

高血压患者教育

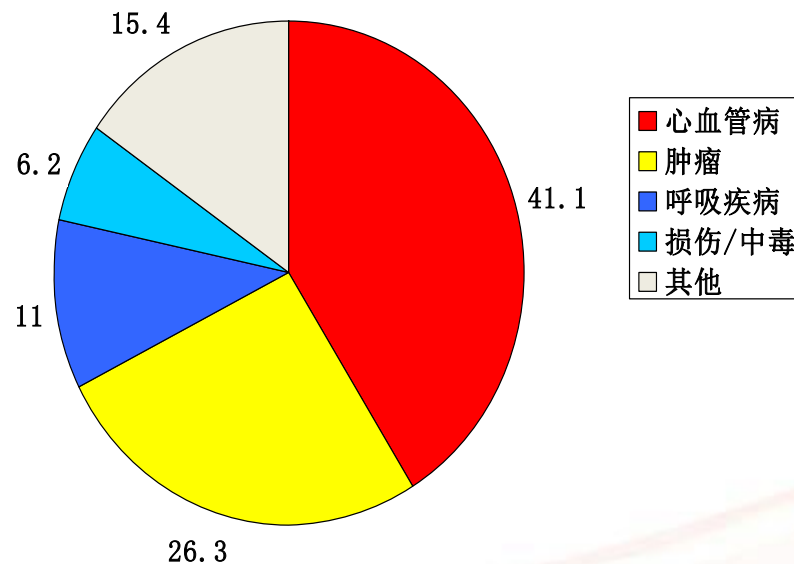
王增武

国家心血管病中心

中国医学科学院 阜外医院

心血管病死亡占居民死亡首位原因（%）

- 心脑血管病死亡占居民死亡首位原因，
- 估计我国每年死于心血管病的人数约为350万，
- 约占死亡原因的41%，大于癌症的死亡率，
- 成为我国重要的公共卫生问题。

