



# 近十多年来,我国高血压“三率”有大幅改善,但防治形势仍十分严峻: 世界高血压日 学会准确测量血压

**健康福建  
科普先行**  
福建省卫健委 联合出品  
海峡都市报

**N 陈慧**  
(福建省心内科  
主任医师)

5月17日是第19个世界高血压日,今年的活动主题是“精准测量,有效控制,健康长寿”,聚焦于在全球范围内(特别是中低收入地区)提升高血压的知晓率以及准确测量血压的重要性。

高血压是最常见的慢性病之一,也是我国面临的重要公共卫生问题。“健康中国2030”提出,高血压治疗的达标率要在50%以上。为了达到这个目标,首先要做到血压的精准测量。在这个特殊的日子,让我们一起来聊聊高血压测量需要注意的一些事项。

## 我国高血压“三率”仍不足 家庭测量血压好处多

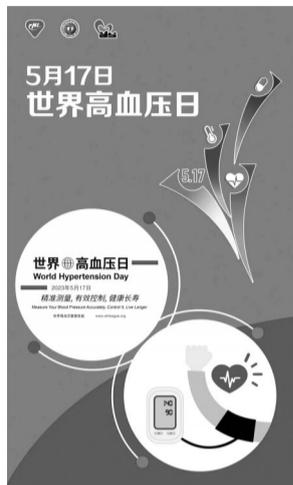
根据2021年《中国心血管健康与疾病报告》,我国高血压人群患病率从1958—1959年的5.1%增长到2015年的27.9%,目前约有2.45亿的高血压患者。2015年,中国≥18岁成人高血压知晓率、治疗率和控制率分别为51.6%、45.8%和16.8%,与1991年和2002年的结果比较,近十多年来我

国高血压的“三率”有大幅改善,但随着步入老龄化的加速,我国高血压防治的形势仍十分严峻。

目前血压测量包括诊室血压、家庭自测血压和24小时动态血压。其中,家庭测量血压非常重要,至少有以下四点好处:

首先,通过定期测量血压能及时发现血压升高,从

而对高血压进行及时的诊断和治疗,预防心血管并发症的发生;其次,可以鉴别“白大衣性高血压”,避免了为“白大衣性高血压”进行治疗的潜在危险;第三,能发现“隐匿性高血压”,及早控制隐匿性高血压的心血管风险;最后,通过及时检出未控制的血压,调整降压治疗。



## 高血压可防可控 养成健康生活方式

家庭自测血压标准为收缩压小于135mmHg,舒张压小于85mmHg,如果连续3次及以上超过家庭自测血压标准,提示可能患有高血压。如果患者本身患有高血压,这种情况一般是血压控制不佳引起的,建议引起重视,及时去医院进行检查,明确具体的情况。

高血压患者还要遵医嘱,开展治疗并规律服药。日常生活中,我们也可以通过养成健康的生活方式,来管理血压,让它保持稳定、更健康的状态。比如,少吃盐(每人每日不超过5克),多吃新鲜蔬果,限制饮酒,限制富含饱和脂肪的食品摄入,避免或减少摄入反式脂肪,经常锻炼,不抽烟,等等。

除了定期血压测量,

## 提高血压测量准确性 这些细节需要注意

测量血压并不难,但也是一件“技术活”,有很多细节需要注意,只有面面俱到,才能获得更加准确的测量结果。测量血压时,以下几个方面需要注意:

1. 测量时间:不同时段测量的血压一般会有细微的差别,一般推荐在家每天

早晨平静状态下(早饭前或服药前)测量一次血压,晚上睡觉前再测量一次血压。

2. 环境安静:宜在安静、舒适的环境下测量血压。在测量前30分钟,尽量避免剧烈运动、情绪激动、饮用兴奋性饮料,比如浓茶、咖啡、酒精饮料等,以免

造成血压测量误差。测血压前建议排空尿液。

3. 坐位测量:安静至少5分钟以后,尽量采取坐位测量,选择舒适的椅子和高度适合的桌子,保持右上臂和心脏在同一水平。

4. 血压计的选择:一般建议选择肱动脉测量血压,

尽量选择袖带捆在上臂,而不是腕戴式血压计或者指套式血压计,容易造成误差。

5. 测量的时候一般以右臂血压为准。袖带裹到右上臂后可以开始测量,如果测量值2次有巨大差异,可以测第3次血压,取3次平均值,每次测量血压间隔1~2分钟。

### 省立医院高血压专科门诊安排

陈慧主任医师	周一上午和周三上午(特诊)
俞玲主任医师	周三上午,周二下午(南院特诊) 周四上午(南院)
杨柳青主任医师	周四上午
张祖杰副主任医师	周二下午和周四下午
吴小盈副主任医师	周三上午
孙红临床副主任药师和王欢主治医师	周一上午 (临床药师与临床医师联合门诊)
林慧榕主治医师	周日上午

