



近日发布的新版美国高血压指南将高血压标准修订为130/80毫米汞柱,取代了以前140/90毫米汞柱的标准。这意味着高血压“门槛”下调,原本可归为“高血压前期”的部分人群,按照美国新指南,将正式跨入高血压患者行列。国内高血压诊治专家表示,中国高血压指南暂不会马上跟进修订,血压刚好超过130/80毫米汞柱的那些人也大可不必因为“一夜之间”成为高血压患者而恐慌。必须引起关注的是美版指南的导向,即高血压早期干预应摆到更重要位置。



140/90降为130/80,美国更新高血压标准提示我们:

## 高血压早期干预很重要

干预越早获益越大 压力大的年轻人应及早关注血压

### A 美国下调高血压标准 体现早期干预的重要性

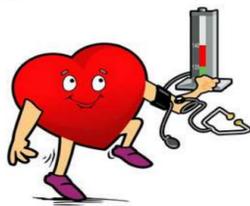
日前,2017年美国心脏协会科学年会正式发布新版美国高血压指南,对使用了近15年的高血压诊断标准重新修订。新版指南中,高血压被定义为130/80毫米汞柱。120—129/80毫米汞柱为1级高血压;140/90毫米汞柱为2级高血压。指南协作委员会主席鲍尔·威尔顿认为,降低高血压的定义值,体现了早期干预的重要性,当血压达到130/80毫米汞柱就开始干预,可以预防更多的高血压并发症。按照之前的定义标准,美国大约有32%的人患有高血压,而高血压是心脏病和中风的主要诱因之一。按照新指南,美国高血压患者比例上升到近46%。但威尔顿表示,达到1级高血压这一数值,并不需要马上吃药,而是警告病人,必须改变自己的生活方式,通过减轻体重、更多锻炼、低盐健康饮食、戒烟戒酒,以及精神放松等更健康的生活方式,对血压可能进一步升高进行干预,从而降低危险。中国医学科学院阜外医院副院长、国

家基本公共卫生服务项目基层高血压管理办公室主任蒋立新教授也表示,个人大可不必因为“一夜之间”就成为高血压患者而过度恐慌,即使您血压超过130/80毫米汞柱,对绝大多数人来说也并不意味着马上需要开始药物治疗,而是提醒您需要规律测量血压,并积极地改善生活方式。“其实,此次修订只不过是弥合了指南与临床间的脱节,因为指南更新前,临床实践已要求血压在130—139/80—89毫米汞柱范围内的高危患者应进行降压治疗,把血压降低到130/80毫米汞柱以下。”上海市高血压研究所所长、瑞金医院高血压科主任王继光表示,此次重新定义只是再度强调早期干预的重要性,而非大众认为的颠覆性。按照美国版指南的建议,如果患者有冠心病或脑卒中等严重心血管疾病,或10年动脉粥样硬化性心血管病风险大于10%,同时血压130/80毫米汞柱,就应考虑使用降压药物;如果没有此类疾病风险,起始用药的门槛仍是140/90毫米汞柱。

### B 血压超过130/80毫米汞柱 心血管疾病风险明显增加

复旦大学附属华山医院内科副主任李勇教授在《文汇报》撰文称,多项流行病学和队列研究资料均提示,随着血压升高,心血管疾病发病率和致死率均显著增加。我国孙英贤教授团队完成的汇总分析研究发现,与血压<120/80毫米汞柱的人群相比,血压在120—129/80—84毫米汞柱的人群总的心血管疾病风险增加24%,脑卒中的风险增加35%,心肌梗死风险增加43%;血压在130—139/85—89毫米汞柱的人群,总的心血管疾病风险增加56%,脑卒中的风险增加95%,心肌梗死风险增加99%。各项研究均表明,血压值超过130/80毫米汞柱的患者,心血管事件风险明显增加。新近完成的降压临床研究表明,将收缩压控制在120毫米汞柱以内,对那些合并

