

5月17日是第21个“世界高血压日”，今年主题为“精准测量 有效控制 健康长寿”。可见对于高血压病友们来说，根据医生的建议控制好自己的血压，才能让血压处在一个“好压”状态，让生命无忧并健康长寿。

相关调查数据显示，我国18岁及以上居民高血压患病率达27.9%，相当于每4个成年人中有1人患病。更令人担忧的是，相当一部分患者对自身病情毫不知情，而长期未控制的高血压可能引发脑卒中、心肌梗死、肾衰竭等致命并发症。

**高血压患病率达27.9%；长期不控制导致严重并发症**

# 莫让血压高一筹

■ 海南日报全媒体记者 张期望

**想要“好压”须有好的生活方式**

海口市第三人民医院心血管内科副主任医师龙竞伟称，高血压分为继发性和原发性。继发性高血压病因比较明确，如肾病、原发性醛固酮增多症、嗜铬细胞瘤等都可能引发高血压。但只要治好引发高血压的这些疾病，继发性高血压就有可能被根治，但继发性高血压只占高血压患者群体的5%~15%。

原发性高血压的成病原因很复杂，它是遗传因素与环境因素长期相互作用的结果，超重、高盐膳食及中度以上饮酒等不良生活方式对其有着重要的影响。龙竞伟介绍，特别是内脏型肥胖者，往往伴随着内脏脂肪指数提高而提升高血压患病风险。过量的食盐摄入也是高血压的危险因素，比如在日常门诊中，医生发现，有很多高血压患者喜欢吃咸鱼。

过量饮酒同样会诱发高血压，高血压患者中约5%~10%是由过量饮酒引起的。除此之外，精神压力增加也可导致血压升高。紧张可使血压、心率、血浆肾上腺素和去甲肾上腺素水平升高。所以，城市高血压患病率高于农村、脑力劳动者高血压患病率高于体力劳动者、司机高血压患病率高于其他工种。除上述原因外，年龄的增长、高血压家族病史、体力活动不足、糖尿病、血脂异常等都会引发高血压。

近年来大气污染也会引发群体性的高血压患病率提升。研究显示，暴露于PM2.5等污染物中均伴随高血压的发生风险和心血管疾病的病死率上升。高血压可以说是一种“生活方式疾病”，好的生活习惯会降低高血压发病率。

龙竞伟称，如果想要自己的血压处于一个好的状态，就要有一个好的生活方式。在日常生活中不要给自己太大的压力，有一个放松的生活节奏，这样才能让血压降下来，让身体良好运转。另外，如果你已经确诊为高血压患者，必须坚持用药。特别是有些患者，在坚持用药一段时间病情好转后就停药，这种方式是不可取的。

## H 医线故事

**高血压会悄悄损伤脏器**

龙竞伟介绍，高血压患者早期全身的细小动脉会痉挛，日久血管壁就会缺氧，变得透明。小动脉压力持续增高，则会导致内膜纤维组织和弹力纤维增生，管腔变窄加重缺血。在长期得不到缓解的情况下，就会导致心、脑、肾、血管等器官悄悄地被损害。比如心脏，长期血压增高会使它压力负荷持续增加，可导致左心室肥厚，且持久的高血压还促进脂质在大、中动脉内膜的沉积而发生动脉粥样硬化。

长期高血压也可导致脑动脉硬化、管腔变窄、血栓形成，进而导致相应脑组织缺血、坏死和软化，或腔隙性梗死，临床出现短暂脑缺血发作。除了会侵害心脑等重要脏器，高血压同样会侵害我们的肾。高血压会导致肾局部的RAS过度激活，加速肾球小动脉和小叶间动脉的硬化并发生玻璃样变性，进而引起肾实质缺血、萎缩、纤维化和坏死，导致慢性肾功能不全。

高血压同样会引发眼部病变，导致视网膜动脉等血管痉挛、硬化、出血及渗出，比如3级和4级视网膜病变是严重高血压的并发症。除此之外，血管在高血压的作用下，大、中动脉（直径超过1mm）内弹力膜会增厚，导致血管出现扩张、扭曲及血管壁顺应性下降等症状。

