

# 健康管理师

## 常见慢性病—高血压

内科主任医师 郑曼韬

### 一、高血压病的流行病学

- ▶ 高血压是全球人类最常见的慢性病，是以动脉血压持续升高为特征的进行性心血管损害性疾病
- ▶ 我国人群高血压患病率高、致残率高、死亡率高
- ▶ 高血压人群的知晓率、治疗率和控制率低
- ▶ 高血压的常见并发症是脑卒中、心肌梗死、心力衰竭和慢性肾病

### 二、高血压的诊断

#### （一）高血压的相关概念和诊断标准

- ▶ 临床上高血压的诊断标准为：经非同日3次测量血压，收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和（或）舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$
- ▶ 原发性高血压：原因不明，大都需要终身治疗
- ▶ 继发性高血压：由某些疾病引起，约占高血压的5%~10%

### 二、高血压的诊断

#### （一）高血压的相关概念和诊断标准

- ▶ **白大衣高血压**：患者到医疗机构测量血压高于 $140/90\text{mmHg}$ ，但动态血压24小时平均值 $< 130/80\text{mmHg}$ 或家庭自测血压 $< 135/85\text{mmHg}$ 。
- ▶ **隐性高血压**：患者到医疗机构测量血压 $< 140/90\text{mmHg}$ ，但动态血压24小时平均值高于 $130/80\text{mmHg}$ 或家庭自测血压 $> 135/85\text{mmHg}$ 。

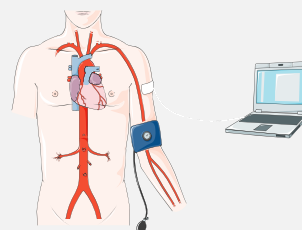
### （二）血压测量标准方法

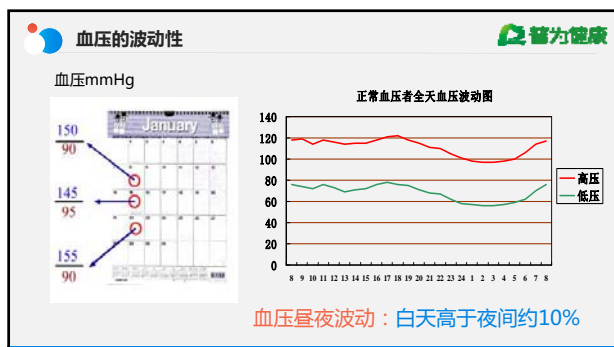
#### 血压测量有三种方式

- ▶ 即诊室血压（标准）、自测血压、动态血压。
  - ▶ 一般讲，诊室血压水平高于自测血压和动态血压24小时平均水平  
自测血压水平接近动态血压24小时平均水平
- 注意：血压读数应取偶数。
- 自测血压正常上限参考值为 $135/85\text{mmHg}$   
动态血压24小时平均值小于 $130/80\text{mmHg}$

### 认识血压

120 / 80 mmHg  
收缩压(高压) / 舒张压(低压)mmHg





**三、高血压发病的危险因素**

我国人群高血压发病的主要危险因素为：

- (一) 高钠、低钾饮食
- (二) 体重超重和肥胖
- (三) 饮酒
- (四) 其它危险因素：女性在更年期之前，患高血压的比例较男性略低，但更年期后则与男性患病率无明显差别，甚至高于男性。

