

世卫组织首次发布 成人高血压药物治疗指南

近日,世界卫生组织首次独立发布成人高血压药物治疗指南(简称“新指南”),在业内引起关注。该指南既全面参考了现有相关临床研究证据,又兼顾了各类降压药物的有效性与安全性,更将药品可及性与价格作为确定治疗方案的因素之一。



对选药时机、降压目标及药物选择给予明确建议

新指南从预防、诊断、治疗与评估等方面对高血压防治进行了全面阐述。

什么时候开启药物治疗是好的时机?新指南建议,对确诊为高血压且收缩压大于或等于140毫米汞柱或舒张压大于或等于90毫米汞柱的患者,要开始进行药物降压治疗。建议对收缩压在130至139毫米汞柱的、确诊心血管疾病患者进行药物降压治疗。建议对无心血管疾病但心血管风险增高,或合并糖尿病或慢性肾病,收缩压在130至139毫米汞柱者接受

降压药物治疗。

而对于降压目标值,新指南也明确建议对于无并发症的高血压患者,血压控制目标为低于140/90毫米汞柱。建议确诊心血管疾病的高血压患者的收缩压控制目标为低于130毫米汞柱。高风险的高血压患者(包括心血管病高风险、糖尿病、慢性肾病)的收缩压治疗目标为低于130毫米汞柱。

在降压药物选择方面,新指南建议在初始治疗时,对于需要药物治疗的成人高血压患者,应使用以下三类药物中的

任何一种作为初始治疗:噻嗪类药物、血管紧张素转换酶抑制剂/血管紧张素受体阻滞剂、长效二氢吡啶类钙通道阻滞剂。联合治疗时,对于需要药物治疗的成人高血压患者,建议将联合治疗作为初始治疗,最好是单片固定复方制剂。联合治疗中使用的降压药物应从以下三类药物类别中选择:利尿剂(噻嗪型或噻嗪样)、血管紧张素转换酶抑制剂/血管紧张素受体阻滞剂和长效二氢吡啶钙通道阻滞剂。

新指南有借鉴意义 还须立足临床实际

值得注意的是,世界卫生组织成人高血压药物治疗指南是面向全球制定的,但我国已经形成了完整的指南制定与更新体制。因此,结合我国国情的指南更应该作为指导我国高血压防治工作的参考依据。

南京市中西医结合医院心血管病科主任邢俊武介绍说,

新指南有很重要的参考价值,但还需要结合实际运用。邢俊武认为,首先,确定启动药物治疗的时机以及降压治疗强度,前提是做好心血管风险评估。同时,对于中国的高血压患者而言,除了西医的药物治疗,中医药的调理也很重要,中西医结合对一些高血压患者而言往

往是更优选择。此外,除了药物治疗,更重要是注意尽量保持健康的生活方式,也就是做好预防,比如科学饮食、合理运动、戒烟限酒、起居有常等。对于有高血压病风险的人,单纯通过生活方式改变就可以使血压得到满意控制并能降低心血管事件风险。

相关链接

秋季做好五“点”防控高血压

南京市中西医结合医院心血管病科主任邢俊武介绍说,秋季防控高血压要注意以下五点:

按得勤一点

秋季早晚温差大,导致人体血压压差不稳定。缓解血压升高引起的头晕、头疼等症状,建议在中医师指导下按揉风池穴、百会穴和四神聪,早晚各一次,每个穴位1至3分钟,按揉的强度以酸胀能耐受为度。

睡得早一点

秋季不少人容易感到疲乏,这就是所谓的“秋乏”。经过“昼长夜短”的夏季,很多人有睡眠不足的现象,特别是老年人。如不改变晚睡的习惯,“秋乏”更容易出现。另外,如果睡眠不足,容易出现血压不稳,因此尽量不要熬夜。

穿得暖一点

夏秋交替之际,早晚温差增大,最好外出的时候备一件长袖薄衣,减少较大温差对心血管的刺激。要护好颈部、后背、脚踝等部位,避免受凉诱发健康问题。

运动柔一点

天气逐渐转凉,适当做些运动会对调节血压有好处。但高血压患者不宜做剧烈的运动,以免使血压骤然升高,引发心脑血管疾病。可以选择散步、打太极拳、八段锦等比较温和的健身方式,同时要注意锻炼的时间,注意循序渐进。

