# 关于高血压 这些误区要警惕

2025年5月17日是第21个世界高血压日。高血压作为全球最常见的慢性病之一,已成为威胁人类健康的重要隐患。专家呼吁,公众应提高对高血压的认知,通过科学监测、合理用药和健康生活方式,有效降低心脑血管疾病风险。

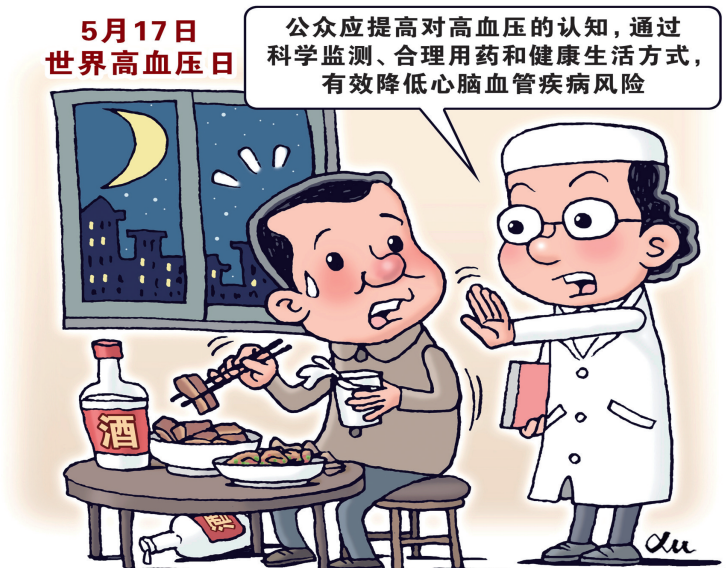
北京大学第一医院副院长、心血管疾病研究所所长李建平介绍,在未使用降压药物的情况下,非同日3次血压超过140/90mmHg,可诊断为高血压。高血压是一种心血管综合征,病因多样、起病隐匿、危害严重,需长期综合治疗。

据世界卫生组织统计,全球约有13亿高血压患者,其中近半数未得到有效控制。在中国,高血压患病率已超过27%,且呈现年轻化趋势。

李建平说,当代年轻人饮食结构不合理,摄入钠盐增多,会导致血压升高。缺乏运动、肥胖比例高、烟酒嗜好等也会增加高血压发生风险。此外,年轻人在面对工作、学习压力时会出现紧张、焦虑情绪,导致交感神经兴奋,造成血压升高。

“若不加以控制,高血压会造成多系统损伤,其中心脏、脑部、肾脏、眼部及血管危害更为突出。”李建平说,长期高血压会导致动脉硬化、心肌肥厚,增加心梗、脑卒中风险;肾脏或肾动脉受损可能引发肾功能衰竭;眼底病变可能导致视力下降甚至失明。

专家表示,目前我国高血压知晓率、治疗率和控制率仍处于较低水平,许多患者未能及时就医,导致病情延误,普及高血压筛查和健康教育至关重要。




事实上,高血压早期症状并不典型。如何识别高血压信号?专家指出,定期测量血压是关键,尤其是有家族史、肥胖、长期熬夜等高危人群。若出现头晕、头痛、心悸等症状,应及时就医。

一些对高血压的认识误区,导致不少人在预防和治疗上走了弯路。比如,针对“没症状就不用治”这一说法,北京大学第一医院心血管内科主任张岩说,血压升高对身体的损害持续存在,每个人对血压的耐受情况也不同。即使没有症状,也会对心、脑、肾等重要器官造成损伤。等到这些器官出现症状时,往往已经受到了不可逆的损害。

有人认为“高血压是遗传导致,自己避免不了”,张岩说,对于大多数原发性高血压患者,饮食习惯、体重增加、工作压力等都会对血压产生影响,应积极控制相关因素。针对继发性高血压,患者如果能发现并治疗原发病,血压也能更好地得到控制。

不少人认为“降压药有副作用,不能长期吃”,专家表示,许多患者需要长期服药来维持血压稳定,如果自行停药,血压很可能会“反弹”。但在一些情况下,如天气炎热时出现血压下降,可以在医生评估下调整药物剂量乃至停药,但需密切监测血压变化。

此外,继发性高血压患者如果原发病得到有效治疗,有可能出现较明显的血压下降,此时可减少药物。原发性高血压目前有介入治疗手段,如肾动脉去神经术,也可能达到减少用药负担的效果。

“许多患者确诊高血压后才开始重视健康,但日常预防更重要,必须打好‘组合拳’。”北京医院心血管内科主任医师邹彤说,日常生活方式干预主要包括饮食干预、运动干预、减压减重、严格戒烟、限制饮酒等。

《成人高血压食养指南(2023年版)》建议,成人高血压患者要增加富钾食物摄入,清淡饮食,少吃含高脂肪、高胆固醇的食物;多吃含膳食纤维丰富的蔬果;摄入适量的谷类、薯类;适当补充蛋白质,可多选择奶类、鱼类、大豆及其制品作为蛋白质来源。