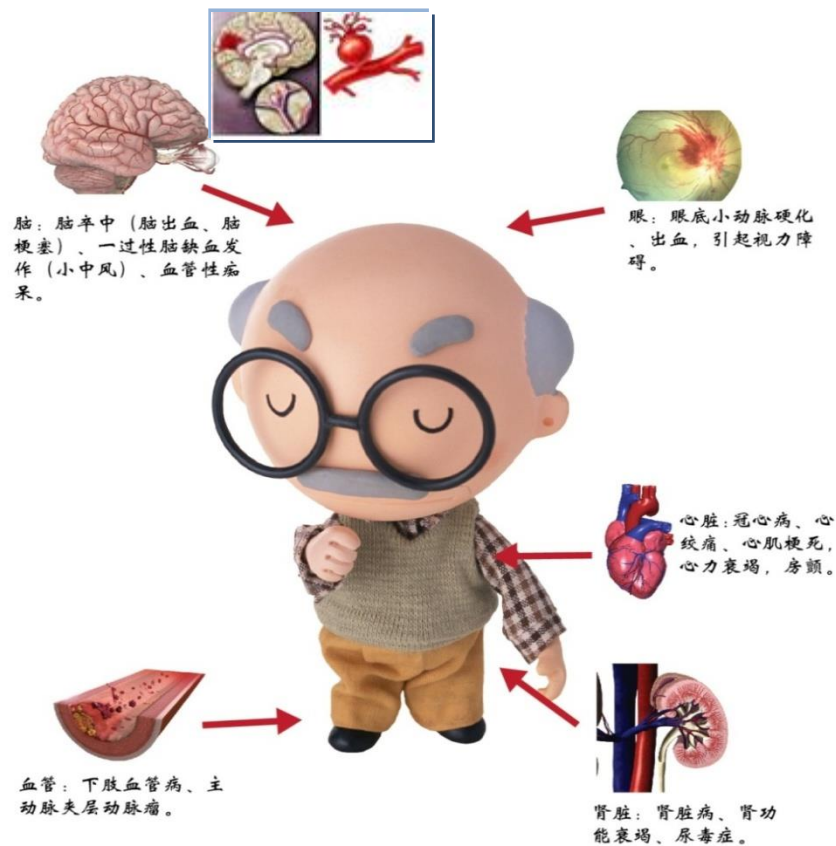


高血压的危害

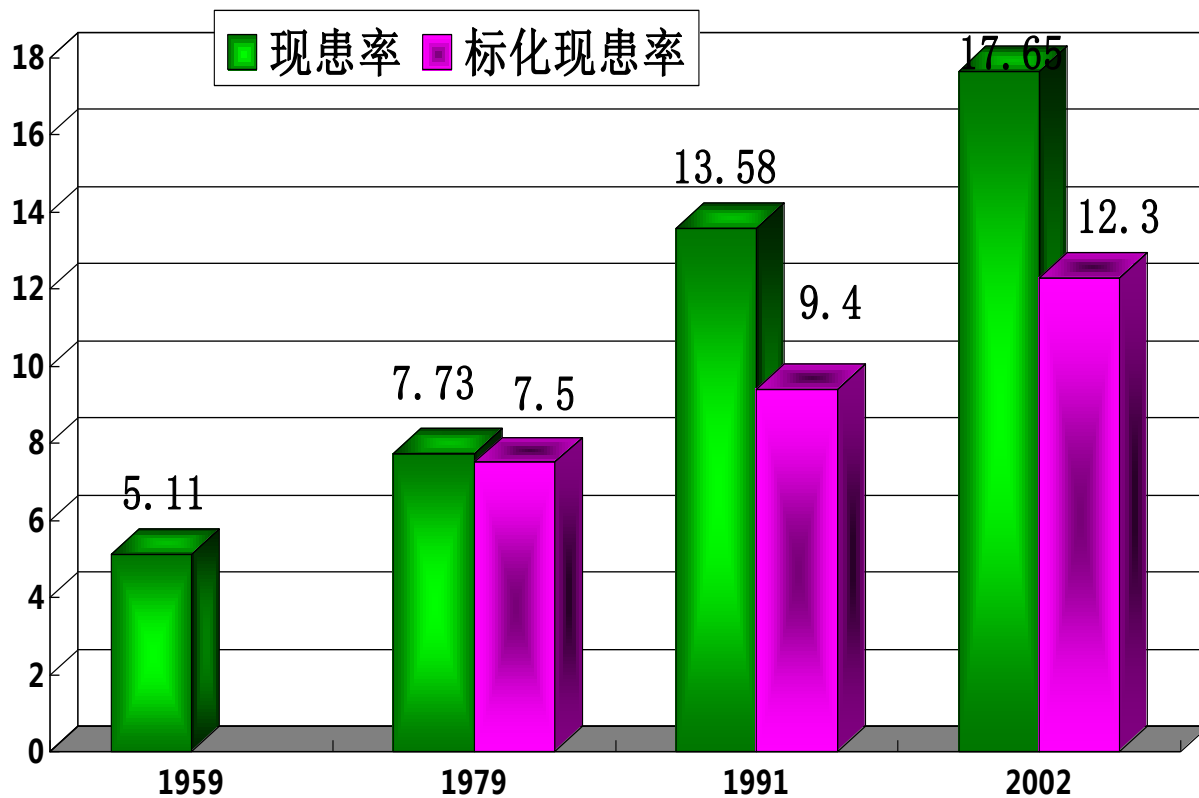
高血压是“**无声杀手**”



高血压并发症有“三高”



高血压患病率持续增长



四次全国调查15岁以上人群高血压患病率 (%)

患者自我意识差



- 不检查
- 不治疗
- 不依从
- 不配合
- 不改变

虚假广告。 。 。 。 。

- “治愈”、
- “根治”、
- “不复发”、
- “不反弹”。





高血压患者需了解的知识

- 高血压的基础知识
- 高血压的危险因素
- 高血压的危害
- 高血压的治疗
 1. 改变不良生活方式
 2. 遵医嘱用药
 3. 综合干预高血压相关危险因素和伴发疾患
 4. 长期治疗和定期随访的重要性

