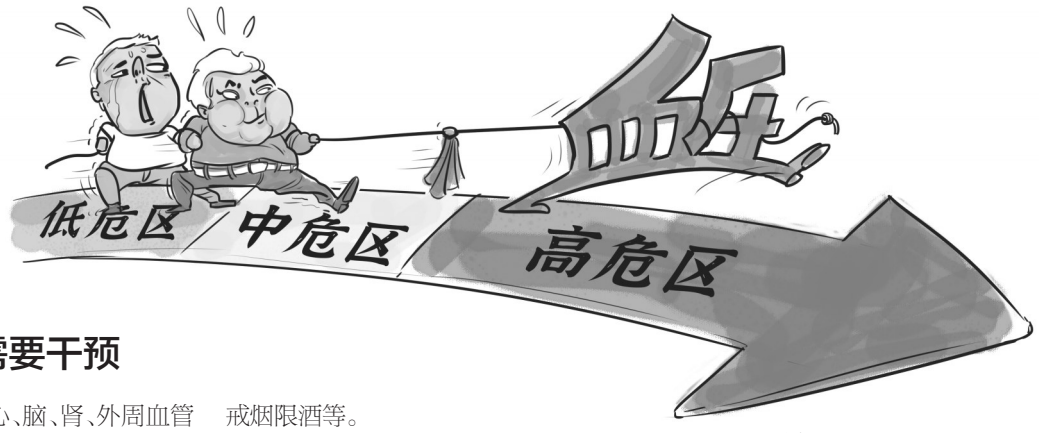
高血压的几个误区，你中招了没？

海都记者 林宝珍 贾晓丹

我国高血压患病人群约2.7亿，与高患病率相比，高血压的知晓率、治疗率和控制率分别为51.6%、45.8%和16.8%。

10月8日是“全国高血压日”。测血压发现偏高，但没什么症状，需要干预吗？血压大概达到多少需要服药治疗？有些患者觉得血压降得越低越好，是这样吗？今天，“海都第医线”名医大讲堂请来了福建省第二人民医院心内科郭进建主任，请他就很多患者关心的问题作详细解答。



建隆漫画

高血压没症状 是否需要干预

问：很多人说高血压会遗传，所以控制也没用？血压偏高，但没什么症状，是否需要干预？

福建省第二人民医院心内科郭进建主任介绍：高血压的发病因素中遗传很重要，但却不是唯一的决定因素，其他危险因素还包括年龄、缺乏体力活动、高钠低钾膳食、超重和肥胖、过量饮酒、长期精神紧张以及合并有糖尿病、血脂异常等其他疾病。因此，不能因为遗传因素很重要，就放弃对其他可控因素的改善，比如低盐低脂饮食、加强体育锻炼、控制体重、避免情绪的过度紧张、戒烟限酒等。这些措施都可以减少高血压的发生。

郭医生说，高血压的症状因人而异，有些患者在早期可能无症状，或者症状不明显；有些患者只要血压高于正常，就会有头晕、头痛等不适的症状。即使没有症状，长期的高血压状态仍然会对心、脑、肾、外周血管等重要的组织脏器造成损害，所以，没有症状的高血压也要引起重视。

对无症状的高血压如何进行干预或治疗呢？首先，要根据血压的程度和相关的危险因素进行风险评估，可分为低危、中危、高危和很高危。对所有初次发现的高血压，都要进行生活干预，也就是低盐低脂饮食、进行体育锻炼、控制体重、避免精神紧张、戒烟限酒等。

对低危的患者，可以监测血压以及其他危险因素1~3个月，如果血压在这期间一直都是达标的，那就可以继续监测；如果血压1~3个月以后仍然不达标，就需要进行药物治疗。而对于高危和很高危的患者，除了生活方式干预以外，还需要立即开始药物治疗。中危患者的治疗措施则是介于低危和高危之间。

高血压非感冒 会陪伴你终生

问：血压大概达到多少需要服药治疗，是否一旦开始用药就再也不能停药了？

郭医生表示，正常血压是指收缩压小于120毫米汞柱，舒张压小于80毫米汞柱。收缩压在120~139毫米汞柱、舒张压在80~89毫米汞柱，这种情况称为“正常高脂”，也就是比正常的血压增高，但还不能诊断为高血压；收缩压在140~159毫米汞柱、舒张压在90~99毫米汞柱，如果再结合危险因素和靶器官损害的评估，最终评定为低危的患者，可先采取生活方式的调节，暂时不吃药；如果收缩压超过160毫米汞柱、舒张压超过100毫米汞柱，一般就需要立刻开始服用降压药治疗。

高血压不是感冒，会陪伴您的终生。部分高血压患者开始服药后有一段的“蜜月期”，也就是血压降低到一定范围，且能维持一段时间，这部分患者可暂时停药，但要密切监测血压；等“蜜月期”过后，血压可能会再次上升，这时患者就需要根据血压水平及时调整治疗方案。