其他危险因素、且治疗前收缩压140毫米汞柱的患者,可带来更大的心血管获益。因此,及早开始降压治疗,对真正需要降压治疗的人群而言,会使心血管事件的发生率大幅降低,获得巨大临床益处。美国新版高血压指南明确指出,高血压是临床心血管综合征,对高血压干预越早越好。李勇分析说,首先,该指南将高血压的定义更新为130/80毫米汞柱,无疑,对于患者的早期预防获益是肯定的。其次,血压为120—129/80毫米汞柱定义为血压升高,即提示血压不正常,需要进行生活方式的干预,包括限盐、减重、保证睡眠、工作节奏调整及增加运动等。这对年轻且工作忙碌的人群而言有重要意义,强烈提醒该类人群及早重视自身血压,并开始进行健康的生活方式管理,以此达到预防和延缓血压进一步升高和降低心血管疾病风险的效果。新指南将血压130—139/80—89毫米汞柱定义为1级高血压,140—159/90—99毫米汞柱定义为2级高血压。此标准更加严格。如此建议可促进高血压患者和临床医生更加积极治疗高血压,及早启动强化降压策略。



### C 防治着力点不同 中国指南不会立即修订

据了解,我国2018年将发布新版高血压指南,但多位专家表示,综合考虑中国国情、人种差异与循证医学证据,中国指南并不会马上跟进相关修订。李勇表示,此次指南更新是基于美国国情及美国的流行病学与循证医学证据。我国尚无充分的研究数据支持,结合我国的经济实力和医疗保险压力,并不能完全支持我们采取同样的定义策略。“指南更新应理性看待。”李勇称,我国高血压诊断标准维持在140/90毫米汞柱,有助于把需要治疗的患者及早纳入治疗。而血压控制目标值定义为130/80毫米汞柱,有助于提高高血压控制达标率,且在安全有效范围内,可让更多患者得到更加积极的治疗。他认为,未来的中国指南或可考虑该血压控制标准,从而进一步促进我国医生

和患者对降压治疗的积极性,以便更好地控制逐年增多的心脑血管事件和心血管死亡事件。中国医学科学院阜外医院副院长、国家基本公共卫生服务项目基层高血压管理办公室主任蒋立新教授则强调,各国的经济水平和疾病整体负担等存在巨大差异,中、美两国目前高血压防控的着力点是不一样的。简单地说,美国高血压防控的现状是追求“更好”,而我国的当务之需则是如何在全国范围内尽快扭转高血压控制率低下的局面。蒋立新团队近日在英国《柳叶刀》杂志上发表了有关我国高血压管理现状的文章数据显示,我国35岁至75岁高血压人群中,治疗率为30.1%,控制率仅为7.2%。相比之下,美国40岁至75岁高血压患者中的治疗率为73%,而控制率高达61%。

### 链接 知晓血压,健康第一步

中国健康教育中心近日发布《高血压患者健康行为指引》,为患者了解高血压疾病知识提供了更科学可靠的指导意见。《指引》首条强调,患者必须知晓自己的血压。中国疾病预防控制中心慢病中心监测部副主任张梅表示,全国1/4人口患有高血压,但仅有不到50%的高血压患者知晓患病情况,并治疗高血压;在治疗人群中,只有1/3的人群控制了血压。中国医学科学院阜外医院循证医学部副主任王文提醒,测血压是评估血压水平、诊断血压及观察降压疗效的主要手段。高血压患者应每天早晨和晚上测量血压,每次测量2遍—3遍,取平均值;血压控制稳定者,可每周测量血压一次。一般高血压患者应将血压控制在140/90毫米汞柱以下;65岁—79岁以上老年人收

缩压应控制在150毫米汞柱以下,能耐受,可降至140毫米汞柱以下;伴有肾脏疾病、一般糖尿病或病情稳定的冠心病高血压患者,一般可以将血压降至130/80毫米汞柱以下,脑卒中后的高血压患者一般降压目标为140/90毫米汞柱以下。处于急性期的冠心病或脑卒中患者,谨遵医嘱。(本报综合)