高血压患者自我管理

家庭血压测量血压

- 特殊人群的高血压
- 澄清高血压的认识误区，识别伪科学

高血压与哪些因素有关？



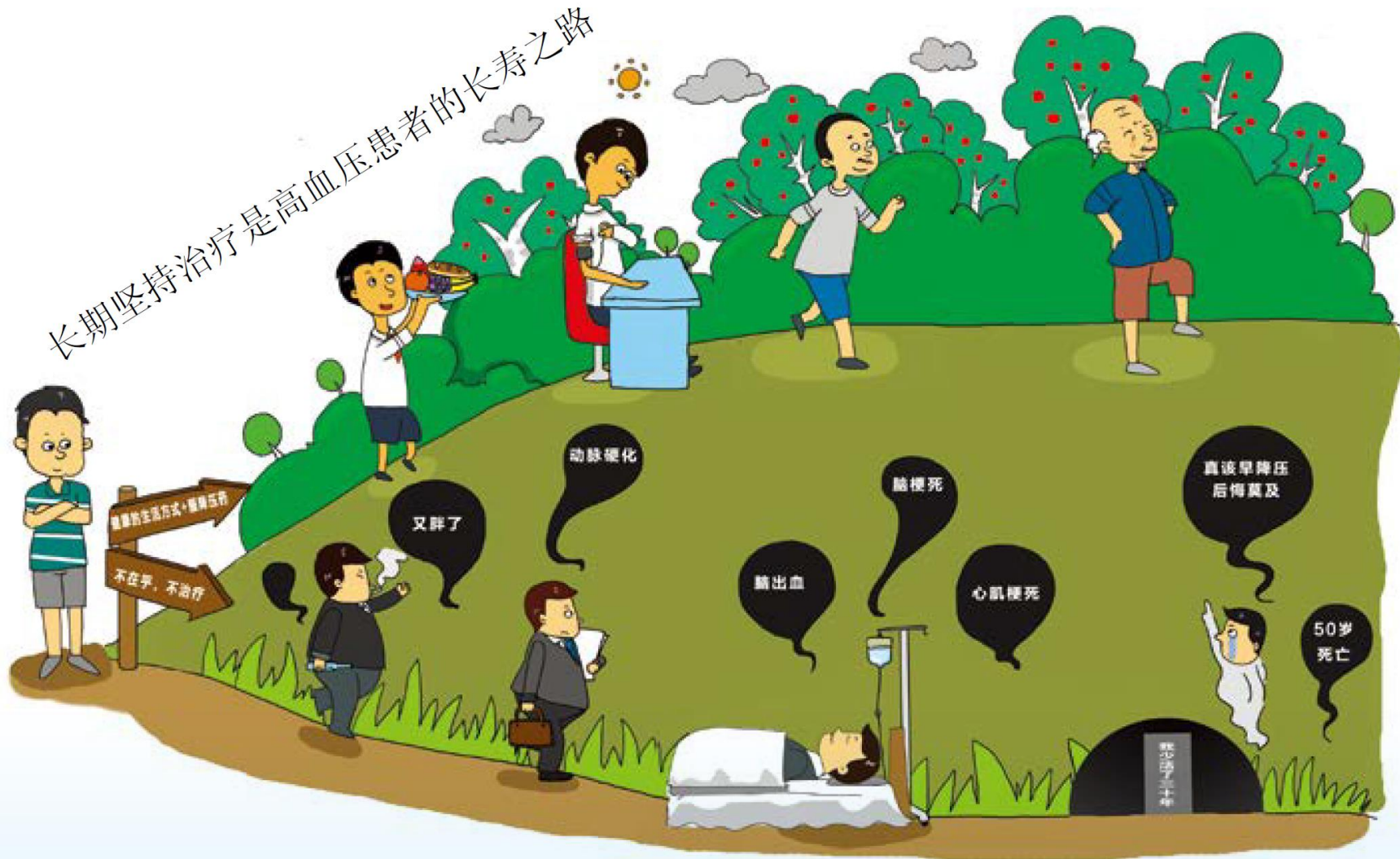
18岁以上成人的血压分级

级 别	收 缩 压 (mmHg)		舒 张 压 (mmHg)
理想血压	<120	和	<80
正常高值	120~139	和/或	80~89
高血压	≥140	和/或	≥90
1级高血压（轻度）	140~159	和/或	90~99
2级高血压（中度）	160~179	和/或	100~109
3级高血压（重度）	≥180	和/或	≥110
单纯收缩期高血压	≥140	和	<90

注：若收缩压和舒张压分属不同级别时，则以高的级别为准；单纯收缩期高血压仅依据收缩压水平进行分级。

《中国高血压患者教育指南》“降压是硬道理”

