

这些习惯可能“催生”高血压， 很多人天天都在做！

提到高血压患者，你可能会首先想到中老年人，实际上，越来越年轻人面临患病风险。长期久坐易导致血压升高？防治高血压应该怎样吃？高血压为何“盯上”年轻人？



这些行为加剧患病风险

高血压是指血液在血管中流动时，对血管壁造成的压力值持续高于正常的现象。高血压可能导致冠心病、脑卒中等疾病发生，也被称为“无声的杀手”。

医生提示：血压超过 130/80mmHg 的人群需提高警惕。临床证据和多项研究证实，血压超过这个标准，对心、脑、肾的损伤就已开始累积，且会随时间推移而增强，因此血压控制越早越好。如何自测血压？要注意什么？

高血压受到多重生活因素的影响，除遗传因素外，肥胖超重、长期过量饮酒吸烟、精神紧张、睡眠不好、缺乏运动、高盐饮食等，都是高血压患者呈年轻化的主要原因。

●久坐可能导致血压升高

久坐会导致血管内皮功能异常，使得血管内皮细胞释放出一些物质，这些物质可引起血管收缩、升高血压，此外，久坐引发血液循环不畅，血液中的某些代谢废物不能被及时清除，也会导致血压升高。

●打鼾重需警惕隐性高血压

部分人群在诊室测量血压并没有很高，但在家中测血压或是 24 小时动态血压监测结果达到高血压的诊断标准，这种情况称为隐匿

性高血压。

医生提醒：夜间睡眠打鼾重、经常失眠、精神压力大等人群要关注血压情况，若检查后发现明显的高血压靶器官损害，如眼底损害、尿液有少量蛋白等，要考虑是否患有隐匿性高血压。

远离高血压，这些误区一定要 绕开

●降压药有副作用可以不吃

长期服用降压药，确实可能会带来一定副作用，如干咳等，或者可能会对肝、肾造成损伤。但相比而言，拒绝吃药导致的危害更大。

越早将血压控制在稳定水平，越能更好保护血管，预防心、脑、肾等重要器官严重并发症发生。高血压患者一定要定期复诊，在医生指导下，判断是否需要调整药物。

●血压高但无症状不用治疗

很多高血压患者在生活中并没有典型、明显的症状，有的患者已经适应了高血压带来的头晕等不适症状。但血压高对身体带来的危害始终存在，此时依旧需要遵医嘱按时服用降压药。

●血压正常了就能停药

血压平稳很重要，不能血压稳定后停药、血压高了再重新服药降血压。忽高忽低的血压，对身体伤害很大。所以即使血压稳定了，也

不能停药，一定要在医生指导下规律进行降压治疗，同时重视复诊。

防治高血压这些细节很重要

●防治高血压建议这样吃

适度减少钠盐摄入可有效降低血压水平，成人每天食盐的摄入量应逐步降至 5 克以下。钾盐可对抗钠盐升高血压的作用，因此可以适当增加食物中钾盐的摄入量。应少吃高脂肪、高胆固醇的食物，多吃新鲜蔬菜、水果和全谷物食物，多选择低脂或脱脂乳制品、禽肉、鱼、大豆和坚果，尽量少吃含糖饮料和甜食。有研究发现，常吃苹果、香蕉，高血压死亡风险能降低 40%。喝茶也可以降低高血压风险。其中，喝绿茶可使高血压风险降低 6%，喝红茶则能使高血压风险降低 26%，主要是因为喝红茶能使收缩压和舒张压都显著降低。

不同地区的人们要健康饮食、防治高血压，有哪些重点注意事项？

东北地区：少吃炖菜。建议用拌菜代替炖菜，这样能有效保留蔬菜中的钾离子，对血压产生积极的影响。

西北地区：少吃加工、腌制的肉类食品，增加蔬菜如洋葱、胡萝卜、芹菜的摄入量。

华北地区：少喝粥。粥类糖分

含量较高，会增加体内血糖含量。

华东、华南地区：摄入海产品较多时，相应减少盐的摄入。

华中、西南地区：火锅底料注意少油、少盐。可以选择清汤火锅加上辣椒，既能满足对辣味的需求，也能避免高油、高盐。

●防治高血压建议这样运动

超重和肥胖，特别是中心性肥胖是重要的高血压危险因素。超重和肥胖者应通过控制能量摄入、增加身体活动来减重，将体重维持在健康水平。

建议在自身条件允许时，每周 4 至 7 天，每天进行 30 至 60 分钟的中等强度身体活动，以有氧运动为主，如快走、慢跑、游泳等。同时要注意，运动至少要连续半小时。

●防治高血压还要注意这些事

心理健康同样很重要。太极拳、冥想等放松技巧能帮助人们减轻压力，对血压产生积极的影响。避免吸烟、限制酒精摄入、定期自我监测血压也是预防高血压的重要措施。

定期体检是预防高血压的另一个关键。这不仅可以帮助我们及时发现和预防潜在的健康问题，还能确保我们的生活方式和饮食习惯在正确的轨道上。高血压高危人群（高龄人群、存在高血压家族史的人群）应保持定期监测血压的习惯，推荐每日早晨、晚间测量血压。

“握毛巾法”辅助降血压。将毛巾对折，从一边卷起成卷，粗细度为用一只手握住时，大拇指不碰到其他四指。用 30% 的力量握住毛巾卷 2 分钟后，休息 1 分钟，左右手各重复 2 次，每周坚持做 3 次以上，持续锻炼 4 至 8 周可获益（此法不能代替降压药，只是一种辅助降压的方法）。

（新华网）

《晋中日报·晚报版》

“幸福启事”浪漫上线

生活中的每一刻，都有无数的感动和幸福等待我们去发现和珍惜。这些美好瞬间，是告白的甜蜜、是结婚的誓言、是生日的惊喜、是节日的温馨、是感谢的深意、是学业的成功，更是宝宝新生的喜悦。如果您想“锁定”这些美好瞬间，不妨用有仪式感和庄重感的登报启事，作为情感信物而长久收藏。

《晋中日报·晚报版》推出“幸福启事”，内容涵盖

真情告白、结婚官宣、生日祝福、节日祝愿、感恩感谢、升学纪念、宝宝新生纪念等各种喜事喜讯。我们将组织专业的设计团队为您创意制作个性化启事内容，并提供新媒体平台同步官宣。

您还在等什么？请用一则带着墨香的“幸福启事”，以告亲友，以作留念，书写一段属于自己的幸福记忆吧！

地址：晋中市榆次区汇通路 96 号 联系人：牛女士 电话：0354 — 3111178