龙竞伟建议高血压患者在专科医生指导下规律服用降压药。然而，日常生活中不少患者抵制服用降压药，听信“偏方”，这种错误理念会导致身体出现严重并发症。

近年来大气污染也会引发群体性的高血压患病率提升。研究显示，暴露于PM2.5等污染物中均伴随高血压的发生风险和心血管疾病的病死率上升。高血压可以说是一种“生活方式疾病”，好的生活习惯会降低高血压发病率。

龙竞伟称，如果想要自己的血压处于一个好的状态，就要有一个好的生活方式。在日常生活中不要给自己太大的压力，有一个放松的生活节奏，这样才能让血压降下来，让身体良好运转。另外，如果你已经确诊为高血压患者，必须坚持用药。特别是有些患者，在坚持用药一段时间病情好转后就停药，这种方式是不可取的。

## H 医线故事

# 海南推广半相合干细胞移植手术——让更多地贫家庭看到希望

■ 海南日报全媒体记者 王洪旭

**半相合移植让地贫患儿重获新生**

地中海贫血简称“地贫”，是一种因基因缺失或突变导致的遗传性疾病。地贫患者主要通过规范输血和祛铁治疗维持生命，重型患者还可行造血干细胞移植治疗。

现场，来自儋州市的地贫移植患者小政获“移植后并发症最多奖”。今年20岁的小政，于2024年7月在海口市人民医院进行地贫移植手术，他是海南省首例成人地贫半相合移植患者。

小政出生6个月时，就查出患地中海贫血，自此开始，每20天去医院输一次血。在7岁时，小政在广州接受了切脾治疗。19年来，父母坚持带小政去医院进行规范输血和祛铁治疗，并等待移植机会。由于小政与父母、哥哥配型都未能全相合，半合移植成为重获新生的选择。

小政的母亲叶女士介绍，几年前原本想到广州做半合移植手术，但因费用高而放弃，去年得知海口市人民

医院可以做半合移植手术后，就带孩子到海口市人民医院就诊，该院血液科主任、主任医师杨晓阳看诊后，给了他们肯定的回答，目前半合移植技术成熟，虽然患者的年龄大、风险高，但能做手术。

杨晓阳的回答给了小政和家人以希望。去年7月，哥哥为小政捐献造血干细胞，帮助小政在海口市人民医院成功完成移植手术。当时，移植后小政的并发症相对较多，出现了脑出血、肠道排斥反应、肺部感染、出血性膀胱炎、血小板不恢复等多种并发症，幸好家长积极配合和支持，医生及时调整救治方案，最终小政痊愈出院。

如今，小政仍在服用抗排异药，但已恢复正常生活。

与移植后并发症多的小政相比，14岁花季少女小坤则是移植前并发症多。由于输血过多和铁过载，她出现了糖尿病、甲状腺功能减低和心脏重度铁沉积等并发症。家人了解到海口市人民医院开展半合移植技术后，带孩子先进行治疗，将铁降低，将肝脾尽量回缩，去年3月哥哥捐献干细胞，

小坤成功进行半合移植手术，目前已重获新生。

海南省卫健委妇幼健康处相关工作人员介绍，今年开始，全省组织6家医疗机构分市县开展14周岁以内重症重型地贫患儿造血干细胞移植治疗，力争3年内完成移植任务。

**免费地贫筛查和诊断助力“零出生”**

杨晓阳表示，为地贫移植成功患者举行颁奖仪式，是为了提高全社会对地贫的认知和关注度。干细胞移植是根治地贫的有效方法，目前有全相



## H 相关链接

### 如何准确自测血压？

#### ●准确测量高血压需采用标准化方法

使用经过认证的电子血压计，测量前静坐5分钟，保持正确坐姿（背靠椅、手臂与心脏平齐、双腿不交叉），连续3天在同一时间段测量2~3次并记录平均值。若怀疑异常，建议结合24小时动态血压监测。

#### ●测量前的准备

选择安静、温度适宜的房间，避免噪音或寒冷刺激导致血压波动；测量前30分钟不吸烟、不喝咖啡或浓茶，排空膀胱，避免剧烈运动或情绪激动；优先使用上臂式电子血压计（需定期校准），避免腕式或手指式设备，误差较大。