高血压病人截然不同的两种后果，你如何选择？

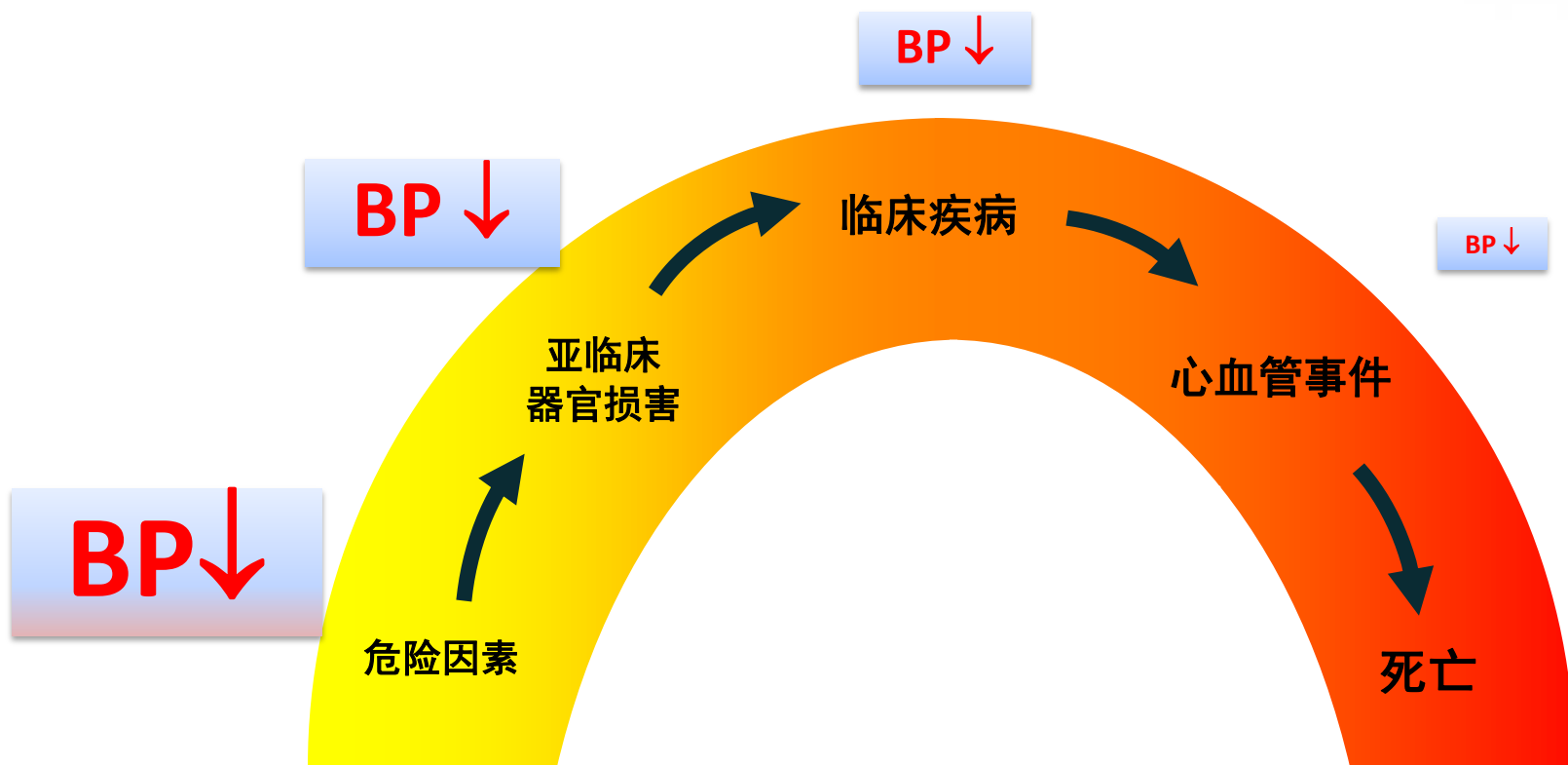


控制血压可有效降低心血管事件

- 可减少35% ~ 45% 的脑卒中,
 - 可减少20% ~ 25% 的心肌梗死,
 - 可减少50%以上 的心力衰竭。
-
- 早降压早获益;
 - 长期降压长期获益;
 - 降压达标将高血压患者的心血管风险降到最低点, 最大获益。

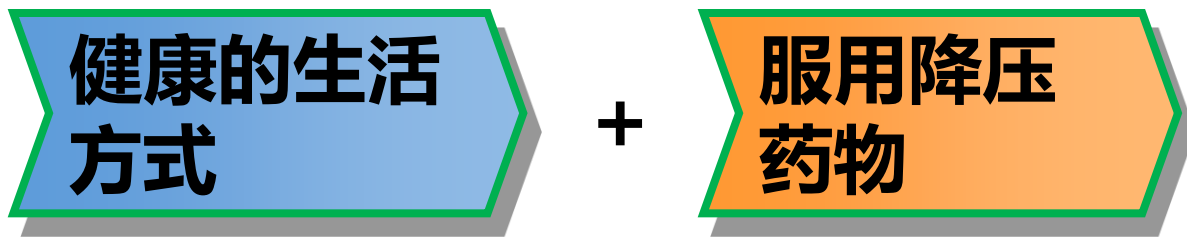


研究显示，早期降压治疗能延缓疾病进展，获益更大



在高血压进展的越早期，降压带来的获益越大

高血压的治疗



二者缺一不可

- 健康的生活方式是高血压防治的基石。
- 合理使用降压药是血压达标的关键。

我们一家都是胖子， “福相”？“病态”？



坚持健康生活方式



合理膳食



戒烟限酒



适量运动



心理平衡

健康四大基石

- 合理膳食
- 戒烟限酒
- 适量运动
- 心理平衡

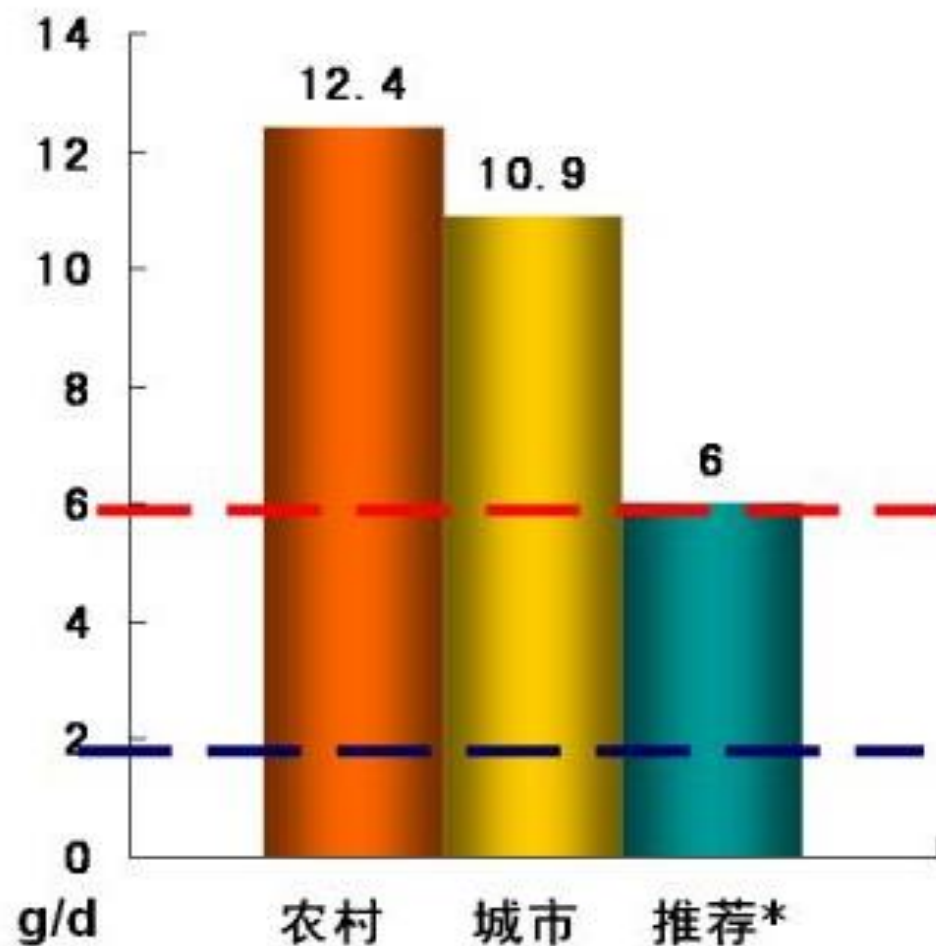
健康生活方式的意义

干预手段	SBP下降的大概范围
减重	5–20 mmHg/10 kg
合理膳食	8–14 mmHg
膳食限盐	2–8 mmHg
增加体力活动	4–9 mmHg
限酒	2–4 mmHg

