

高血压七大常见误区，你中招了吗 | 全国高血压日

原创 健康中国 健康中国 今天

今天是“全国高血压日”，今年的宣传主题是“血压要知晓，降压要达标”。



高血压是全球也是我国患病率第一的心血管疾病。作为一种常见病、慢性病，高血压的治疗贯穿一生。而在这漫长的血压控制、达标过程中，总有一些患者基于认识误区，容易犯这样或那样的错误，由此导致一系列的问题，影响疗效和预后。

今天梳理了 7 个高血压常见的误区，一起来了解一下。

误区一 血压正常就停药

有高血压患者认为，吃了降压药把血压降至正常，意味着病治好了，就可以停药。殊不知，血压在停药后，会再次升高，而间歇用药更易引起血压波动，对心脏、大脑、肾脏等器官的损害愈发严重。

目前，医学界尚未找到根治高血压的良方，因此高血压患者通常需要终生服用降压药。一般只有能通过改善生活方式而使血压下降的轻症病人，在严密监测血压的情况下，才有可能减少用药量。

误区二 血压降得越快、越低越好

除高血压危象外，降压治疗应缓慢进行，使血压在 4~12 周达标。降压速度过快，反而可能使已经适应长期高灌注压的高血压患者因为不适应而出现头晕，引发对降压治疗的怀疑。

如果血压降得太低，会导致大脑血流灌注不足，甚至诱发脑卒中。因此，降压治疗不能过急、过度。

误区三 老年人血压高没关系

常有人觉得老年人血压高是正常的。这一错误认知在老年人群中尤其突出，导致部分患者无法得到正确的诊断和有效的治疗。事实上，高血压的诊断标准并无年龄划分。推荐 65~80 岁的健康老年人只要能够耐受治疗，收缩压超过 140 毫米汞柱，就应该开始药物治疗。

误区四 无需改变生活方式

部分高血压患者认为，得了高血压后，只要遵从医嘱，坚持长期规律服药即可，无需改变生活方式。事实上，高血压的发生是多种因素综合作用的结果，例如吸烟、酗酒、肥胖、高钠低钾饮食、体力活动不足、长期精神压力大等因素可能诱发和加重高血压病情。因此，改善生活方式和服用降压药对控制血压都很重要。单纯靠吃药而忽视生活方式的改变，难以长期稳定控制血压，或者说要额外多吃药物对抗不良嗜好带来的血压增高。

误区五 频繁更换降压药物

有些患者在服药后，几天内没有看到效果，就会要求医生更换降压药物，使血压无法得到有效控制。实际上，大多数长效降压药物需要连续服用 2~4 周才能充分发挥降压效果，达到最大疗效。因此，要遵从医嘱，服药一段时间后再评估降压效果。

误区六 保健品能治疗高血压

有些患者认为西药副作用大，不愿意长期服用，又听闻某些保健品能够治疗高血压，于是盲目依赖保健品降压。实际上，现在许多商家夸大养生疗法和保健食疗的疗效，说其可以代替药物治疗，这都是错误的。

误区七 没有症状就没有问题

血压升高会导致头痛、头晕、头胀等不适症状，但有些患者高血压病程长，身体已经耐受不适，因此可能并没有什么感觉。需要强调的是，没有不适不代表升高的血压对身体没有危害，等到发生了心肌梗死、脑梗死、脑溢血等并发症的时候已然为时已晚。因此，只要血压升高，具备用药指征，无论有没有症状都应该用药。

综上所述，在高血压的治疗中，建议大家改变不良生活方式，适量运动，遵医嘱长期用药，定期监测血压，不凭感觉换药、停药，不私自调整剂量，最终实现科学平稳降压，以期延年益寿。

作者：上海交通大学医学院附属第九人民医院

心内科 张俊峰 胡若晨

审核：国家健康科普专家库专家

北京医院心内科主任、主任医师 汪芳

策划：谭嘉

编辑：刘洋