

单纯舒张期高血压损害心肾功能

上海科研人员研究成果在国际著名杂志发表

2014年01月03日 版面：A3

作者：王阳 张旦昕

上海交大医学院附属瑞金医院及上海市高血压研究所科研人员研究发现，中青年单纯性舒张期血压升高将会严重损害患者心肾功能，并引发心血管疾病风险。日前，该项研究的论文《未治疗高血压门诊患者24小时收缩压、舒张压以及不同高血压类型与靶器官损害的关系》于国际著名杂志《高血压》在线发表。

据悉，血压分成“舒张压”和“收缩压”。所谓“收缩压”就是当人的心脏收缩时，动脉内壁的最高压力，亦称“高压”；“舒张压”就是当人的心脏舒张时，动脉血管弹性回缩时产生的压力，又称“低压”。瑞金医院魏方菲等研究者在李燕教授、王继光教授的指导下，统计并分析了该院高血压门诊尚未接受降压治疗的患者后发现，60岁以下的中青年高血压患者占了将近一半；而在中青年高血压患者中，43%的患者表现为单纯舒张期血压升高。通过对患者的心脏、肾脏、血管结构与功能的检测表明，单纯舒张期高血压患者，尽管年纪较轻，但和正常血压的同龄人相比，他们的肾脏功能已受损，尿微量白蛋白排泄明显增加；同时提示患者血管舒张收缩功能已经受损，若病情发展为收缩期和舒张期血压都升高的时候，患者靶器官的损伤则更加明显，表现为左心室肥厚、动脉弹性减退、僵硬度增加等。


研究还发现，在单纯舒张期高血压患者中，青年男性居多，其中饮酒者比例较高，常表现为代谢异常，体重、体重指数、腰围、内脏脂肪指数、24小时心率、尿酸水平均较正常血压者明显升高。研究者认为，这些状况与患者一些不健康的生活方式有关，其中包括盐摄入过多、吸烟或酗酒、热量摄入过高、体育活动较少，从而导致肥胖与代谢紊乱。随着人们生活节奏的加快和饮食结构的改变，高血压这一原本属于老年人的常见慢性病，如今也“青睐”不少中青年。

据了解，单纯舒张压升高患者通常没有明显症状，即使有轻微的头胀不适和疲劳感，但在休息后症状便会得到缓解，所以容易被患者所忽视并由此埋下了隐患。专家建议，除了及时去医院接受诊治外，患者也可以通过3条途径进行自我干预：第一，改善饮食结构，提倡饮食清淡，尤其尽可能地减少钠盐的摄入，每人每天控制在5克（目前上海居民每人每天钠盐摄入量在9克左右）；第二，不吸烟、少饮烈性酒尤为重要；第三，适度增加运动量和保持正常体重，这不仅可有效降低血压，还可显著改善患者自主神经功能，从而有效保护心血管与促进代谢健康。

编辑: chunchun 审核: 刘纯

 点击下载PDF ([//www.shkjb.com/FileUploads/pdf/140103/kj01033.pdf](http://www.shkjb.com/FileUploads/pdf/140103/kj01033.pdf))

证件信息: 沪ICP备10219502号 (<https://beian.miit.gov.cn>)

 沪公网安备 31010102006630号 (<http://www.beian.gov.cn/portal/registerSystemInfo?recordcode=31010102006630>)

中国互联网举报中心 (<https://www.12377.cn/>)

Copyright © 2009-2022

上海科技报社版权所有

上海科荧多媒体发展有限公司技术支持



([//bszs.conac.cn/sitename?method=show&id=5480BDAB3ADF3E3BE053012819ACCD59](http://bszs.conac.cn/sitename?method=show&id=5480BDAB3ADF3E3BE053012819ACCD59))