起床慢一点

血压高的老年人,起床前后重点做好三个“一分钟”:早上醒来后,不要急于起身,先在床上躺一分钟;起身后再在床上坐一分钟;把腿放床边再坐一分钟;最后,再以较为舒缓的动作起床活动。

秋风起 叶落黄 有种“邪门病”专挑此时让人头晕目眩

秋风起,叶落黄,很多疾病也趁此来袭。和秋邪相关的疾病有很多,如心脑血管、呼吸系统、消化系统等,此时都极易出现问题。在这些秋季易发疾病中,有一种疾病发作起来虽不会威胁生命,但却让人头晕目眩、恶心呕吐、十分难受,它就是眩晕。

每年都犯病 发作时让人直想撞墙

夏女士今年52岁,是某高中的数学老师。夏女士平日比较注重养生保健,生活起居很有规律,每年单位组织体检时,检查结果都还不错。虽说体检情况还好,但夏女士却有个让她提起来就心悸、几乎每年都要犯一次的毛病——眩晕。

立秋以后,天气一天天凉快了,告别酷暑本是件好事,但夏女士却怎么也高兴不了。原来,夏女士每年眩晕的毛病都会在秋季发作,秋季来袭,自然心里有些紧张。之前南京疫情防控期间,为了带好今年的高三毕业班,夏女士整日在家备课,还要时刻关注学生群里有没有线上提问需要解答,每天伏案工作超过10个小

时,一天下来,整个颈椎、腰椎十分难受。前几天,夏女士正在电脑前给学生答疑,突然感觉头晕目眩,她心想不好,一定是眩晕发作了。夏女士赶忙让家人找来常备药服下,但病情并没有缓解,到了晚上整个人更难受了,体位稍有移动便呕吐不止。家人见势不妙,赶忙将其送至江苏省中医院就诊。

病因较复杂 秋季发病和“秋邪”有关

神经内科主任吴明华接诊了夏女士,在详细询问其病情并进行相关检查后,确定夏女士是患上了“颈性眩晕”。

吴明华介绍说,颈性眩晕指由于颈部病变引起椎动脉供血不足所致的眩晕,常有以下特征:头晕或眩晕伴随颈部

疼痛;头晕或眩晕多出现在颈部活动后;颈部影像学检查异常,如颈椎反屈、椎体不稳、椎间盘突出;颈部外伤史等。颈性眩晕的病因尚不明确,可能为颈椎病压迫椎动脉、颈部交感神经受刺激引起椎动脉痉挛等。

“颈性眩晕的发病,有时和外界气温的变化也有很大关系。”吴明华介绍说,入秋后天气渐凉,早晚温差大,且秋季多风,其风为邪,秋邪入侵人体后极易致病。此时,如不注意颈部等关键部位的保暖,风寒入侵就会导致局部肌肉紧张、血管收缩、血流减缓,加之劳累等诱因后,就容易诱发颈性眩晕。

关键在预防 这3点一定要注意

颈性眩晕的治疗一般以保守治疗为主,如服用相关药物、外治法理疗等,经各种保守治疗无效者,在专业医生判断下如需必要可行手术治疗。吴明华分析说,对于该类疾病而言,关键在于预防,在平日里应做到:

1.暖——注意颈部保暖:秋风渐起之时,是防范疾病复发的关键期,一定要注意脖颈托关键部位的保暖,早晚可着薄衫、戴丝巾等;减少空调使用,使用时温度不宜过低。

2.动——加强颈部锻炼:加强日常体育锻炼,可选择有氧运动锻炼全身,尤其多注意颈部的锻炼活动;切勿久坐、长时间保持同一姿势,可每隔1小时左右转动脖颈、起身活动等。



3.畅——保持情绪舒畅:情绪也是颈性眩晕的诱因之一,人在压力大时会引起情绪过度紧张、焦虑,进而影响睡眠、饮食等,建议大家保持心情愉快,压力大时可听音乐、深呼吸等进行自我调节。

本版稿件均据《扬子晚报》