#### ●正确的测量姿势与步骤

背部挺直，紧贴椅背，双脚平放地面，避免跷腿或身体前倾。裸露上臂或穿薄衣，袖带下缘距肘窝2~3厘米，松紧以能插入1~2根手指为宜。手臂自然伸展，放在桌面上，与心脏处于同一水平线（误差不超过5厘米）；测量过程保持静止，不说话、不移动身体，首次测量后间隔1~2分钟重复2次，取后两次的平均值。

#### ●数据记录与分析

3次非同日（如早晨起床后、晚饭前）测量，记录每次收缩压和舒张压；若家庭测量数值异常（如≥135/85mmHg），建议通过医院24小时动态血压监测，排除“白大衣高血压”或“隐匿性高血压”。

#### ●特殊情况的处理

1. 心律不齐患者，电子血压计可能误差较大，建议使用听诊法（需专业人员操作）；2. 儿童或孕妇：需使用专用袖带，测量频率和诊断标准与成人不同，需遵医嘱；3. 肥胖人群上臂周径>42厘米时，需更换大号袖带，否则可能高估血压值。

#### ●长期管理的建议

定期校准血压计（每年1次），养成记录习惯，就医时提供完整数据。确诊高血压后，需结合生活方式调整（如低盐饮食、规律运动）和药物治疗，避免仅依赖单次测量结果调整用药。

（文字/张期望）

合移植和半移植，但是全相合移植的配型成功率低，随着半相合移植技术成熟，给广大家庭带来了希望。

杨晓阳呼吁，地贫的预防大于治疗，海南是地贫高发省份，建议夫妻要做好婚检产检，避免重型地贫患儿的出生；高风险地区应该尽早进行地贫筛查，做到早筛查、早诊断、早干预。

近年来，海南不断完善地中海贫血综合防治措施，免费提供孕期地贫筛查，为重点人群免费提供1次地贫基因检测服务，确保“应筛尽筛、不漏一人”，建立重点人群地贫基因档案，提供健康宣教和遗传咨询服务。目前，全省地贫综合防治工作取得显著成效，建立了“政府主导，部门协作，关口前移，社会参与”的群防群控长效机制，有望在3年内实现重症地贫患儿“零出生”。

此外，海南积极推动地贫干预，遗传学诊断技术（俗称“第三代试管婴儿技术”），满足地贫夫妇健康生育需求，重型地贫胎儿出生率由2019年的1.54/万降至2024年的0.3/万，连续两年实现重型地贫胎儿“零出生”（低于0.3/万）工作目标。

## H 门诊连线

**腰痛之谜：警惕腰大肌慢性劳损！**

■ 海南日报全媒体记者 侯赛 通讯员 冯琼

26岁的小李（化名）平日里喜欢打篮球，然而，两年前的一次意外扭伤，却让他陷入了长期的腰痛困扰。尽管经过多次检查，结果显示骨头并无大碍，但小李的腰痛却如影随形，影响了他的生活和运动。经医生诊断，小李被确诊为“陈旧性腰大肌劳损”。这一诊断揭示了小李腰痛的真正原因：腰大肌的慢性劳损。

海南省人民医院针灸科副主任医师秦庆广介绍，腰大肌作为连接脊柱与下肢的核心稳定肌，其重要性不言而喻。腰大肌的独特之处在于，它不仅可以拉动骨盆前倾还可以拉动腰曲变大，因此有维持腰椎稳定的作用。然而，由于其慢性劳损在影像学上往往呈隐匿性，因此很容易被忽视。腰大肌的异常张力会直接影响躯干旋转和爆发力传导，这也是导致运动员出现“动作失能”的关键原因。

在日常生活中，腰痛、下背痛等症状往往与腰大肌有关。腰大肌损伤综合征，即由慢性劳损或扭挫伤导致的腰大肌损伤，会引起腰痛、腰腿痛、腰无力、腰大肌压痛、功能障碍或腰椎侧弯等症状。而腰大肌损伤的形成，则与急性损伤、慢性损伤以及反复劳损等多种因素有关。

