



预防高血压，从生活细节做起

在快节奏的现代生活中，高血压作为一种常见的慢性疾病，正影响着越来越多人的健康。据《中国高血压防治指南（2024年修订版）》（以下简称《指南》）显示，我国高血压的患病率已达到27.5%。高血压不仅可能导致心脏病、中风等严重健康问题，还会影响病人的生活质量。那么，我们应该如何有效预防高血压呢？本文结合《指南》，为大家提供一些切实可行的预防建议。

一、了解高血压，重视预防

高血压，简单来说，就是血液在血管中流动时对血管壁产生的压力持续高于正常水平。它通常没有明显的症状，因此被称为“沉默的杀手”。长期高血压会损害血管和心脏、肾脏等器官，增加心脑血管疾病的风险。预防高血压，就是保护我们的身体免受这些潜在危害。

二、高血压降压治疗的目标

对于一般的高血压患者，建议尽量把血压降到140/90毫米

汞柱以下。对于那些心血管风险比较高，或者已经有其他健康问题（并发症）的高血压患者，建议尽量把血压降到130/80毫米汞柱以下。因此，要根据每个患者的心血管风险来制定更合适的降压目标。也就是说，如果医生认为你的心血管风险非常高，那么即便血压已经降到130/80毫米汞柱以下，可能还需要继续调整治疗，以确保你的血压在安全范围内。

三、预防高血压，健康生活方式是关键

1.合理膳食，少盐多钾

（1）减少钠盐摄入。高盐饮食是导致高血压的重要因素之一。根据《指南》建议，每人每日食盐摄入量应控制在6克以下。这意味着我们烹饪时要尽量少放盐，平时少吃腌制食品、加工食品，如咸菜、酱菜、腊肉等高盐食物。

（2）增加钾摄入。钾能帮助身体排出多余的钠，有助于降低血压。富含钾的食物有香蕉、土豆、蘑菇、菠菜等，我们可以

适当多食用这些食物。

（3）平衡膳食。保持饮食多样化，多吃蔬菜水果、全谷物和优质蛋白质食物（如鱼、禽、豆类），少吃高脂肪、高糖分、高胆固醇（如动物内脏）食物。

2.控制体重，避免肥胖

肥胖是高血压的重要危险因素之一。建议将体重指数控制在18.5~23.9之间，男性腰围不超过90厘米，女性腰围不超过85厘米。保持健康的体重，不仅能预防高血压，还能提升整体健康水平。

3.戒烟限酒，健康生活

戒烟：吸烟会导致血压升高，增加心脑血管疾病的风险。为了自己 and 家人的健康，请不要吸烟或尽早戒烟。

限酒：过量饮酒也会导致血压升高。能不喝酒尽量不喝酒。如果实在无法完全戒酒，也要严格控制饮酒量。建议男性每日饮酒不超过25克，女性不超过15克。

4.规律运动，增强体质

（1）定期进行适量的运动可以帮助降低血压、改善心肺功

能。推荐每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动，如快走、慢跑、游泳、骑自行车等，每周至少进行4~7次，每次持续30~60分钟。

（2）抗阻训练：进行适量的抗阻训练，如举重、俯卧撑等，可以增强肌肉力量，提高基础代谢率，有助于控制体重和血压。

（3）避免剧烈运动：老年人或有高血压风险的人群应避免剧烈运动，以免引发心脑血管意外。运动时应根据自身情况调整强度和时间。

（4）进行中医经络降压养生操锻炼：指尖相叩，搓指缝，拍手臂，按摩太阳穴、百会穴、风池穴、曲池穴、内关穴，做擦颈、拍腹、拍打肩颈等动作，可以起到疏经通络、宁心安神、平肝潜阳等作用，尤其适合肝火旺的高血压人群。

5.减轻压力，保持心理平衡长期的精神紧张、焦虑等情绪也会导致血压升高。我们要学会调节自己的情绪，通过冥想、瑜伽、听音乐等方式来减轻压力，保持心理平衡。

四、定期监测，及时干预高血压

高血压往往没有明显的症状，因此定期监测血压是预防高血压的重要手段。同时，对于已经患有高血压的人群来说，要严格按照医生的指导进行药物治疗和生活方式干预，定期复诊并调整治疗方案。

1.家庭自测血压：购买一台合格的电子血压计，定期在家中测量血压。建议早晚各测一次，并记录测量结果。

2.定期体检：每年至少进行一次全面体检，包括血压、血脂、血糖等指标检测。

五、总结

高血压是一种可防可控的慢性疾病。通过合理膳食、控制体重、戒烟限酒、规律运动、减轻压力等健康生活方式，我们可以有效预防高血压的发生。同时，定期监测血压并及时就医也是预防高血压的重要措施。