高血压患者在用药一段时间，将血压降至正常范围后，如果能结合生活方式的改善，包括减少盐的摄入、保持适量运动等，是有停药可能的。但在停药期间，需要每日自己监测血压的变化，一旦血压又增高了，那就需要恢复降压药物的治疗。

但郭医生说，并不是所有患者通过改善生活方式就能控制血压的，生活方式的改善是治疗高血压病的基础，当达不到改善目的时候，就应该及时进行药物治疗。

总之，无论是生活方式的改善，还是依靠降压药物的治疗，我们最终的目的都是要降压达标，降低高血压导致的死亡率和致残率，改善愈后。

控制血压 并非降得越低越好

问：有些患者觉得血压降得越低越好，是这样吗？

郭医生表示，高血压需要控制达标，没有合并症的高血压患者，血压应控制在140/90毫米汞柱，也就是说收缩压控制在140毫米汞柱以下，舒张压控制在90毫米汞柱以下。能耐受血压进一步降低的患者，可以把血压降低到收缩压在130毫米汞柱以下，舒张压在80毫米汞柱以下。对部分高危的患者，比如说合并有冠心病、合并有脑卒中、合并有糖尿病等这样的患者，也需要把血压进一步降低到130/80毫米汞柱以下。

对于65岁到79岁之间的老年人，首先要把血压降低到150/90毫米汞柱以下，如果病人能够耐受，进一步把血压降低，目标就是把血压降低到140/90毫米汞柱以下；而80岁以上的老年人，把血压控制在150/90毫米汞柱以下就可以了。这些目标的界定是有科学依据的，多个大规模临床研究证实，上述这些目标可以降低心脑血管疾病的发生，降低高血压引起的死亡和致残的风险。

但是，血压也不是降得越低越好。我们需要一定的血压，才能保持全身各组织器官的正常血液灌注，一旦血压降得太低，就会导致重要组织脏器灌注的不足，病人就可能出现头晕、不能集中精力、不能维持正常的姿势，有可能会摔倒，甚至还可能诱发脑血栓形成。供应心脏自身的血管也就是冠状动脉，一旦出现血压降低，会出现灌注不足，可能会诱发心绞痛，甚至心肌梗死等。如果肾脏组织灌注不足，就会出现尿量减少，有毒的代谢产物排出障碍等，导致人体损伤。所以，血压控制在合理的目标范围内是最好的，而不是越低越好。

寒露节气雨水多 出门别忘带雨具

海都讯（记者 陈江燕 马俊杰 文/图） 昨天，我们迎来寒露节气。寒露到来后，冷空气活动开始频繁，天气将逐渐转凉。福州昨天天气时雨时阴，最高气温在“2”字头，体感清凉了不少。

降温的同时，雨水也频频登场。预计今天，全省多云间阴，沿海地区和南部地区部分仍有阵雨或雷阵雨，局部地区有中雨；明天，全省天气多云转晴，仅中北部部分地区仍有阵雨或雷阵雨。从后天开始，受冷空气等影响，我省沿海地区又将出现明显降水，提醒大伙外出时带好雨具。

福州未来十天均多阵雨天气，其中今明两日降雨较分散，11日起，雨势将有所增强，全市阴有阵雨或雷阵雨，部分乡镇中雨，局部大雨到暴雨。气温方面，福州气温先升后降，未来三天市区最高气温将回升至31℃上下，但从12日起，最高气温又将跌至“2”字头。

另外，今年寒露，台风也赶来凑热闹。今年第17号台风“狮子山”和第18号台风“圆规”都在昨日正式生成，其中台风“狮子山”未来趋向海南，对我省无影响，台风“圆规”则将于12日前后进入南海东北部海面，提醒大伙近期保持关注。

昨日下午暴雨，福州鼓屏路与冶山路口出现短时积水，雨停后很快退去

福州市区今起三天天气

9日	阴天间多云	26℃~29℃
10日	阴天间多云	25℃~32℃
11日	阴转中雨	25℃~31℃

体彩开奖公告

中国体育彩票7星彩第21115期开奖公告

开奖日期：2021年10月8日

本期全国销售金额：26931152元

本期开奖号码：5 3 7 8 0 6+11

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	1注	5000000元	5000000元
二等奖	9注	75326元	677934元
三等奖	53注	3000元	159000元
四等奖	1616注	500元	808000元
五等奖	27495注	30元	824850元
六等奖	925003注	5元	4625015元
合计	954177注	--	12094799元

本期一等奖出自：云南（1注）。

275842709.51元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2021年12月7日，逾期作弃奖处理。