# “症状更轻,转阴时间也更快了”

日前,福州部分市民遇到新冠“二阳”,多位感染者自述:症状比“一阳”轻,较少高烧、咳嗽不停的情况

**N 海都记者  
陈逸之**

近日,新冠“二阳”话题频频出现在大众视野,福州也有部分市民“中招”。对此,记者采访了部分经历了“二阳”的市民,多位受访者介绍,这次的状况比“一阳”轻,较少高烧、咳嗽不停的情况,生活也能自理。

## “戴好口罩,既保护自己也不影响他人”

“五一”小长假后,谭卓(化名)从老家苏州启程,返回福州工作。“4日晚我就有咳嗽症状,但当时没有在意。”谭卓回忆,回家探亲时,有位家人也有咳嗽、流鼻涕等症状,“可能是那时候感染的”。

10日,多日咳嗽不见好转的谭卓前往医院。经过检测得知自己“二阳”的谭卓,立即建议与自己接触过的亲朋好友也进行抗原检测。

“感染的几天里,我的症状可以忽略不计,并不像‘一阳’时浑身乏力、发冷。”谭卓说,这次可以自理生活,也有意识地清淡饮食,“我没有吃新冠药物,更多的是吃青菜、水果和白米粥。”感染新冠的第三天,谭卓再测抗原,结果已呈阴性。

谭卓说,在感染期间偶有下楼购买生活用品与食品,“只要在外,我都戴着口罩,并且和其他人

保持一定的距离,这既是对他人负责,也是对自己负责”。

福州市民李萌(化名)告诉记者,与“一阳”相比,自己的“二阳”症状相对较轻。

“14日,我感觉身体不太舒服,15日再测抗原得到了阳性的结果。”李萌说,在检测结果出来前,她已经发烧至38摄氏度,觉得难受的她,从下午1点半睡到了傍晚6

点半。

“检测时我已经退烧,不过喉咙还是痛,咳嗽断断续续但不严重。”李萌说,自己感染后的生活和往常一样,“必须出门时,我都戴好口罩,并且随身携带消毒喷雾”。

李萌说,这次她服用了头孢、枇杷膏、VC银翘片等药物,主要是为了缓解喉咙疼痛。“这次感染就像重感冒,个人觉得没有像第一次感染那么严重。”

## “比起第一次的手忙脚乱,这次不慌了”

“我二次‘中奖’了。”福州市民陈骏(化名)在社交平台发出自己新冠检测抗原呈阳性的照片后,亲朋好友纷纷留言关心。对自己“二阳”的情况,陈骏有些意外:“我最近没有出远门,平时生活也是‘两点一线’,不知道是在什么场合感染的。”

陈骏告诉记者,自己12日晚间有点头痛,还以为得了流感,于是喝了一杯感冒冲剂后早早睡觉了。“第二天醒来时,我发起低烧,同时还怕冷,我就猜到自己可能‘二阳’了。”陈骏说。

不过,比起第一次手忙脚乱的感染经历,陈骏

这次有所准备。向公司请假后,与人合租的他告知舍友自己的病症,并拜托舍友将外卖放到房间门口,自己在房中过上暂时“隐居”的日子。陈骏说,这次没有服用布洛芬等新冠药物,“我自备了一个水壶,清醒时就喝水,保证摄入足够水分。实在难受,就泡一杯感冒冲剂喝。”陈骏回忆道。

“二阳”的第四天,陈骏的新冠检测抗原呈阴性,低烧已退,嗅觉、味觉尚未恢复。“和第一次感染相比,这次的感染症状更轻,康复时间、检测结果转阴时间更快。”陈骏说。

# 我国科研团队发现脑胶质瘤免疫治疗新靶点

**N 新华**

记者近日从重庆高新区金凤实验室刘新东科研团队获悉,该团队首次发现IL-8(白介素-8)可提高脑胶质瘤免疫检查点治疗效

果,并阐明IL-8和免疫检查点联合阻断的机制,在脑胶质瘤的免疫治疗研究上取得重大突破。相关研究成果已在国际肿瘤学期刊《癌细胞》上公开发表。

据介绍,脑胶质瘤是最

为常见的中枢神经系统肿瘤,约占中枢神经系统肿瘤的40%。脑胶质瘤的恶性程度较高,由于肿瘤发生的特殊位置及其侵袭生长的特性,临床治疗手段有限,病人生存期短。

论文第一作者、课题组成员刘浩飞介绍,课题组通过多组学方法对脑胶质瘤临床样本的免疫微环境进行分析,发现了IL-8这一新的免疫治疗靶点。临床试验显示,在课题组

构建的IL-8全人源化小鼠体内,IL-8和免疫检查点的联合治疗有效抑制肿瘤血管新生,降低T细胞耗竭,显著延长了小鼠生存期。

“研究揭示了IL-8在

构建脑胶质瘤免疫抑制微环境中的作用及作为免疫治疗靶点的潜在应用价值,为脑胶质瘤的免疫治疗提供了新的见解,有望为脑胶质瘤患者提供新的治疗策略。”刘浩飞说。