合理膳食

- **低盐饮食**
- **限制总热量，尤其是控制油脂类型和摄入量**
- **营养均衡**

中国人均食盐摄入量高达12g



- 人体每日对盐的生理需要量不足2克;
- 我国居民每日盐摄入量平均达到12克水平;

* 《中国居民膳食指南(2007版)》推荐



限制盐的摄入



中国营养学会
钠盐日摄入量

健康人6克

高血压患者3克

- 从南到北越来越咸。
- 多吃味精增加患高血压风险。

每天多吃2克盐=血压升高 **2/1.2** mmHg

除盐外许多食物都含较高的钠盐 [每 100 克食品含钠量 (克) ， 1 克钠相当于 2.5 克钠盐]



酱油4-6克



味精 8



豆瓣酱6



辣椒酱8



豆腐乳2.5-3



奶酪2.8



腌姜 9.5



腌蒜3.5



榨菜 4.2



腌芥菜头



八宝菜3



酱黄瓜4



酱萝卜7



海米 5



虾酱 1.8

限制总热量

控制油脂类型和摄入量

- 油脂分为饱和脂肪和不饱和脂肪。
- **含饱和脂肪酸的食品**：动物性脂肪含饱和脂肪酸最多，室温下这些脂肪是固态或膏状的，加热后变成液体。在肥肉、动物内脏、禽皮、牛奶里含量高。
- **含不饱和脂肪酸的食品**：植物油（橄榄油、茶油、菜籽油、玉米油、向日葵油等）和鱼油，在室温下为液态。鱼的脂肪含不饱和脂肪酸，有助于预防血管疾病，所以要尽量多吃鱼类。
- **含高胆固醇的食物**：动物内脏、蟹黄、鱼子、蛋黄、鱿鱼等。
- **油的用量**：每日烹调油用量小于25g（相当于2.5汤匙）。

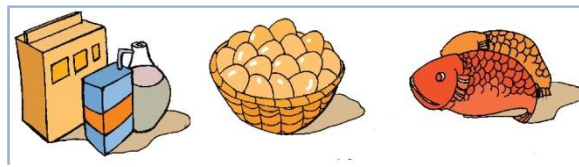
营养均衡

- 主食每天4两（女），6两（男）



- 粗粮、细粮搭配

- 适量补充蛋白质



- 增加钾摄入，每天最好吃400克蔬菜，200克水果

- 增加钙摄入：低脂或脱脂牛奶，虾皮、小鱼干。

- 膳食纤维：会吸附并排泄掉肠内多余的盐分、脂肪和糖类。



鱼的脂肪含不饱和脂肪酸， 鱼肉为优质蛋白

爱斯基摩人由于食用深水海鱼多，他们的高血压、心肌梗死、脑梗死的发病率明显低于白种人，提示：多食鱼类能减少心脑血管病的发生。



适量运动

- **规律的体力活动可降低收缩压4-9毫米汞柱**
- **适度的运动还有减肥、降脂、降糖效果。**
- **运动三原则**
 - 有恒：经常地、规律地运动
 - 有序：循序渐进
 - 有度：根据自身年龄和体质适度运动

运动的最佳形式：有氧运动

- **特点**

强度低、有节奏、不中断、持续时间长

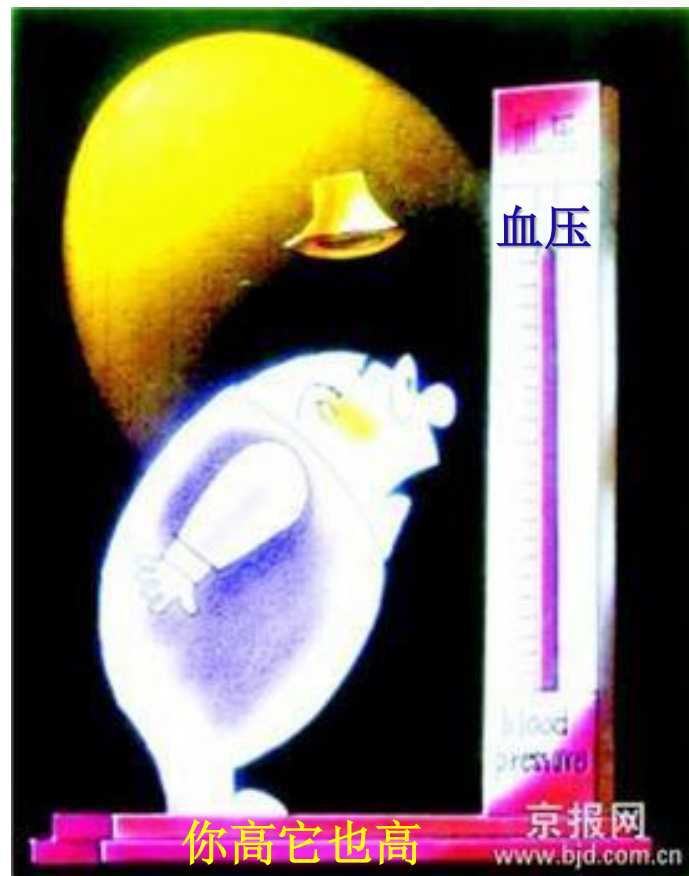
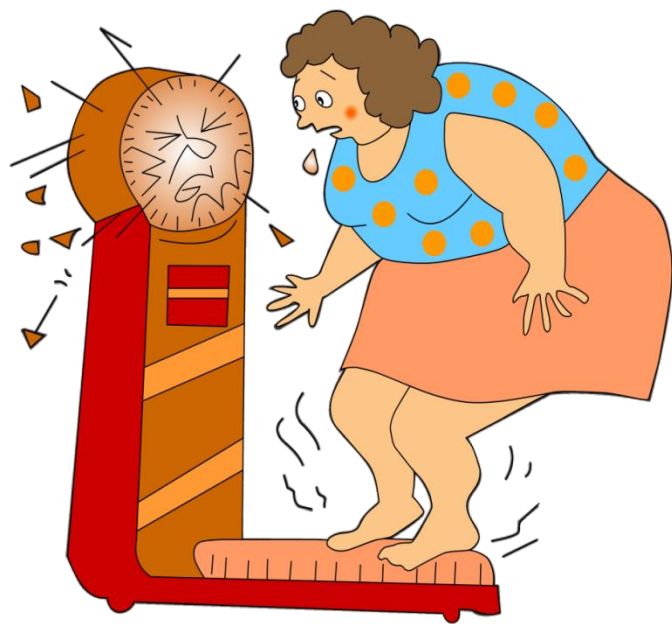
- **有氧运动类型**