在中医看来,高血压的发病多为先天禀赋不足、年迈体弱、长期情志失调、饮食不节、劳逸失度等因素导致机体肝肾阴阳平衡失调所致,因此,防控高血压也需从多个方面入手。

中国中医科学院西苑医院心血管一科主任医师段文慧介绍,饮食需注意低盐和少吃辛辣、肥甘厚味等容易生湿助热的食物;适度运动有疏通气血、增强脏腑功能、稳定血压的作用,可选择太极拳、八段锦等传统功法;保证充足睡眠,有助于维持血压稳定;保持良好的心态则有助于气血通畅,阴阳平衡,从而稳定血压;日常还可通过穴位按摩、耳穴压丸及膳食养生等方法预防或辅助治疗高血压。

(据新华社报道)

分类广告
省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)
郑重声明:本栏各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。
广告刊登电话 15548876987 13354876987 0471-6635651
地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心
遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让
乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

**声 明**

内蒙古顺天力纺织有限公司,统一社会信用代码91150800767894396K,因行政公章、财务专用章章未按国家规定入网备案,现声明作废,在此期间使用行政公章、财务专用章所产任何责任,由本公司自行承担。

**遗失声明**

●内蒙古中利元装饰工程有限公司遗失银行存款人查询密码章,核准号J191000456811,账号500701040001966,开户行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特东达广场支行,特此声明

**乌兰镇生活垃圾填埋场渗滤液处理站增加处理设备项目(设计施工一体化)环境影响评价第二次信息公示**

根据《中华人民共和国环境保护法》、《中华人民共和国环境影响评价法》、《环境影响评价公众参与办法》等有关规定,《乌兰镇生活垃圾填埋场渗滤液处理站增加处理设备项目(设计施工一体化)环境影响报告书》已基本编制完成,现将有关信息公告如下:

**一、项目概况**:项目位于内蒙古自治区鄂尔多斯市鄂托克旗乌兰镇乌兰柴达木村,本项目为改扩建项目,不新增占地,对乌兰镇生活垃圾填埋场渗滤液处理站进行技术改造。技改后渗滤液出水满足《生活垃圾填埋场污染控制标准》(GB16889-2024)标准限值。

**二、查阅环境影响报告书的方式和途径**:相关单位和个人可在公示期间通过电话、邮件等向建设单位或环评机构查阅纸质报告书,通过网址(百度网盘链接:https://pan.baidu.com/s/1PLP5QhgTjwUZ1UtvrxyfCw?pwd=9v73)下载报告书全文,联系方式如下:1、建设单位联系方式:建设单位:鄂托克旗公用事业服务中心,联系人:申峰,地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市鄂托克旗乌兰镇桃力民路帅丰二期西100m,联系方式:15804894750;2、环境影响报告书编制单位联系方式:评价单位:鄂尔多斯市环保投资有限公司,地址:鄂尔多斯市高新技术产业园区育成中心,Email:yangyy4910@qq.com,联系方式:0477-8120555

**三、公众意见征求**:1、征求范围:鄂尔多斯市鄂托克旗乌兰镇内个人、企事业单位、社会团体对本项目关心的公众。2、公众意见表的网络连接:百度网盘链接:https://pan.baidu.com/s/1PLP5QhgTjwUZ1UtvrxyfCw?pwd=9v73,3、公众提出意见的方式和途径:可在公示期内通过电话、邮件等对本项目及环评工作提出意见和建议。4、公示期起止时间:自公示之日起的10个工作日内。

我们会针对每一条意见给出解决方案或处理方式,请公众在发表意见的同时提供详尽的联系方式以便回访。

鄂托克旗公用事业服务中心 2025年5月19日

●赵九在(身份证号150122194805013015)将新营子镇黑城村4组82号的土地确权证丢失,合同代码150122101209040083J,农村土地承包经营权证流水号:蒙(2018)托克托县农村土地承包经营权第014428号,声明作废●马秉文(身份证号:152224194702037516)不慎将土地确权证丢失,证号152224105215000373J,声明作废●科尔沁左翼后旗万鑫物业管理服务有限公司的公章遗失,公章编号1505220007517,声明作废

**吸收合并公告**

经呼和浩特富泰热力股份有限公司股东会决定,呼和浩特富泰热力股份有限公司(注册资本233479123.91元)纳税人识别号91150000114124749U拟吸收合并呼和浩特市富泰热力供热设备有限公司(注册资本4000万元)纳税人识别号91150104793639073T,合并后呼和浩特富泰热力股份有限公司存续并保留原有公司名称(注册资本233479123.91元),呼和浩特市富泰热力供热设备有限公司注销,自合并之日起呼和浩特市富泰热力供热设备有限公司所有的债权债务及权利、义务由呼和浩特富泰热力股份有限公司承继,现根据《中华人民共和国公司法》的规定,相关债权人自公告之日起45日内可凭有效债权凭证要求呼和浩特市富泰热力供热设备有限公司清偿债务或提供相应担保,债权人未在规定期限内行使上述权利的,自公告之日起45日后,公司将按照法定程序实施合并,特此公告。