对于小李来说，他的腰痛正是源于两年前的那次急性腰扭伤，以及此后未能得到彻底治疗而留下的慢性劳损。小李接受了中西医结合的特色治疗方案，包括无痛针刺、靶点穴松解以及核心肌功能训练。经过三次治疗后，小李终于恢复了正常的篮球运动，腰痛症状得到了明显缓解。

秦庆广提醒，预防腰大肌损伤至关重要。在运动前，应进行充分的热身运动，激活腰大肌；同时，要避免久坐、暴力损伤等不良运动习惯。对于已经出现腰痛症状的患者，应注意腰部保暖，并及时就医寻求专业治疗。

## H 康养圈

### 海南物产中的长寿密码

■ 海南日报全媒体记者 陈子仪 通讯员 张池

海南岛不仅是中国的旅游胜地，更是全球瞩目的“长寿之乡”。据统计，海南百岁老人比例居全国前列，2023年人均预期寿命已达80岁。这一现象的背后，除了优越的自然环境，更与当地独特的物产资源密不可分。海南丰富的热带作物、海产品及传统饮食习惯，共同构筑了一道天然的健康屏障。

上海交通大学医学院附属瑞金医院中医科主治医师王洁表示，海南岛四面环海，海口、文昌的红树林海岸与三亚、儋州的珊瑚礁海岸，为我国少见的海岸类型。风从海面入岛，再向内陆吹去，送来湿润，带走燥热，显著增强了海洋性气候的空气净化作用，每平方米负氧离子含量高达1万，森林覆盖率高。这些都是建设健康饮食模式的良好基础。

此外，海南热带植物种类丰富，是我国橡胶、咖啡、椰子、菠萝、油棕、腰果、剑麻、胡椒、槟榔、香蕉、可可等主要生产基地；牲畜以猪牛为主；海洋渔业广阔，海南岛海鲜资源丰富，鲍鱼、海参、螃蟹、海螺、石斑鱼、红衫鱼、对虾等各种鱼类不仅口感鲜美，而且富含蛋白质与微量元素，是抗氧化与滋补养生的佳品。

王洁表示，中医认为，人体是一个有机整体，饮食应该根据个人的体质和环境的变化来调整。海南的气候暖热潮湿，饮食应以清淡、滋润为主，注重清凉、除湿。例如，椰子有清热的作用，海南人常用椰子结合鸡肉的温补作用烹煮“椰子鸡汤”，对于体质虚弱的人有很好的食疗效果。

海南岛的热带水果品类繁多，龙眼（桂圆）、木瓜、芒果、椰子等富含维生素C与类胡萝卜素，抗氧化作用强，能够中和自由基，保护细胞，抗衰老。龙眼（桂圆）补气养血安神，常被中医用以调理脾胃虚弱和失眠。木瓜健脾养胃，常被中医用于治疗食欲不振与消化不良。芒果可以润肠通便，祛痰止咳。“热带果王”椰子汁饱含电解质，清热解暑，椰浆链脂肪酸丰富，能够促进消化，维持肠道健康。

海南传统饮食文化常用一些本地食材佐中药材，制作滋补的汤品、粥品，已经积累不少与中医食疗学相配伍的药膳。例如，中医药学温病学派四大家之清代名医王士雄称西瓜为清热解暑的“天生白虎汤”；梨汁为清胃润肺的“天生甘露饮”；甘蔗为清热养胃的“天生复脉汤”。海南民间因冬瓜“利尿消肿”，能够清理体内湿气，调节脾胃，消肿利水，也善于用“冬瓜汤”治疗体内湿气过重、脾胃不和的病症。

“我们可以借鉴地中海饮食模式的经验，结合海南本地的食材和中医食疗养生智慧，打造出适合海南居民的健康饮食模式。”王洁表示，可以鼓励居民发挥创意，把新鲜蔬菜、鱼、虾、畜禽、豆制品等食材，以蒸、煮、炖、涮、焯等低温烹调方法，加工成“本味清淡、小份多样”的低脂与低盐的适口佳肴，辅之以全谷杂粮与适量水果、坚果，同时融合中医药智慧，很容易形成独具地方特色的“长寿岛饮食模式”。