

这8类人的血压在偷偷升高！

稳定血压要做好6件事

10月8日是“全国高血压日”，长期高血压可能引起冠心病、肾脏损害等并发症，严重者会诱发脑卒中、心肌梗死危及生命。高血压是一种慢性病，因此自我管理非常重要。

有些人就会问：我血压一直挺好的，为什么莫名其妙地就高上来了？高血压是怎么发生的呢？其实，答案就在日常行为中，有一些常见的不良生活习惯正在偷偷地升高你的血压。

这8类人的血压在偷偷升高！

武汉协和医院心血管内科主任医师周子华2023年在医院微信公众号刊文指出，高血压最爱盯上这些人。

1. 有家族史的人

父母患有高血压的人，发生高血压的机会明显增高。父母均有高血压，子女发病概率达40%以上。

2. 吃饭太咸的人

吃盐太多，吃饭盐味太重，会引起血压升高，高血压患者吃饭盐味要淡，注意减少食盐的摄入。

3. 体重超重的人

体重增加是高血压的重要危险因素，尤其是腹型肥胖者更易患高血压。研究表明，超重和肥胖人群的高血压发病风险是正常体重人群的1.16—1.28倍。

4. 不爱运动的人

日常缺乏必要的运动也可能增加高血压发病风险。运动能够帮助加强心脏功能，提高血管的弹性，长期缺乏运动或者习惯久坐则可能导致血管功能下降，从而增加高血压的风险。

5. 长期压力大的人

工作生活节奏紧张、思想压力大、情绪激动、焦虑，会使得人体内神经系统和激素水平调节异常，导致心跳增快、血管紧张度增加，这是引起血压升高的又一种常见原因。长期处于高度紧张心理的患者，患高血压可能性更大。

6. 睡觉打呼噜的人

比较常见于肥胖或上呼吸道疾病的病人，典型的表现是打鼾及停顿，由于缺氧导致交感神经兴奋等使血压升高，往往以夜间血压升高为主。

7. 经常熬夜的人

长期熬夜，睡眠不足，也容易导致血压升高。熬夜和失眠会打乱人体的生物钟，影响血压的昼夜节律。很多高血压患者都有这样的感受：睡眠不好的前一天，第二天的血压就会升高。

8. 长期抽烟喝酒的人

长期饮酒会导致动脉硬化和血压长期升高，短期内，当天饮酒后血压可能会有短暂的降低，但第二天、第三天血压会升高。同时，烟草内的尼古丁等有害物质会损伤血管，并导致动脉粥样硬化和高血压。

稳定血压要做好6件事！

1. 用低钠盐代替食盐

减少钠摄入最直接的方法就是减少食盐的摄入量或者把普通食盐换成低钠盐。低钠饮食对控制血压是有好处的。2023年《美国医学会杂志》发表的一项研究发现：低钠饮食在短短一周内使70%—75%的参与者血压显著降低。

2. 每天吃一个西红柿

2023年《欧洲预防心脏病学杂志》刊发的一项研究发现，每天吃一个西红柿，有助于降低血压，且降低患高血压风险，与摄入最少的人相比，每天摄入超过110克西红柿，高血压风险降低36%。

3. 日常多吃豆制品

2024年发表在《营养素》期刊上的一项综述研究总结了关于豆类摄入与改善健康的30项研究，明确指出多吃豆类食物可以帮助降低血压，远离心血管疾病。其中，总豆类（尤其是大豆）的食用与高血压患病风险呈负相关，尤其是在65岁以上的人群中，这种影响更明显。

4. 经常适量喝点淡茶

2021年，阜外医院发表在《老年心脏病学杂志》上的一项研究提示，喝茶或可预防高血压。研究发

现，与不饮茶者相比，习惯饮茶者（在至少六个月内每周喝茶≥3次）血压升高和高血压发病风险分别降低17%和14%。

5. 经常练“等长运动”

2023年发表在《英国运动医学杂志》上的一项研究发现：“等长运动”是降低血压的最佳选择。“等长运动”就是在运动时，肌肉收缩但肌肉长度未发生变化，且关节保持静止，比如靠墙静蹲、扎马步、

静态卷腹、平板支撑等。

6. 保证7—8小时睡眠

重医附二院健康医学中心医护冯双、张扬坪在医院微信公众号刊文介绍，睡眠少于5个小时的人相对比睡眠7—8个小时的人患高血压的概率更高，女性尤其明显。保证充足睡眠，做到晚上10时左右上床睡觉，早上6—7时起床，每天保证7—8小时的睡眠，午休30分钟左右。

综合健康时报

量血压，选左臂还是右臂？

在家测血压时，选左臂还是右臂？是否在脱衣和挽袖之间难以抉择？怎么做才能更准确地测量血压？本篇内容，为您解答！

人民网健康

量血压

选左臂还是右臂？

首次测量血压应测双上臂的血压，以后选用血压高的一侧进行每日血压监测，或者在排除其他因素影响下（如某一侧手臂受伤、偏瘫）固定一侧手臂测量，以达到前后数据对比的目的。

正确测量的姿势

手臂自然地放在桌子上，手掌向上平伸，不要握拳，两腿自然落地，保持上臂袖带和心脏在同一个水平。

需要脱衣服吗？

衣服会影响血压测量的结果，因此要求测血压的上臂衣服应尽量脱去（注意不要拽起来勒紧上臂）。衣服过厚时，隔着衣服测得的血压要比裸露上臂高一些。

家庭血压监测步骤

测量前至少安静休息5分钟，前30分钟内避免运动、喝酒、吸烟或喝咖啡，排空膀胱。

上臂袖带和心脏在同一个水平，袖带下缘在肘窝上2-3厘米，袖带松紧合适，可插入1-2根手指为宜。

手掌向上平伸

选择有靠背座椅

双脚平放于地面

每次测量血压需间隔1分钟，可采集2-3次，记录相应数据，取平均值。

如何读懂

血压监测数值？



家庭血压的平均值≥135/85mmHg时可以确诊高血压，或血压尚未控制。



当诊室血压≥140/90mmHg而家庭血压<135/85mmHg时可诊断为“白大衣性高血压”或“白大衣性未控制高血压”。



当诊室血压<140/90mmHg而家庭血压≥135/85mmHg时可诊断为“隐匿性高血压”或“隐匿性未控制高血压”。

提醒

偶有一两次血压高，如果没有不适，不用太担心，不需要短时间内反复测量或临时加服降压药，可以过30-60分钟再测一次。必要时应咨询医生，不应擅自停服降压药或更改治疗方案。

出现哪些症状

要警惕高血压？

头痛是高血压患者最常见的症状之一。此外，出现以下症状建议测量血压。

眩晕

眩晕可能与头痛同时出现，也可能单独出现。



耳鸣

耳鸣可能是由于血压波动导致内耳供血不足所致。



心悸

可能会出现心悸症状，尤其是在情绪激动或运动后。



失眠

可能会出现失眠症状，主要是由于血压波动导致大脑皮层兴奋性增加所致。



乏力、多梦

乏力、多梦可能与头痛、眩晕、耳鸣、心悸、失眠等症状同时出现。