（柳州市中医医院[柳州市壮医医院]护理部 潘畅）

别让远视储备过早消耗

远视储备是指眼睛的一种生理性状态，尤其在儿童时期，由于眼球较小、眼轴较短，通常会呈现一种远视的状态。这种状态随着儿童的生长发育和眼球的逐渐长大而趋于正视。远视储备是监测儿童视力发育的重要指标，也是预测近视发生风险的关键因素。

远视储备的消耗与近视的发生密切相关。当儿童过早或过多地进行近距离用眼活动，如长时间阅读、使用电子产品等，会导致远视储备过早消耗，从而增加近视的风险。因此，保护和增加远视储备对于预防近视具有重要意义。

一、远视储备训练的关键

虽然远视储备是一个生理性的过程，无法直接通过训练来提

高，但可以通过以下方法来保护和延缓远视储备的消耗，从而间接地维护远视储备——

1.保持正确的用眼姿势：保持眼睛与书本或电子屏幕适当的距离，避免长时间近距离用眼。

2.定期休息：长时间用眼后，应停下来远眺或做眼保健操，以减轻眼睛疲劳。

3.增加户外运动：户外运动能够增强眼睛对自然光线的适应能力，促进眼部血液循环和营养吸收。建议每天至少进行2小时的户外运动。

4.减少使用电子产品：控制使用电子产品的时间，尤其是学龄前儿童。每次使用电子产品的时间不应超过15分钟，以减少光线对眼球的刺激。

5.合理饮食：摄入富含维生素A、叶黄素等有益于眼睛健康

的食物，如胡萝卜、菠菜等。避免过多摄入糖分和加工食品，这些食品可能对视力产生负面影响。

6.定期检查：定期进行视力检查，了解远视储备量的变化，必要时在医生指导下采取医学干预措施。

需要注意的是，远视储备的消耗是不可逆的，以上方法主要是延缓其消耗速度，从而预防或推迟近视的发生。

二、远视储备的检查方法

1.验光检查：验光检查是判断眼睛具体情况的常用方法，通过验光，可以判断眼睛是否存在屈光不正，从而初步判断远视储备情况。对于儿童，通常需要进行散瞳验光，即使用睫状肌麻痹剂使瞳孔散大，以检测眼的真实屈光状态。

2.视力检查：通过视力表对患者进行检查，可以判断患者的视力情况，进而初步判断是否存在远视储备不足的问题。

3.眼底检查：眼底检查有助于发现眼底病变，从而间接评估远视储备。若眼底出现病变，可能意味着远视储备已受到损害。

4.视野检查：通过观察视野

变化，判断是否存在视野缺损，从而间接判断远视储备情况。

5.眼轴测量：眼轴长度是决定物体在视网膜成像位置的重要因素。通过测量眼轴，可以判断眼球的屈光状态，若眼轴长度超出正常范围，可能意味着远视储备已消耗殆尽，近视风险增加。

远视储备的正常范围因年龄而异，一般来说——

3岁以前：生理屈光度为+3.00D，即300度左右的远视储备比较正常。

3~4岁：远视储备值正常范围在+2.00D至+2.50D之间，即200~250度左右。

5~6岁：远视储备值通常在+1.50D至+2.00D之间，即150~200度左右。

7~8岁：儿童远视储备值在+1.00D至+1.50D之内，即100~150度左右算充足。

9岁左右：儿童的远视储备值大约会降到+0.50D至+1.00D左右，即50~100度左右。

10~11岁：远视储备值约为+0.25D至+0.75D，即25~75度左右。

12岁及以后：眼轴大小的发育已经接近正常成人水平，此时生理性远视的情况会基本

消失。

需要注意的是，这些数值只是参考值，实际上每个孩子的发育情况和用眼习惯都不同，因此远视储备的消耗速度也会有所不同。如果孩子的远视储备低于相应年龄段的数值，可能意味着其远视储备量消耗过多，有可能较早出现近视。要准确判断远视储备是否足够，需要到正规医院进行专业的眼科检查。家长应密切关注孩子的视力状况，定期带孩子进行视力检查，及时发现并纠正视力问题。

三、误区与注意事项

1.误区一：认为远视储备越多越好。实际上，过高的远视储备可能是眼睛发育异常的表现，需要及时就医检查。

2.误区二：忽视视力问题。家长应密切关注孩子的视力状况，定期进行视力检查，以便及时发现并处理视力问题。

3.注意事项：以上方法主要适用于预防和延缓近视的进展，从而间接地保护和增加远视储备。如果已经出现近视问题，应及时就医并遵循专业医生的建议进行治疗和调理。

（柳州市人民医院眼科 韦笑一）

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
稿件报送：2971813915@qq.com 电话：13977219936