如步行、慢跑、游泳、骑车、爬楼、登山、球类、健身操等
适合老年人的运动：

散步，太极拳，瑜伽，体操



控制体重和减肥



超重和肥胖的指标

- **体重**：“体重指数”（BMI）用来评价体重。

$BMI = \text{体重（公斤）} \div \text{身高}^2 \text{（米}^2\text{）}。$

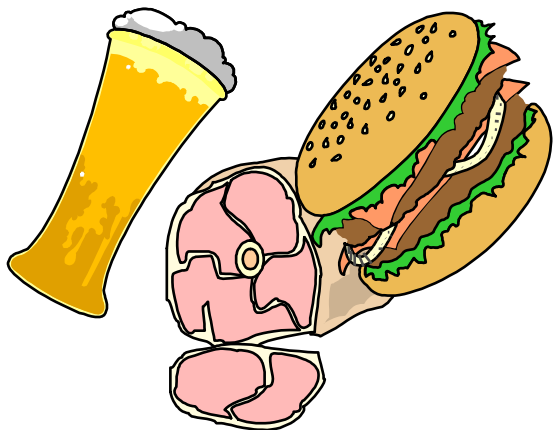
$18.5 \leq BMI < 24.0$ 为体重正常；

$24.0 \leq BMI < 28.0$ 为超重；

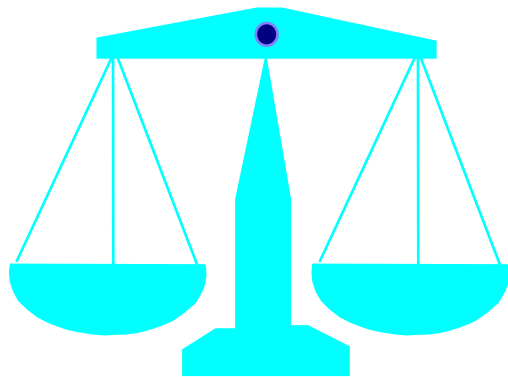
$BMI \geq 28.0$ 为肥胖。

单纯性肥胖体重增加的生理机制

能量摄取



饮食结构



控制和调节因素

遗传
食欲
吸收率
基础代谢率
性格

能量消耗



体力活动

秘诀：低能量饮食 + 适量运动

- 限制过量饮食

酒,脂肪,糖和零食是高
热量来源

花生米 2两	600千卡
白酒二两	395千卡
油 一汤匙	80千卡

- 合理的饮食习惯

早餐	30-35%
午餐	35-40%
晚餐	20-25%

- 增加运动量

散步 2小时 300千卡

蛙泳 38分钟 300千卡

体操 1小时34分钟 300千卡



戒烟

- WHO明确界定吸烟是一种疾病！
- 烟草含有 **2000** 余种有害物质！
- 吸烟使心脏病的危险增加2-4倍

烟，必须戒掉！



戒烟

- ▶ 戒烟成功者中，80%是由于罹患了与吸烟相关的疾病，不得不戒烟保命。



限酒

“广泛流传的有关适量饮酒对心血管有益的说法，对医生给病人治疗产生了一定的影响。让人们听信这一说法而去适量饮酒应该慎之又慎。”



限量



高血压不提倡饮酒，如饮酒，则少量：
葡萄酒、黄酒在100毫升以内
60度白酒在25毫升以内
啤酒300毫升以内

喝酒伤身，不喝伤心~~~~

如何做到好心情?