开奖信息查询网站：http://www.lottery.gov.cn

中国体育彩票福建31选7附加第21267期开奖公告

开奖日期：2021年10月8日

本期开奖号码：01+03+12+24+29+30+31 10

本期出球顺序：29+30+12+31+03+24+01 10

投注方式	本地中奖注数	单注奖金
任选一	76注	31元
任选二	588注	22元
任选三	876注	128元
任选四	128注	960元
任选五	10注	8000元
任选六中六	2注	84000元
任选六中五	66注	100元
任选六中四	556注	10元
猜单双一单	0注	76元
猜单双二单	0注	13元
猜单双三单	0注	4.5元
猜单双四单	25注	3元
猜单双五单	0注	4元
猜单双六单	0注	9元
猜单双七单	0注	46元
猜单双全单	0注	610元
猜单双全双	0注	1225元

本期销售金额：972062元。

本期任选六中六出自：龙岩；3508078164门店（1注），宁德；3509040277门店（1注）。

158605元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2021年12月7日，逾期作弃奖处理。

第21268期开售时间：2021年10月8日19:30:00，止售时间：2021年10月9日19:00:00。

中国体育彩票福建31选7期开奖公告

开奖日期：2021年10月8日

本期开奖号码：01+03+12+24+29+30+31 10

本期出球顺序：29+30+12+31+03+24+01 10

奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	0注	0元
二等奖	0注	0元
三等奖	13注	1200元
四等奖	35注	200元
五等奖	1191注	20元
六等奖	10527注	6元

本期销售金额：565856元。

167687.44元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2021年12月7日，逾期作弃奖处理。

第21268期开售时间：2021年10月8日19:30:00，止售时间：2021年10月9日19:00:00。

中国体育彩票福建22选5第21267期开奖公告

开奖日期：2021年10月8日

本期开奖号码：01+03+08+17+22

本期出球顺序：03+01+17+22+08

奖级	本地中奖注数	单注奖金
特等奖	2注	16160元
一等奖	167注	50元
二等奖	2871注	6元

本期销售金额：118156元

本期特等奖出自：福州；3501023151门店（1注），泉州；3505010366门店（1注）。

0元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2021年12月7日，逾期作弃奖处理。

第21268期开售时间：2021年10月8日19:30:00，止售时间：2021年10月9日19:00:00。

中国体育彩票排列3（福建省）第21267期开奖公告

开奖日期：2021年10月8日 本期开奖号码：7 0 0

投注方式	全国中奖注数	本地中奖注数	单注奖金
直选	6754注	74注	1040元
组选3	5979注	86注	346元
组选6	0注	0注	173元

本期全国销售金额：27160080元，本省（区、市）销售金额362002元。

6821118.6元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2021年12月7日，逾期作弃奖处理。

第21268期开售时间：2021年10月8日20:10:00，止售时间：2021年10月9日20:00:00。

中国体育彩票排列5第21267期开奖公告

开奖日期：2021年10月8日

本期开奖号码：7 0 0 7 2

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	91注	100000元	9100000元
合计	91注	-	9100000元

本期全国销售金额：15352090元。

34991904.20元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2021年12月7日，逾期作弃奖处理。

开奖信息查询网站：http://www.lottery.gov.cn

福建省体育彩票管理中心

海峡都市报 分类广告 2021年10月9日
0591-87811583

请您加入

五四北招普工数名包吃住4000起电话13905906899

仓库厂房

三明市梅列区陈大镇德安工业区26号2000m²仓库厂房出租13860580966

南台大道旁空地1900m²出租（可分割），三箱电，16m大车进出.18650319539

办公场所

省体附近，电梯六楼，270m²出租，可注册，交通便，位置好。15375908877

商铺租售

急转东街盈利美容院 18819281901

收购邮票

诚信收购邮票，纪念钞等13400577737

沙发翻新

广东沙发厂福州分厂翻新83890389

白蚁防治

白蚁专线★87601116

搬家服务

祥安搬家87505080家具空调安装老牌好日子833 575 78拆装家俱

声明公告

中国平安财产保险股份有限公司于2021年9月27日不慎遗失强制保险标志（摩托车、拖拉机）2000份，单证流水号：OC560002211300002001-OC560002211300004000，声明作废。

福建玉金山科技有限公司遗失公章一枚，公章编号：3501250023132，特此声明原章作废。

福建省立新爆破工程有限公司员工，郑丽云，女，身份证号：350426197803120020，遗失本人爆破作业人员许可证（3501000300787）；于荣康，男，身份证号：350426197405066532，遗失本人爆破作业人员许可证（3501000300290）；黄英玉，女，身份证号：350426197205035520，遗失本人爆破作业人员许可证（3501000301460）；严丽丽，女，身份证号：35042619881201702X，遗失本人爆破作业人员许可证（3501000300981）；特此声明！

福建省产权交易中心公告

转让标的：福建省民建人防建筑设计有限公司100%股权，挂牌价人民币327.1万元。

详情查阅网站：www.fjcqjy.com

公告期限：2021年10月9日至2021年11月4日（若未征集到受让方，以每五个工作日顺延至 2021年12月1日）。

电话：0591-87315305、87891629、87315281。

地址：福州市湖东路152号中山大厦A座二十二层。

福建省产权交易中心

2021年10月9日