

高血压的预防与最新治疗

现在，由于人们生活、饮食习惯的改变以及运动量的减少，高血压、糖尿病、高血脂等被称之为生活习惯病的疾病，正呈现出年年上升的趋势。特别是高血压，在日本是比例最高的生活习惯病。在日华人中患有此病的人也为数不少，因此有必要给大家详细介绍一下高血压病的成因与治疗。

首先，要认识到血压高也是一种病，简而言之是一种血压升高的疾病。高血压被人类发现的历史要追溯到 100 年前。大约在 1911 年前后，美国的生命保险公司开始给每个加入人寿保险的人测量血压进行备案，并对其中的 1000 个人进行了 8 年的追踪调查。结果显示，血压越高的人死亡率越高，保险公司的赔偿损失也就越大。自那以后，又先后追踪了近百万人的健康状况，最终得出血压和寿命有着很直接的关系以及高血压对身体有很大的损害这两大结论。基于此，美国政府于 1948 年开始进入广泛的高血压研究和相关药物开发过程。随后世界各国也开始投入到治疗高血压药物的研发中。可见，人类真正把高血压作为疾病来治疗的历史，只有区区 50 多年，但是在病因的解明及新药的开发上却取得了飞速的发展。高血压对人体的危害是很明显的，它可以造成心肌梗塞、脑梗塞、冠心病、肾功能不全等多种心脑血管疾病，这些也是大家都比较熟悉的由高血压引起的常见病。我认为最关键的是，尽量在早期确认是否患有高血压病以及进行怎样的预防治疗。

第一步是通过测量得到的血压数值来对自己的血压情况进行分类，见下表

高压 (mmHg)	低压 (mmHg)	分类
120	80	最佳血压值
130	85	正常血压值
130 - 139	85 - 89	正常血压高值
140 - 159	90 - 99	轻症高血压
160 - 179	100 - 109	中等症高血压
180 以上	110 以上	重症高血压

随着近年来自动血压计的普及并有了以上数据作为参考，一般人也能够简单的根据自己的情况对号入座。但是，我们的病人经常会反映自动血压计不太准确、浮动较大。所以有必要详细介绍一下如何正确测量自己的血压。

- 1、测量时间：尽可能安排在每天同一个时间段测量。如果固定在早晨的话，要在起床后一个小时之内、上完厕所之后，早饭及服药前；晚上测量的话，就固定在睡觉以前。
- 2、测量方法：测之前要至少安静休息 5 分钟，并把袖口的衣服完全脱下。
- 3、测量之前：要避免运动、进食（一小时之内）、饮茶、饮酒、洗澡、吸烟，有尿的话要在排尿之后再测。

如果遵守上面这些原则的话，就会得出相对准确的血压值。当然，最好还是到医生那里用水银血压计测量并比对一下，做到更加准确无误。现在，许多华人朋友都从日本带自动血压计回中国送给父母，叮嘱父母使用的时候，也别忘了告诉老人这 3 条使用事项，那样的话自己测量的血压值就更准确了。

接下来，具体介绍一下高血压的治疗问题。从临床诊疗上来讲，轻症高血压就需要就医了。就医的目的，并不是像一般人想象的吃降压药，而是先要搞清楚高血压的原因，因为某些诸如肾上腺肿瘤等疾病也会引起突发性血压升高。在确诊为一般的高血压的情况后，再根据血压的高低，配合不同的

药物，轻症高血压的状况。原则上先不服药，靠减盐饮食、多运动、减肥等生活习惯改善来把血压降下来。如果这些都不见效的话，再考虑下一步的药物治疗。但是如果是高压达到 180mmHg 以上的重症高血压就必须马上到医院，医生当场就会让病人服用紧急降压药。因为如果持续重症高血压的话，脑出血的几率会高出正常人的几十倍，千万不能大意。总之，高血压是一种全身系统的疾病，它给人类造成的危害仅次于癌症，与癌症最大的不同在于，它可以通过自身努力和药物得到控制。

接下来，回答一些患者的提问，希望华人朋友们能更清楚地了解如何在日本治疗高血压。

1、许多华人患者向我反映，在中国有高血压病的人持续 170mmHg 以上的高血压是常有的事，不治好像也不会马上怎样。这是完全错误的，因为血压升高对血管的破坏作用是一个长期持续的过程，经常是没有症状的，但它却是不可逆的。有数据显示，控制与不控制血压在寿命上至少会相差 10 年，而且如果同时合并患有糖尿病等疾病的话，脑出血、心脏病的发病率更呈几十倍的上升，因此医学界一直把高血压称作人类的慢性杀手。

2、有的病人经常把从中国带来的降压药拿到我这里，询问和日本有什么不同。从药物种类上讲，中国和日本基本上是一致的。因为中国近年在用药上已经基本上与国际接轨了，但这只限于处方药，药店卖的药就不太清楚了。只是同一种药在价格上中国要比日本贵一些。拿现在世界上最常用的一种降压药来讲，中国卖 12 元左右一粒，而日本如果用保险的话自己只负担 30 日元/粒，一天一粒一个月 900 日元的药费负担在日本还是可以承受的。而且，受经济条件的限制，中国医生多习惯于开利尿类降压药，这种药的特点是便宜，降压明显，但是它的副作用也很大，所以近年来日本已基本不用这类减压药了，取而代之的是由美国、日本新研制的兼有心脑肾等脏器保护作用的降压药，副作用较以前也减少了很多。毕竟治疗高血压的最终目的是延长寿命。

3、有许多病人经常反映日本的血压药降压慢。其实，这正是医生的治疗目标。因为如果血压快速下降的话，身体也会难以接受而导致头晕、乏力、脑、肾脏的功能异常等不良反应，所以用 2 至 3 个月的时间慢慢把血压降到正常值才是最科学的。

4、有些上了年纪的人经常会告诉我，他们有时会觉得有点迷糊。这其实就是高血压的表现，在医院可以通过血液、尿的检查以及心电图检查来查明高血压病的原因和身体各脏器的受损害程度，医生会根据每个人不同的年龄及血压状况在几十种高血压药物中选择几种药物配合使用，最大限度的降低副作用，达到有效降压，维持脏器功能，减少脑出血、心肌梗塞等合并症发生的效果。所以病人长期固定服用一种降压药是不科学、不合理的。

5、有一类患者只在早上出现高血压，这也是不容忽视的。因为它也是高血压的一种，甚至危险性较一般高血压更高，而且经常被医生忽视，在诊疗时测的血压正常就认为血压已经通过服药得到了很好的控制。有这种情况的病人，一定要把自己早上血压升高的情况告诉医生。因为有数据证明，如果早晨的血压值与睡前的血压值相差 10mmHg，脑淤血的机率就会上升 24%。医生会在患者睡前多加一粒药来改善这种现象。所以尽量与医生多沟通还是很重要的。

本文撰写者协和医院院长严俊博士，中国北京出身。早年以优异成绩破格保送进入北大医学部学习，后来到日本留学，考入日本国立大学医学部，并于毕业当年取得日本国家医师资格，进入国立千叶大学医学部第一内科进行临床诊疗和研究。并以消化器病研究为论文课题取得医学博士学位。在船桥中央病院，千叶大学大学附属医院等多家综合性医院供职，是日本肝脏学会会员，被日本医师会授予日本医师会认定产业医、消化器病学会专门医、消化器内视镜学会专门医、肝脏学会肝脏专门医等资格。协和医院也是日本肝脏学会专门指定医院、东京都肝炎治疗医疗费减免指定医院。