看看逗笑的电视节目或听听悠扬的音乐闭目回忆过去美好的、温馨的情景;



买一个计步器
(每天5000步);



外出旅游



购物逛街



回家和孩子玩耍



和亲友打个长电话,
释放忧虑;



关注睡眠

好睡眠是最好的养生

助眠小窍门：

睡前 2-3 小时不吃零食；睡前喝一杯热牛奶助眠；下午不饮茶和咖啡；临睡前用热水泡脚血液循环↑；睡房温度在 18-22℃。

睡眠时间安排



- 每天保证睡 7-8 小时；
- 晚间 10 点半前入睡；
- 不早上床，上床后 30 分钟内入睡，保证子时（晚 11 点到半夜 2 点）深睡眠，进入全身皮肤表皮细胞新陈代谢最旺盛、的“美容养生”时期。

失眠或熬夜者的人体生物钟节律被打乱，24 小时动态血压监测发现大多数无昼夜节律，夜间血压不高于白天，夜间血压高使全身得不到充分休息，心脑血管和血管易受损，且易发生猝死。

高血压患者失眠后，次日必定血压高、心率快。睡眠是最好的养生，良好的睡眠有助于降压。睡眠差者应找医生帮助调理，服用催眠药或助眠药，提高睡眠质量。

高血压的药物治疗

- 降压目标
- 常用的降压药
- 用药原则
- 顽固性高血压的处理
- 强调高血压的长期治疗
- **患者自我管理**
- **家庭血压测量**

降压目标

总目标：使血压达标，最大限度地降低心脑血管病发病及死亡的总体危险。

- 一般高血压患者 $< 140/90\text{mmHg}$ ；
- 老年（ ≥ 65 岁）患者 $< 150/90\text{mmHg}$ ；
- 舒张压低于 60mmHg 的冠心病患者，应在密切监测，逐渐实现降压达标。
- 血压并非越低越好，收缩压降至 110mmHg 以下并不能带来更多的获益。

血压达标的要求和时间

- 对血压达标的要求：平稳达标、长期达标。
- 避免血压下降速度太快以及降得过低。
- 经过4~12周的治疗使血压达标。

即使在 $140/90\text{mmHg}$ 以下，每升高 $20/10\text{mmHg}$ ，心血管疾病的危险性仍会增加一倍。

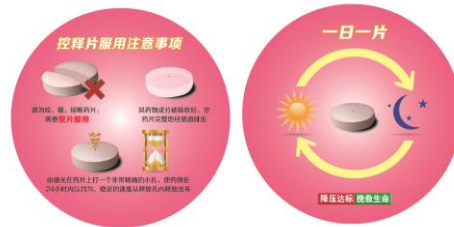


常用的降压药物

- 钙拮抗剂
- 血管紧张素转换酶抑制剂(ACEI)
- 血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂(ARB)
- 利尿药
- β -受体阻滞剂
- 单片复方制剂

用药原则

- 小剂量开始，逐渐增加剂量或联合用药，以获得疗效而使不良反应最小。
- 优先应用长效制剂，尽量使用一天1次给药而有持续24小时降压作用的长效药物，可24小时控制血压平稳，更有效地预防心脑血管事件。



- 联合治疗，对二级以上的高血压或高危患者可采用不同作用机制的降压药联合治疗。
- 个体化治疗，根据患者具体情况选用更适合该患者的降压药。
- 在治疗高血压的同时，综合干预所有心血管危险因素，处理各种并存的临床疾患。

单片复方制剂（SPC）

- **传统SPC：**北京降压0号、复方降压片。
- **新型的SPC：**
 - 缬沙坦/氨氯地平、
 - 氯沙坦/氢氯噻嗪、
 - 厄贝沙坦/氢氯噻嗪、
 - 缬沙坦/氢氯噻嗪、
 - 培哌普利/吲达帕胺等。
- **多效SPC：**氨氯地平/阿托伐他汀、依那普利/叶酸。

长期治疗的重要性

- 目前还缺乏针对高血压病因进行根本性治疗的方法，大多数高血压患者需**长期**、甚至**终生**服用降压药。
- 患者需要有**长期治疗**的理念，要学会血压的自我管理，在长期治疗中尽可能使血压达到或接近目标血压。