**三、高血压发病的危险因素**

高血压的危险因素较多，比较明确的是超重/肥胖或腹型肥胖、高盐饮食、长期过量饮酒、长期精神高度紧张，这些是可以改变的危险因素

而性别、年龄和家族史是不可改变的危险因素

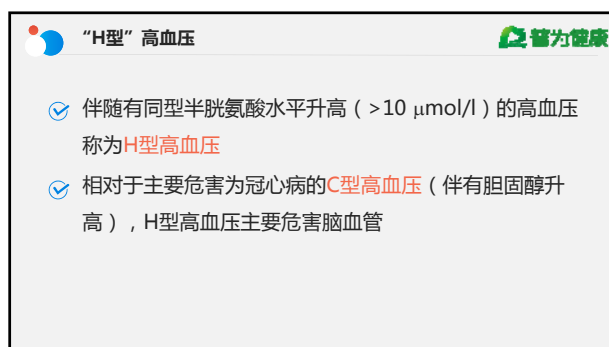
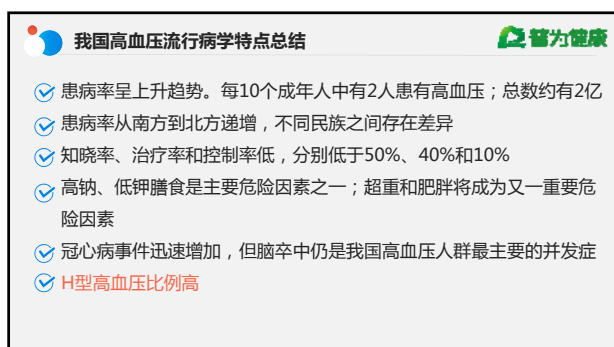
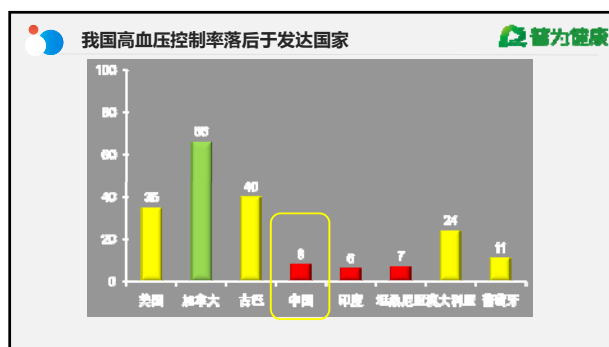
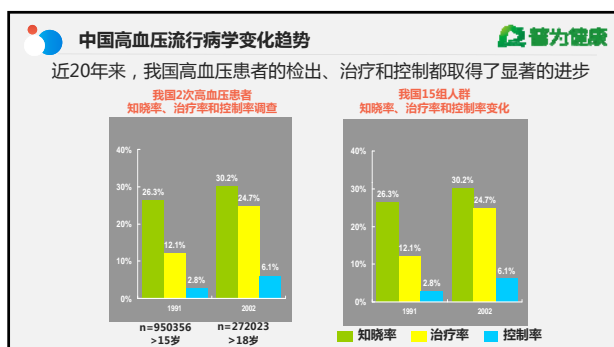
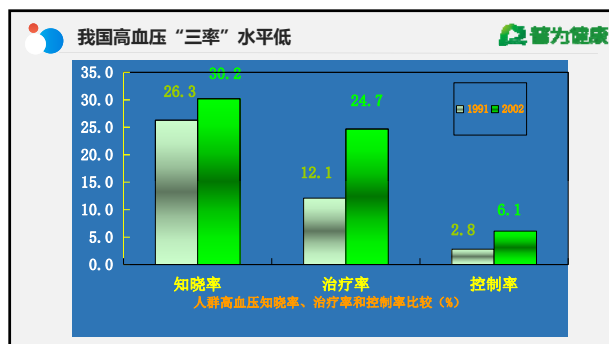
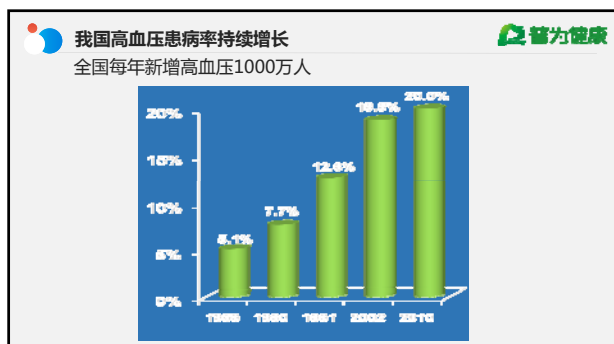


