出不穷，比如失眠、焦虑、抑郁等。《黄帝内经》给我们的夏日睡眠提示是“夜卧早起”。

古人讲的“夜卧”，可不是我们理解的凌晨1时或者2时才睡，他们的晚睡是晚上10时左右，意思就是超过晚上10时睡觉就属于晚睡了。早睡是在晚上7时至8时的时间，现在我们很难做到，特别是学生和加班、上夜班的人群，或者是居住在环境吵闹地区的人群。本文给出的建议是：第一，有条件的或者可以创造条件的，夏日尽量晚上10时30分就上床睡觉，早上5时至6时自然醒来，

【情志篇】

关于心情方面，《黄帝内经》给我们的提示是：“使志无怒，使华英成秀，使气得泄。”所以，在夏日，我们的心情要保持开放的状态，开阔心胸，凡事少计较，这样才能吸收夏日的能量，让身体更健康。夏日是适宜户外活动的季节，去看看山川湖海的广阔，去感受海纳百川的气概，流连在万物有灵的天地之间，我们的心会像这夏日的山川湖海一样灵动开阔。

传承和发扬中医传统文化，借助古人的智慧，顺应天时，按照天人合一的思想指导我们的养生，想必可以事半功倍。愿此文能帮助读者，既能享受夏日的美好，又能让身心更健康、更愉悦。

（柳钢社区卫生服务中心中医科 覃凯蓓）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件投递：2971813915@qq.com 电话：13977219936