高血压患者的自我管理

人人参与，共同行动，提高高血压知晓率、治疗率和控制率

- 参加管理小组，学习防治知识，互相交流经验。
- 家庭保健员
- 定期测量血压，坚持长期规律随访。



健康加油站

—— 高血压患者自我防治手册

姓名：_____

年龄：_____

性别：_____

家庭自测血压

家庭自测血压

- 了解患者生活常态下的血压情况
- 鉴别白大衣性高血压和发现隐蔽性高血压
- 改善治疗依从性

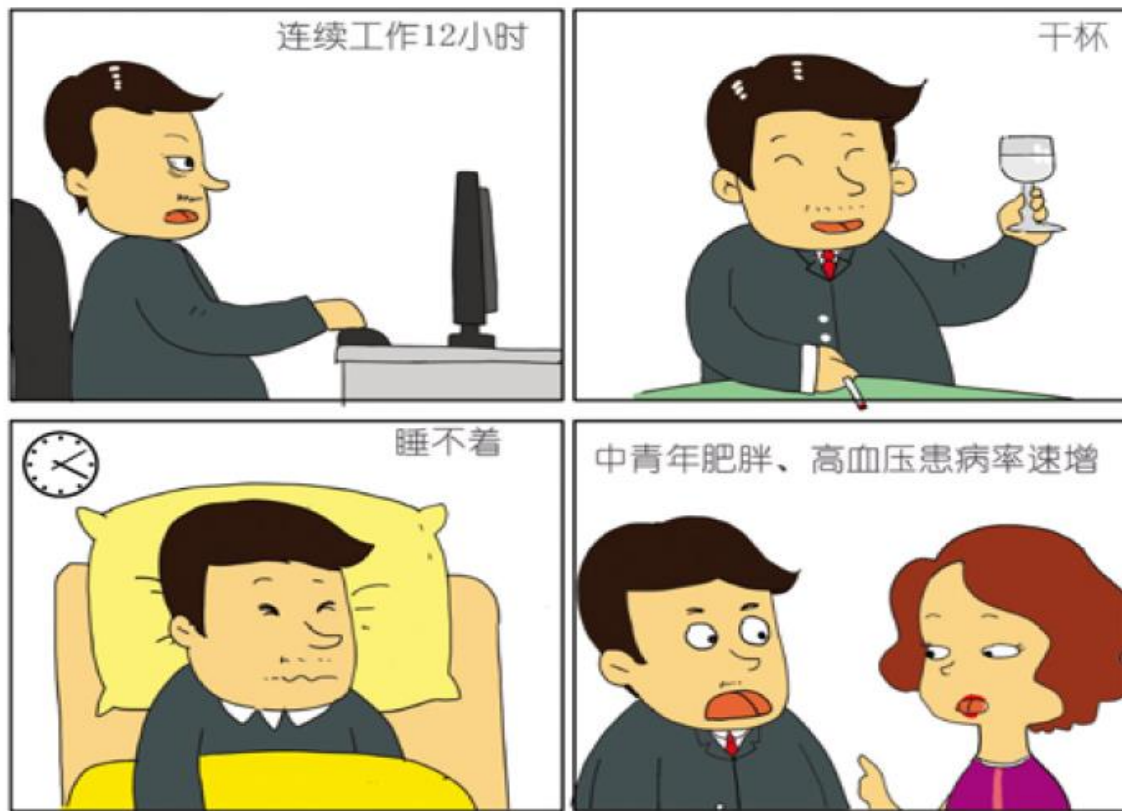


- 推荐使用经过国际标准认证的上臂式电子血压计（ESH, BHS, AAMI），逐步淘汰汞柱血压计。

电子血压计的便利性

项目	电子血压计
环境影响	不含汞，不存在对医生的危害和环境破坏问题
充气	自动充气，使用方便
放气	自动放气，速度均匀，测量结果偏差小
显示方法	使用液晶显示结果，显示直观。
适用对象	医用/家用

中青年要注意预防和治疗高血压



中青年最关心的是事业，忽略自己的健康，最容易有不健康的生活方式。造成当前中年人肥胖和高血压患病率速增，心血管病危险的增加比老年人更迅猛。中年精英猝死于职场的悲剧屡屡发生。

澄清认识误区，科学治疗高血压

高血压的认识和治疗误区

1. 凭感觉用药，根据症状估计血压情况
2. 降压治疗血压正常了停药
3. 只服药、不看效果
4. 不看医生自行购药服用
5. 担心用药过早，长期用药产生耐药性
6. 单纯依靠药物，忽视生活方式改善
7. 不愿服降压药，只改善生活方式

头晕晕的，
估计血压高了



这么早就开始用药，产生耐药怎么办啊？能不吃药尽量不吃，否则吃上药就要终生服药了！



高血压的认识和治疗误区

- 8、靠输液治疗高血压
- 9、间断服药或频繁换药
- 10、认为血压降得越快、越低越好
- 11、西药有副作用，不敢长期用
- 12、迷信保健品、保健仪器、天然药品降压
- 13、有灵丹妙药可根治高血压
- 14、认为自测血压不准确

是药三分毒,能不吃尽量不吃,宁可先吃保健品。



识别伪科学

伪科学的表现：

- 虚假宣传，扩大宣传，作用万能，包治百病；
- 自称纯天然产品；
- “高科技产品”；
- “祖传秘方”，独家所有；
- “灵丹妙药”，能根治高血压；
- 披着学术的外衣，假冒国家管理部门批准，学会、协会、大医院认证，知名专家推荐。



健康宣传顺口溜

- 21世纪健康新观念：从小养成好习惯，四十指标都正常，六十以前没有病，八十以前不衰老，轻轻松松一百岁，快快乐乐一辈子。自己少受罪，儿女少受累，节省医药费，造福全社会。何乐而不为！
- 合理膳食要牢记，一二三四五六七，一袋牛奶二两米，三份蛋白四言句，五百克菜六克盐，七杯开水喝到底。现在做起并不晚，坚持到底就有益，慢性疾病防为主，生活方式当第一，把好病从口入关，未来健康属于你。
- 三字经：管住嘴，迈开腿；八分饱，八杯水；八千步，子午睡。
- 两把蔬菜一把豆，一个鸡蛋二两肉；粗粮细粮六七两，少油少盐最理想。
- 充足的睡眠，均衡的饮食和适当的运动是健康的三个基本保证。

- 提高对高血压危害的认识，提高防治意识；
- 改善治疗的依从性；
- 积极治疗、达标；
- 根本目标是控制高血压，预防心脑血管病。



作者 罗真如 一等奖

健康掌握在

自己手中

谢谢！