

# “我这么年轻咋就得了高血压呢？”

年轻人患上“老年病”，专家支招科学防治

年轻人要警惕！高血压一般起病比较隐匿

本报记者 马薇妮

高血压是最常见的慢性病之一，需要长期关注和管理。徐医附院心内科主任徐通达表示，近年来，高血压患病率逐年上升，并呈现出年轻化趋势，建议大家调整生活方式，定期监测血压，保证血压和血管健康。

最近，31岁的赵先生经常感觉头晕，去医院检查后被查出患有高血压。赵先生很疑惑，“我这么年轻怎么就得了高血压呢？”对此，徐通达表示，赵先生的肥胖体型、长期熬夜、烟酒不离身等，正是诱发高血压的关键因素。

“高血压并非是‘老年病’，我们接诊的患者中有很多都很年轻。”徐通达介绍，高血压一般起病比较隐匿，可以没有任何症状。高血压患者晨起时往往无明显症状，或只是出现头晕、乏力、心悸等不易被察觉的症状。临床上高血压人群一般分为原发性和继发性高血压患者。原发性高血

压以血压升高为主要表现，在患病总人数中占90%以上，患病原因包括遗传因素、年龄增长和个人行为因素，通常可以控制但不能完全治愈。继发性高血压是指由于某种疾病导致的血压升高，其病因消除后通常可治愈。

如何准确判断自己是否患上高血压？徐通达给出了明确标准：在未使用降压药物的情况下，非同日3次诊室血压测量收缩压 $\geq 140$ 毫米汞柱和（或）舒张压 $\geq 90$ 毫米汞柱，可诊断为高血压。如果偶尔测量血压出现了一过性的血压增高，是不可定义为高血压的。

不少人因认知偏差，延误了防治时机

生活中，不少人对高血压存在认知偏差，反而延误了防治时机。对此，徐通达强调了以下几个误区：

误区一是认为降压药不能随便吃，一吃上就不能停了。服用降压药不会成瘾，也不会产生依赖，绝大部分降压药在医生的指导下服用，对身体不会产生副作用。

误区二是认为血压降到正常后，就可以停药。高血压是慢性病，需要靠降压药来长期控制血压，口服降压药血压达到正常后如果就停药，停药后血压会再次升高，可能会造成器官损伤。

误区三是认为有高血压定期输液，能保护血管。对于绝大多数高血压患者，输液并非常规降压手段。血压控制的核心在于坚持健康生活方式与规范服用降压药。

“近期气温骤降，对高血压人群而言，需格外警惕血压波动带来的风险。”徐通达告诉记者，低温会刺激人体交感神经兴奋，导致血管本能收缩以减少热量散失，血液流动阻力增大，血压随之升高。同时，室内外的温差变化也可能让血压产生波动，从而增加心脏负担，使心梗、脑梗、脑出血等急症的发病风险显著上升。他提醒，秋冬季节，高血压人群要强化血压监测，避免血压骤升未察觉。注意防寒保暖，重点保护头颈部、手部和脚部，减少频繁进出温差大的环境情况。用药方面必须严格遵医嘱，不能自行停药、减药，调整用药

时需要经医生评估。

生活中，我们该如何科学防治高血压呢？徐通达建议，首先，合理膳食。成人每日食盐量应控制在5克以内，避免高油高糖饮食，多摄入富含钾、钙的蔬菜、水果，从源头降低血容量升高风险。

其次，科学运动。结合自身情况选择慢跑、太极拳等运动，既能促进血液循环，又能帮助燃烧脂肪、控制体重，有效降低高血压发病概率。

最后，养成良好的作息习惯，保持充足的睡眠，避免长期熬夜，同时要注意戒烟戒酒。此外，徐通达提醒，高血压的早期诊断，关键在于普查和规范监测。提倡成年人每年至少测量1次血压，或每半年至1年测量1次。大家要定期体检，如果身体出现头晕、头胀等不适症状，应及时就医。

10月23日 周四



5℃—17℃  
晴到多云

东北风  
4到5级

10月24日 周五



6℃—17℃  
晴转多云

东北风  
4级左右

AI制图

分类信息新业态

## 信息超市

地址：中山南路142号 徐州报业传媒有限公司  
分类信息广告投放电话：0516-85699850 85690469  
唯一指定在线QQ：2098183520  
唯一指定微信号：15366777650



搬家 运输

婚庆 婚恋

**福顺达搬家**  
**83848383**  
搬家、搬厂、拆装家具、空调、长短途运输  
长期招聘司机、搬运工，包食宿，工资5000元-9000元

**相约婚恋**

工商注册，市妇联签约，徐州电视台播  
放过，114可查询，一直是比较可信任单位。  
地址：宣武路上宣武宾馆三楼308室 电话：83827555  
微信：13395220555 快手号：1143461279

**鼓楼区天合婚恋**

本中心是由民政局主办，政府审批，工  
商注册的徐州市名牌婚恋机构，为十大金牌  
红娘单位之一，金牌红娘蒋老师诚心诚意  
为您服务，发现婚托，赔偿1万元。  
电话：15162132231 微信：15162166537

精打细算，还是分类划算！  
分类广告，  
全市百万中小老板的如意算盘。

友情提醒：本栏目对所有信息的手续均进行严格审查，仍不敢保证每一条信息的真实性，请客户认真审核，因此产生的一切纠纷均自行解决。