### 官桥镇举办培训班 促进男女性别平等

本报讯 通讯员邓丹、吕新林、周震报道:11月7日,嘉鱼县官桥镇举办联合国人口基金第八周期“应对性别选择和治理出生性别比失衡”项目培训班,邀请县卫计委副局长李青山授课。镇计生专班全体人员、各村(社区)村干部、项目试点村两湖村妇女代表共70人参加培训。李青山用通俗易懂的语言、生活中大量的事例,宣传了该项目实施的背景及目标,讲解了性别偏好的危害,引导大家加强对性别平等的理解,引导公众主动参与建设,将性别平等视角融入社会的方方面面。呼吁大家不断改变重男轻女的文化习俗,构建性别平等的社会规范体系,从社区和家庭层面形成性别平等的环境与氛围,促进性别平等。据悉,近几年官桥镇的出生性别比一直偏高,男孩偏好比较严重,2016年11月官桥镇被确定为联合国人口基金第八周期“应对性别选择和治理出生性别比失衡”项目试点镇。自项目实施以来,该镇去年已完成项目基线调查(两湖村和舒桥社区)工作。今年以提高妇女参政议政能力为突破口,全镇各村(社区)都召开了第一次妇女代表大会,选举产生了妇联主席、专兼职副主席和执委,并开展了“关爱留守儿童、关注贫困学生”金秋助学活动。



10月21日,通山县大畈镇大畈社区患者张远高为通山县中医院内一科中共党员、主任华磊及医生余晓送去一面“医德高尚、医术高明”的大红锦旗。华磊咸宁医学院毕业后进入通山县中医院工作,15年来,他刻苦钻研医疗技术,取得了硕士研究生文凭,接诊1.3万余名患者,治愈率达96%,曾多次被县里评为“五一”劳动奖、“先进工作者”。通讯员 张远杰 郑宋敬 摄



### 儿童预防接种知识

三、扩大国家免疫规划的疫苗(一类疫苗)种类有哪些?根据《条例》要求,每个新生儿从出生到6周岁必须接受22剂次的免疫接种服务。这些疫苗包括:卡介苗、乙肝疫苗、脊髓灰质炎疫苗、百白破疫苗、白破疫苗、麻疹疫苗(包括含麻疹疫苗成分的麻疹疫苗、麻疹风疹疫苗、麻疹疫苗)、流脑疫苗、乙脑疫苗、甲肝疫苗。以上疫苗可有效预防乙肝、结核、脊髓灰质炎(小儿麻痹症)、百日咳、白喉、破伤风、麻疹、风疹、甲肝、流行性脑脊髓膜炎、流行性乙型脑炎、流行性腮腺炎、流行性出血热、炭疽、钩端螺旋体病等15种传染病。四、家长需要妥善保管儿童预防接种证预防接种证是记录和查验儿童接种疫苗情况的凭证,国家对儿童实行预防接种证制度。预防接种证由儿童监护人长期保管,是记录儿童接种信息的凭证,在儿童入托、入园、入学、出国等时均需要进行查验。家长每次带孩子进行接种免疫的时候都应携带预防接种证,可以避免疫苗的重复接种和漏种现象。(未完待续)

咸宁新闻网 www.xnnews.com.cn

扫一扫 更多精彩活动和免费礼品等你来

### 咸宁市绿色建筑实施管理办法

(2017年1月1日起实施)

第十五条 建设单位不得擅自修改已审查合格的绿色建筑施工图设计文件;确需修改的,应送原施工图审查机构重新审查。

第十六条 建设单位在施工图设计文件审查合格后,可以向市住建局申请绿色建筑阶段星级评价标识。(未完待续)

建筑节能 圆低碳居家梦想

咸宁市墙体材料革新与建筑节能办公室 地址:咸宁大道168号市住建局七楼 电话:8255137

### 赤壁商务开展党的十九大精神学习活动

本报讯 通讯员李才林、杨雄报道:党的十九大召开以来,赤壁市商务局根据赤壁市委统一部署,该局所属六个党支部迅速开展党的十九大精神学习贯彻活动。该局将活动主题确定为“学习十九大,共创中国梦”,各支部在市委下发学习资料的基础上,各自印发了习近平总书记在中国共产党第十九次全国代表大会上的报告,每名党员人手一册,不能到会参

加活动的退休党员、支部派专人送学习资料上门,确保“全员参与、不漏一人”。在机关支部活动会上,商务局党组书记、局长胡新功为全体党员讲党课,重点讲清讲透十九大报告、中央纪委工作报告、党章修改的主要精神,讲清讲透贯彻落实党的十九大精神的措施和打算。集中学习后,各支部、党小组分别开展讨论,进一步深化对十九大报告的学习与体会。

关注咸宁新闻网微信 xnnews

更多精彩活动和免费礼品等你来

关注咸宁新闻网微信 xnnews

更多精彩活动和免费礼品等你来