

高血压正在悄悄偷袭年轻人

身体出现3个信号 说明您的血压高了

“我才二三十岁,怎么可能高血压?”如果你也曾这样疑惑,答案可能就藏在你每天的作息和饮食里。一项调查数据显示,18—44岁人群高血压患病率增长尤为迅速。10月8日是全国高血压日,是时候关心一下你的血压了!



高血压有逐步向中青年人群蔓延的趋势。

新华社发

18—44岁 成血压飙升的“主力军”

你测过血压吗?别觉得自己年轻就掉以轻心。2025年《医学(MED)》期刊发表的一项研究发现,我国成年人高血压患病率正持续攀升。2021—2022年,我国18岁及以上成年人的高血压患病率为31.6%,与2012—2015年相比,增加了8.4%。

通过对不同群体分析发现,男性、农村居民、18—44岁年轻人群的高血压患病率增长尤为迅速。尤其扎心的是——年轻群体患病率上升很快:

18—24岁人群患病率从4.0%升至7.7%,

25—34岁人群从6.1%升至13.8%,

35—44岁人群从15.0%升至24.7%。

“高血压是心脑血管疾病的重要危险因素,但长期以来,公众对中青年高血压的关注明显不足。”北京大学第一医院心血管疾病研究所副所长郑博表示,中青年患者在患病初期常无明显症状,加上很多人对高血压危害认识不够、担心吃药有副作用,导致这一人群的高血压知晓率、治疗率、控制率都偏低,无形中放大了健康风险。

郑博介绍,从症状特征来看,多数年轻患者无头晕、头痛等典型不适,仅在体检时偶然发现血压超标,这导致疾病易被忽视。同时,轻度高血压患者居多,其表现为舒张压(低压)升高为主,收缩压(高压)处于正常范围或仅轻度升高。“约60%的年轻患者还伴有肥胖、高血脂或高血糖,这些代

谢问题会进一步加重高血压。”

“若不加以控制,高血压会造成多系统损伤,其中心脏、脑部、肾脏、眼部及血管危害更为突出。”郑博说,长期高血压会导致动脉硬化、心肌肥厚,增加心梗、脑卒中风险;肾脏或肾动脉受损可能引发肾功能衰竭;眼底病变可能导致视力下降甚至失明。

身体3个信号 提示你血压可能太高了

北京安贞医院心内科首席专家吕树铮介绍,高血压一般初期症状不明显,但有3种“感觉”会给我们提醒。

第一种感觉:睡醒时头疼、头晕

疼痛部位经常在脑后部,而头晕常常发生在蹲下起立后,尤其是劳累后的头痛头晕一定要警惕。

第二种感觉:肢体麻木

常见手指、脚趾麻木或皮肤如蚁行感,手指不灵活。

第三种感觉:容易疲惫

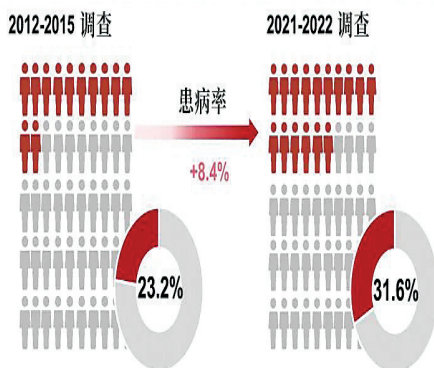
血压升高会影响心脏功能,导致机体各组织器官缺氧,引起疲劳。

这3种症状的出现,大多数是由于动脉血管硬化,血管收缩,造成大脑或肢体、肌肉的血液供应不足,如果同时出现多个症状,就要高度怀疑血压升高。

如何判断自己是否患高血压?专家表示,在未使用降压药物的情况下,非同日3次血压超过140/90mmHg,即可诊断为高血压。高血压是一种心血管综合征,病因多样、起病隐匿、危害严重,需长期综合治疗。

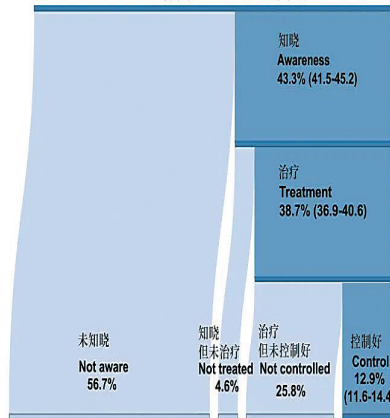
世界卫生组织今年9月发布

高血压患病率和治疗趋势



相关研究截图。

所有高血压患者(中国)



《健康时报》编译

的《2025全球高血压报告》显示,2024年全球高血压患者人数已达14亿,但仅约五分之一的患者通过药物或生活方式干预有效控制住了病情。2024年,中国30岁至79岁成年人(约2.7亿人)中约29%患有高血压。其中仅57%知晓自身病情,43%接受治疗,真正实现有效控制的仅18%。

北部患病率高于南部 西部高于东部中部

高血压的流行并不是在全国范围内均匀分布的,而是呈现出显著的地区差异:西部和北方患病率更高,城乡之间在治疗和控制方面存在差距。这种差异不仅反映了生活方式、饮食结构的不同,也折射出医疗资源分布与环境因素的影响。

从地理分布来看,我国西部地区的高血压患病率最高,2019年达到32.9%,而东部和中部相对较低。同时,北方整体水平高于南方,这与饮食习惯有直接关系——北方居民普遍偏好咸食,盐摄入量长期高于南方。

地区差异并非偶然,而是由多重因素共同塑造的。

首先是饮食文化。北方和西部居民习惯高盐饮食,腌制食品和重口味调味在日常餐桌上普遍存在,高盐摄入直接推高了血压风险。

其次是肥胖与代谢风险。2007—2017年的两次全国调查发现,高血压和肥胖的“双重负担”正在从城市向农村转移。年轻男性尤其明显,血压水平和腰围同时上升。这说明,不仅老年人,高血压的年轻化趋势也正在加速。

要缩小高血压的地区差异,既需要国家层面的健康政策,也需要普通人结合自身情况采取行动。

首先,在西部和北方高患病率地区:减盐是最重要的一步。可以通过推广低钠盐、减少腌制食品摄入、培养清淡饮食习惯来降低整体风险。

其次,在农村和低收入地区:应提高血压筛查覆盖率。建议35岁以上居民每年至少测量一次血压,并积极利用基层卫生院提供的公共卫生服务。一旦确诊,要坚持用药,不可因无症状就停药。

另外,在低硒地区:合理补充富硒食物,如坚果、鱼类、鸡蛋和部分富硒谷物。过低的硒摄入会增加血压风险,但应避免过量补充,以免带来新的健康隐患。

还有,在年轻人群体:及早关注血压变化,避免因工作压力大、饮食不规律而忽视健康。定期体检、保持健康体重、控制腰围,都是延缓高血压年轻化的重要措施。

中国高血压的流行趋势正在加速,其地区差异更提醒我们,单纯的全国性平均数字无法揭示全部问题。

西部和北方的高患病率,农村和低收入地区的低控制率,以及营养环境上的差异,都在提示我们:防控高血压必须因地制宜。

对于普通人而言,了解自己所处地区的风险特点,并采取有针对性的防护措施,才是真正“对症下药”的健康智慧。

综合新华社、《健康时报》报道