

身高血压值在心血管病防治工作中的应用

杨儒红

兰州市西固区人民医院

【摘要】目的 探究在心血管疾病防治工作中应用身高血压值的临床效果,从而有效预防心血管病。方法 选取我院在2017年10月至2019年5月期间接收治疗的心血管病患者238例,通过执行身高高血压标准值和患者发生心脏猝死的情况进行对比分析。结果 执行身高高血压标准值与对照组心脏猝死的比例为0:24。结论 在心血管病防治工作中运用身高血压值能够有效减少心脏猝死的发生率,在临床上值得大力推广。

【关键词】身高血压值;心血管病;心脏猝死;防治工作

随着生活水平的提高和现代化进程,由于不健康生活方式导致的青少年心血管病越来越常见,年轻人因为心血管病而发生心源性猝死的报道时有发生,已经成为危害健康中国的一个社会问题。人体血压是复杂的生理生化过程表现出来的简单物理学现象,除运动时血压升高外,为了保证立位的血液供应,身高不同血压有别。现在我们对前来医院就诊的心血管病患者随机检测血压时发现,很多人的血压都超过了自己的身高血压值。通过对临床病例进行分析,在心血管病防治工作中运用身高血压值能够有效减少心脏猝死的发生率。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取我院在2017年10月至2019年5月期间接收治疗的238例心血管病患者,其中男性169例,女性69例,年龄在18—82岁,平均年龄为48.9岁。

1.2 身高血压值计算方法

任何一种身高血压值计算公式,都有一定的个体差异。新生儿平均身高为50厘米;0~6个月为:50+2.5*月份;6~12月为:65+1.5*月份;1岁为75厘米;2岁为85厘米;2~12岁为:年龄*5+75或80。成年人身高,男性为:(父亲身高+母亲身高)*1.08/2,女性为:(父亲身高*0.923+母亲身高)/2。儿童血压的计算公式为:收缩压:年龄*2+80,舒张压等于2/3收缩压。成年人血压用血压计测量,计算意义不大。

1.3 研究方法

我们对入网治疗的高血压患者全部采用了2003年纳入卫生部向全国农村和城市社区推广的NAH个体化治疗高血压方案,并采用了按照基本物理学原理确定的身高血压值(身高毫米÷13.6)作为控制高血压患者血压的目标值。同时,对我院直报国家CDC监测网的心脏猝死患者名单逐一核实生前在我院高血压门诊治疗情况。

2 研究结果

2017年10月至2019年5月期间,我院辖区心脏猝死共24名,在接受NAH个体化治疗的238名高血压患者中未发生心脏猝死的情况。

3 讨论

3.1 身高血压值在心血管病防治中的应用效果

人体血压是复杂的生理生化过程表现出来的简单物理学现象,除运动时血压升高外,为了保证立位的血液供应,身高不同血压有别。这就决定了过去多年按照西方国家心血管病死亡人群生前血压平均值指定的140/90毫米汞柱的高血压标准存在过度治疗和延误治疗的问题。过去高血压标准由于缺少基本物理学原理的指导,因此争论较多。如果统一执行西方国家按照心血管病死亡人群生前血压平均值指定的140/90mmHg汞柱的高血压标准,低于1.9m的人,身材越矮心脏负担越大。实验得知,执行身高血压值可以使心脏猝死率下降,所以,降压应从身高血压值抓起。执行身高血压值势在必行。由于身高血压值计算简单,通俗易懂,简单实用。本文用心脏猝死绝对事件发生情况论证了执行身高血压值对降低心脏猝死的实际价值。

3.2 心血管病的预防措施

心血管病的预防分为三个级别,一级预防是针对健康人群的病因预防。二级预防是针对新发病人群的早发现、早诊断、早治疗,三级预防是针对已经患有心血管病的人群的并发症的预防。其中二、三级预防情况比较复杂,应就医治疗,由医生给出具体的治疗意见。

3.2.1 健康饮食

首先我们每天要喝1500~1700毫升水,矿泉水瓶相当于三瓶半左右。其次是谷薯类也就是我们的主食,每天要吃250克~400克,其中应该包括全谷物和杂豆50~150克,薯类50~100克,品种应每天不少于3种,每周不少于5种。蔬菜类300~500克,水果类200~350克”,大家应该注意到了这里的蔬菜是五颜六色的,赤橙黄绿紫白黑,我们应该把自己的食谱编织一道彩虹,蔬菜水果类品种应该每天不少于4种,每周至少10种畜肉、水产品各40~75克、蛋类40~50克,这里的肉指的是纯瘦肉,不包括动物皮和肥肉的部分。

3.2.2 戒烟限酒

吸烟的危害,我想不用我说大家也都知道一些,我国每年死于与烟草相关疾病者占全部死因的12%,冠心病、脑血管疾病、心脏性猝死都与吸烟有关,戒烟对改善心血管疾病的发生和发展是最经济有效的措施。

3.2.3 适度运动

体重等作用起到保护心血管的效应。有规律的体力活动可以减少体内的脂肪,肥胖并伴有高血压、高血脂和糖尿病及其他有多重危险因素的患者坚持适度的体力活动是十分有益的。锻炼活动提倡有氧运动,例如:步行、慢跑、骑车、游泳、健美操、广场舞等。锻炼应该包括三个阶段:1、5~10分钟的轻度热身运动2、20~30分钟的有氧运动3、5分钟放松运动,逐渐减少用力,使心脑血管系统的反应逐渐平复。我们的运动量一般是通过心率恢复所需的时间来判断,在锻炼时心率应在4分钟以内恢复(减慢)到接近正常,否则应考虑运动量过大,需适当降低我们的运动强度。

3.2.4 心理健康

精神压力大会引起神经内分泌功能失调,诱发血压升高和心律失常,引起血小板反应性升高等,这些都是促进动脉粥样硬化的因素。长期的负面情绪或过度的情绪波动会诱发冠状动脉收缩,粥样斑块破裂从而引发心脑血管急性事件。心理平衡——缓解精神压力,处理好自己的情绪,对心血管疾病的预防同样有着非常重要的作用。

参考文献:

- [1]身高血压值与心肌缺血心瓣膜反流的关系[J]. 刘建一. 世界最新医学信息文摘. 2019(48)
- [2]身高血压值与心脏危险指数在高血压健康教育中的作用[J]. 刘建一. 世界最新医学信息文摘. 2018(56)
- [3]如何开展身高血压值的健康教育[J]. 刘建一. 世界最新医学信息文摘. 2017(85)
- [4]身高血压值在心血管病防治工作中的应用[J]. 刘建一,王鸿雁,石松,刘红梅,陈伟. 世界最新医学信息文摘. 2017(49)
- [5]老年高血压患者血压变异性与主动脉钙化的关系[J]. 仇萍,姚丙南,韩世琴,李建新,吉越英. 中国医药科学. 2018(24)