

过分担忧和直接“躺平”都不明智

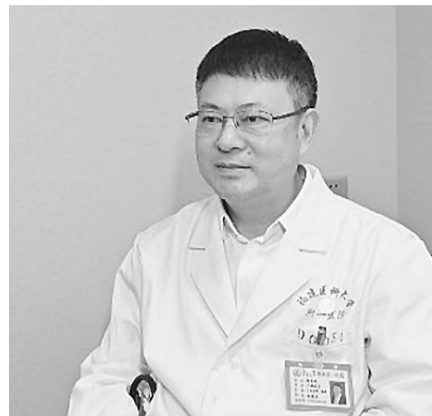
福建专家解读高血压标准

□本报记者 陈坤

11月13日,国家心血管病中心、中国医师协会等联合发布《中国高血压临床实践指南》(下称《实践指南》)。《实践指南》推荐:中国成人高血压诊断标准由 $\geq 140/90\text{mmHg}$ 下调至 $\geq 130/80\text{mmHg}$ (毫米汞柱)。在我国,这一人群将增加2亿多。

11月14日,国家卫健委刚刚发布消息称,“目前国家未对成人高血压诊断标准进行调整”。

《实践指南》发布后,不少处于临界值者也担忧是否要服药的问题。卫健委的官方消息一出,不少人又表示可以“躺平”了。福建省高血压研究所所长、福建医科大学附属第一医院谢良地教授认为,过分担忧和直接“躺平”都不是明智的做法。



谢良地

01 《实践指南》并非国家标准 “国标”仍是140/90mmHg

此前,不少媒体将新版《实践指南》的出炉定义为“我国高血压诊断标准下调”,这是不准确的。

谢良地教授告诉记者,《实践指南》主要给临床医生看病时参考使用,让其在实际应用中更具可操作性。这是一个以问题为导向,指导临床医生处理临床问题的指导意见,可以认为是专业人员制定的行业标准,还没有成为国家标准。事实上,我国还有另一份已经广泛应用多年的《中国高血压防治指南》(俗称“大指南”),由我国著名高血压专家刘力生教授领导牵头组成中国高血压防治指南修订委员会,在1999年发布,经历三次修改,目前正在酝酿新的修订。除此之外,还有“老年高血压”、“高血压急诊”、“基层高血压”、“妊娠高血压”等指南,相



当于“企业标准”,指导医生针对特殊群体对象的高血压诊疗。

关于高血压诊断标准,国家卫生行政部门发布的宣传教育要点、防治指南、临床路径等均未改变:成人高血压的诊断标准为非同日3次血压超过140/90mmHg。

谢良地教授表示,各个指南存在差异性,要多维度地理解及应用。在我国,因为高血压疾病的判断除了对个人健康有影响外,还与就学、就业、入伍等工作及生活息息相关,“所以社会大众应该以国家层面发布的或相关部门采用的标准为准”。

02 有利于唤醒全民意识 按《实践指南》福建新增770万患者

这几天的门诊,谢良地教授就遇到不少患者来咨询“新标准”的问题。

“有不少血压控制在130/80mmHg左右的患者问我,是不是需要加大药量了?看得出,这次‘新标’的新闻也敲打了不少高血压患者。能引发这么大规模的讨论,对唤醒全民意识,提升血压的自我管理,也是一件好事。”

谢良地告诉记者,在门诊中,有不少130/80mmHg左右的患者,如果不防不控,随着年龄的增长,这类人大部分都会发展成高血压。

我省最新的有关高血压综合防治的数据,来自一项国家“十二五”科技项目“中国重要心血管病患病率调查”的福建部分资料。2013年,谢良地教授作为该项目福建省分项的牵头人,收集了福建省近2万人的数据,福建省的情况处于全国的平均水平。目前,我国18岁及以上居民高血压患病粗率为27.9%。18岁及以上成人中,血压130~139mmHg/80~89mmHg的人群占比达23.2%。结合第七次人口普查统计数据,福建血压值位于130/80~139/89mmHg的人群,据估算有770万。

根据《2022年全国心血管疾病报告》建议,倘若强化高血压控制(血压目标值降至133/76mmHg)与标准高血压控制(血压目标值降至140/90mmHg)相比,10年内可使中国高血压患者避免220.9万例冠心病事件、440.9万例脑卒中事件和7.51万例CVD死亡事件;与标准高血压控制相比,强化高血压控制可避免13%的脑卒中事件,使男性和女性分别避免17%和11%的冠心病事件,这将大大减轻社会负担,起到一种防病于未然的最佳结局。

03 血压值不是终点线 过分担忧和躺平都不对

《实践指南》发布后,不少处于临界值者也担忧是否要服药的问题。卫健委的官方消息一出,不少人又表示可以“躺平”了。

谢良地认为,过分担忧和直接“躺平”都不是明智的做法。

在医生看来,血压值只是他们关注的指标之一,还要看危险因素,包括血脂、血糖、遗传因素、性别等。“比如,如果一位24岁的女性血压值为144/92mmHg,没有危险因素,靶器官又没有损害,我们会建议她首先通过3至6个月观察并改善生活方式调节血压。”

如果血压处于临界值,医生会建议病人开展“摸底”工作,检测血糖、血脂、尿酸、心电图、心脏彩超、肾上腺素等等,以便进一步判断是否需要用药。

此外,现行的“大指南”也明确要求医生把有心衰、糖尿病、心绞痛和肾脏损害的高血压患者的血压控制到130/80mmHg。

也就是说,血压值只是“及格线”,并不是医生关注的“终点线”。

而无论是国家和行业内,始终倡导患者注意饮食作息、锻炼身体,进行有效的非药物干预,最终降低心血管疾病群体的规模。

此前,《福建卫生报》就报道过一位高血压患者,血压为140/90mmHg。通过药物+减脂+运动+改善作息,一年半瘦了30斤,血压控制在114/78mmHg。医生也允许停药观察。

谢良地说,临床上,我们也看到有些高血压患者通过积极改变生活方式,达到控制血压的效果,甚至可以用不用口服降压药也能将血压控制达标。当然,能否停药要征求专科医生的建议。

那么,130/80mmHg会成为未来控压的一个趋势吗?

谢良地教授认为,这与国人的生活方式和健康意识,国家的经济发展程度和医疗服务的容量有关。“是个趋势,但需要时间,也希望有更多中国人自己的数据。”