**中国高血压防治指南目录**

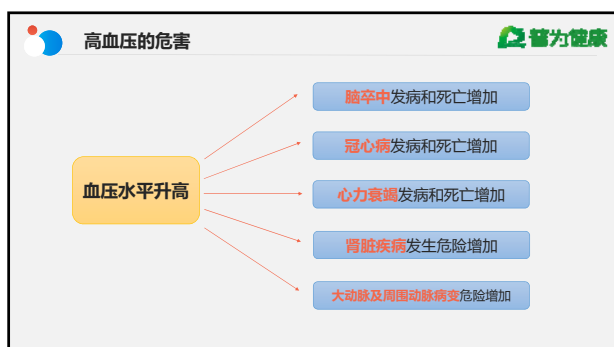
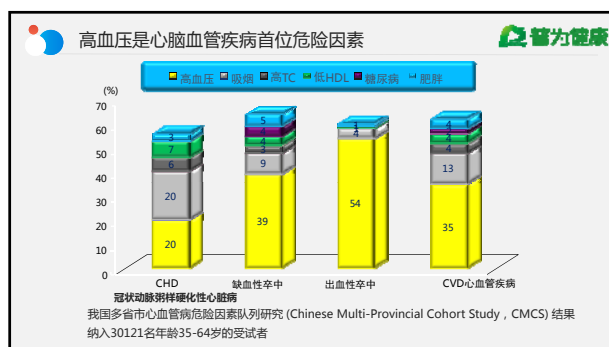
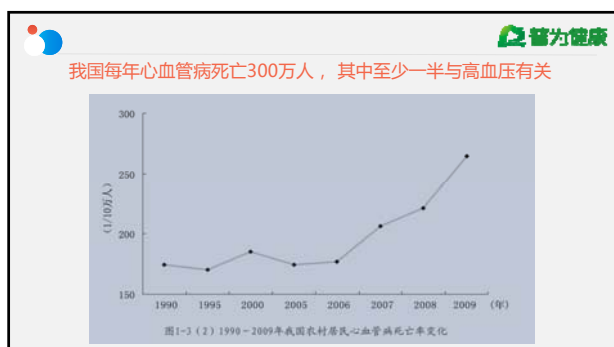
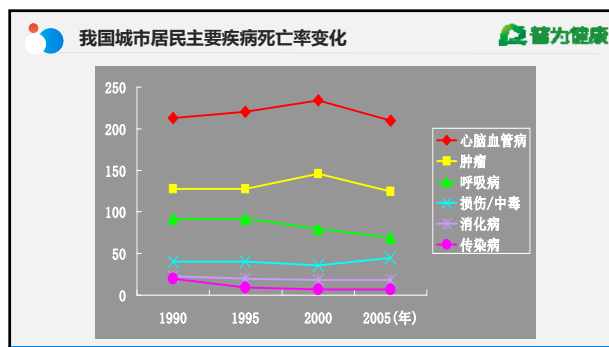
卫生部疾控局、高血压联盟、国家心血管病中心联合发布

1 我国人群高血压流行情况	6 特殊人群的高血压处理
2 高血压与心血管风险	7 高血压防治的对策和策略
3 诊断性评估	8 高血压的社区防治
4 高血压分类与分层	9 继发性高血压
5 高血压的治疗	10 指南的推广与实施