联系人:杨铭伟 联系电话:13084714579

地址:呼和浩特市玉泉区六中西巷(原南小区锅炉房)。

呼和浩特富泰热力股份有限公司 呼和浩特市富泰热力供热设备有限公司 2025年5月16日

●不慎将东胜区仁和泰电器电缆销售部的银行开户许可证丢失,账号04771201200049770,核准号J2050004452001,编号191001271230,开户日期2018年05月03日,开户行:鄂尔多斯银行股份有限公司天骄支行,现声明作废●内蒙古财经大学李思羽(学号212060125)遗失学生证,声明作废●内蒙古科欣环保有限公司遗失公章一枚,公章编号:15062110040685,声明作废●蒙AY2175车主陈欲丢失中华人民共和国道路运输证正副本,业户名称:孔凡生,证号:150104002175,声明作废

●石彩霞将内蒙古中实置业发展有限公司新都会项目部开具的中实新都会公寓B座1单元1704号室的购房定金收据及首付款收据丢失,收据编号zszy6889,金额10000元;收据编号zszy6895,金额50000元;收据编号zszy7021,金额50000元;收据编号zszy7022,金额23685元,声明作废●王春明,身份证号152629198501104091,将贾家营村民住宅小区B区14号楼2单元5层东户的安置合同书及收款收据、配套费收据原件全部丢失,声明作废●武警内蒙古总队呼伦贝尔支队官兵樊晓龙,性别:男,在本市不慎遗失义务兵证(证号202307827805),声明作废●内蒙古启宏商务咨询有限公司(统一社会信用代码91150105MA13NX242Y)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古医科大学希如其木格(学号2021040329)遗失学生证,声明作废●内蒙古旭达通物流有限公司遗失蒙A85300(黄色)的道路运输证,证号150106004442,声明作废

●青山区欢乐骨堂按摩店(统一社会信用代码92150204MA0N4QX78W)的公章遗失,声明作废●包头中旺钢材有限公司(统一社会信用代码91150204695904195B)于2025年5月1日遗失公章一枚,编号1502070010586,声明作废●内蒙古优味联餐饮管理有限公司(统一社会信用代码91150102MADB5P8P16)遗失公章.财务章.合同章.发票章及班宝明法人章各一枚,声明作废●内蒙古第五建设有限公司(统一社会信用代码91150103MA0MYN6P8J)遗失公章.财务专用章及陈龙原法人章各一枚,声明作废●呼和浩特市回民区穆思楼铜锅涮肉店遗失营业执照正副本,统一社会信用代码:92150103MA13RE8P2F,声明作废●朱文友不慎遗失塞外名苑D六号楼二单元1703室购房合同及房款收据,收据编号0042033,金额457789元,特此声明

●回民区小巩清真煎饼店将营业执照副本丢失,统一社会信用代码92150103MA0NA5Q608,声明作废●内蒙古甬金物流有限公司遗失蒙BA6287的道路运输证,证号150203175623,声明作废●鄂尔多斯社会组织服务中心遗失社会团体法人登记证书正本,统一社会信用代码52150600075553649,声明作废●鄂尔多斯社会组织服务中心遗失开户许可证,开户行:中国工商银行股份有限公司鄂尔多斯东颐支行,核准号050002518004,账号0612081609200143806,声明作废●内蒙古航天六院建筑工程有限责任公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码91150100MA0R1J9F90;遗失公章一枚,声明作废●乌兰察布市集宁区绿硕种养殖农民专业合作社(统一社会信用代码9315090208218122X0)遗失公章一枚,声明作废●呼和浩特市回民区幻影图文设计室遗失开户许可证,开户行:中国建设银行股份有限公司呼和浩特滨河北路万豪美墅城支行,核准号J1910020823101,账号15050110956700000120,声明作废

●呼和浩特市赛罕区教育事业发展中心遗失事业单位法人证书正本,统一社会信用代码12150105MB1G68386A,声明作废●张月厚遗失坐落于和林格尔县舍必崖乡韭菜沟行政村韭菜沟村不动产权证书,证号:蒙(2019)和林格尔县不动产权第0005427号,声明作废●鄂尔多斯市顺风地质勘探有限公司(统一社会信用代码91150602MACHY5D9XD)遗失财务章一枚,声明作废●刘俊利将坐落于和林格尔县城关镇李家园子的国有土地使用证遗失,土地使用证号002550号,特此声明●不慎将侯晋民(已去世)位于呼和浩特市玉泉区石东路民兴巷皮鞋厂宿舍甲栋一单元三层302号的购房收据丢失,收据金额10000元,特此声明●李长春遗失警官证,警号016424,声明作废