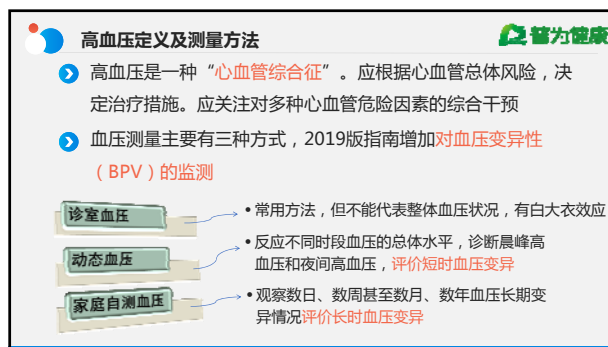
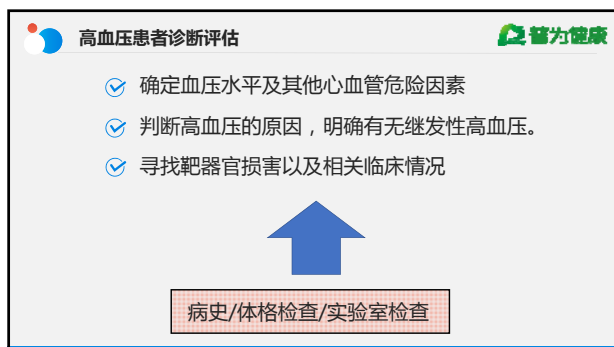




## 02 高血压与心血管风险



## 03+04 诊断性评估/高血压分类与分层



**血压水平的定义和分级**

级 别	收 缩 压 (mmHg) /	舒 张 压 (mmHg)
正常血压	<120	和 <80
正常高值	120~139	和/或 80~89
高血压	≥140	和/或 ≥90
1级高血压（轻度）	140~159	和/或 90~99
2级高血压（中度）	160~179	和/或 100~109
3级高血压（重度）	≥180	和/或 ≥110
单纯收缩期高血压	≥140	和 <90

注：（1）本表与2019《中国高血压防治指南》相同；  
（2）若患者的收缩压与舒张压分属不同级别时，则以较高的级别为准；  
（3）单纯收缩期高血压也可按照收缩压水平分为1、2、3级。

**影响高血压患者心血管预后的重要因素**

**心血管危险因素**

- ✓ 高血压（1-3级）
- ✓ 男性>55岁；女性>65岁
- ✓ 吸烟
- ✓ 糖耐量受损（2小时血糖7.8-11.0 mmol/L）和/或空腹血糖异常（6.1-6.9 mmol/L）
- ✓ 血脂异常：TC≥5.7mmol/L（220mg/dL）或LDL-C>3.3mmol/L（130mg/dL）或HDL-C<1.0mmol/L（40mg/dL）
- ✓ 早发心血管病家族史：（一级亲属发病年龄<50岁）
- ✓ 腹型肥胖：（腰围：男性≥90cm 女性≥85cm）或肥胖（BMI≥28kg/m<sup>2</sup>）
- ✓ 高同型半胱氨酸>10μmol/L

**影响高血压患者心血管预后的重要因素**

**靶器官损害（TOD）**

- ✓ 左心室肥厚：心电图Sokolow-Lyons>38mv或Cornell>2440mm-mms **超**  
声心动图LVMI男≥125,女≥120g/m<sup>2</sup>
- ✓ 颈动脉超声IMT>0.9mm或动脉粥样斑块
- ✓ 颈-股动脉脉搏波速度>12m/s（\* 选择使用）
- ✓ 踝/肱血压指数<0.9（\* 选择使用）
- ✓ 估算的肾小球滤过率降低(eGFR<60ml/min/1.73m<sup>2</sup>)或血清肌酐轻度升高(男性 115-133mmol/L或1.3-1.5mg/dl, 女性 107-124mmol/L或1.2-1.4mg/dl)
- ✓ 微量白蛋白尿：30-300mg/24h或白蛋白/肌酐：≥

**影响高血压患者心血管预后的重要因素**

**伴随临床疾患（原为并存的临床情况（ACC））**

脑血管病	脑出血、缺血性脑卒中、短暂性脑缺血发作
心脏疾病	心梗史、心绞痛、冠状动脉重建史、充血性心衰
肾脏疾病	糖尿病肾病、肾功能受损、血肌酐：男性>133mol/L；女性>124mol/L蛋白尿（>300mg/24h）
外周血管疾病	—
视网膜病变	出血或渗出，视乳头水肿
糖尿病	空腹血糖≥7.0mmol/L（126mg/dL）、餐后血糖≥11.1 mmol/L（200mg/dL）、糖化血红蛋白（HbA1c）≥6.5%