



# 高血压防治新指南来了 少摄入盐和饱和脂肪

不建议使用水银血压计；诊室血压测量不再是诊断与评估高血压的唯一手段；启动降压药物治疗取决于“心血管风险”，而非仅依据血压水平等

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然

据统计，目前我国成人高血压患病人数2.45亿。面对如此庞大的高血压患者群体，如何进行规范、有效的健康管理？8月11日，《中国高血压防治指南（2024年修订版）》（简称《新指南》）正式发布。《新指南》最重要的更新和修订有高血压诊断、生活方式干预、治疗药物创新等。针对《新指南》相关内容，记者请中南大学湘雅三医院老年病科副主任医师、副教授江凤林进行解读。



制图/何朝霞

## 新生入学，这件事情一定要做

长沙疾控提醒：入学新生要按照学校的要求参加结核病筛查

长沙晚报8月13日讯（全媒体记者 杨云龙 通讯员 尹鹏亮）新学期即将来临。近日，长沙市疾控中心提醒，入学新生要先穿上“健康盔甲”，即进行结核病新生入学筛查。

肺结核是一种由结核分枝杆菌引起的慢性呼吸道传染病，学校有很多小伙伴，万一有结核病菌“溜进来”，可能到处“搞破坏”。所以入学新生要提前“搜捕”结核病菌，不让它影响同学们的健康。

结核病新生入学筛查的主要内容包括：

问诊筛查：医护人员通过问诊了解学生是否有既往结核病史和治疗史，肺结核患者密切接触史及肺结核可疑症状等信息。

结核菌素皮肤试验：在左前臂掌侧前1/3中央处皮内注射0.1毫升结核分枝杆菌蛋白衍生物（PPD）或重组结核分枝杆菌融合蛋白（EC），以局部出现7毫米至8毫米大小的圆形橘皮样丘疹为宜。PPD皮肤试验一般72小时查结果，EC皮肤试验一般48小时查结果，根据注射部位的皮肤状态，判断机体是否感染结核分枝杆菌。

清晨高血压。这是靶器官损害和心血管风险的强预测因子。家庭血压测量或动态血压监测清晨血压≥135/85毫米汞柱为清晨高血压，建议使用长效每日1次服药能控制24小时血压的药物。

夜间高血压。动态血压提示夜间平均收缩压≥120毫米汞柱和/或舒张压≥70毫米汞柱，建议采用长效降压药足剂量或联合治疗。

单纯收缩期高血压。推荐老年患者的为140~150毫米汞柱，青少年患者则应进行积极的生活方式干预，必要时考虑药物治疗。

单纯舒张期高血压。对所有单纯舒张期高血压，建议定期进行血压评估和生活方式干预。对于心血管高风险的患者，应进行降压治疗；对年龄<50岁的患者进行降压药物治疗也是合理的。



## 《新指南》基于最新临床研究证据

江凤林介绍，高血压是我国患病人数最多的慢性病之一，一般会伴发多种并发症，对患者的心、脑、肾、眼底及大血管等器官造成损害。如果长期不加以控制，会严重损害患者身体健康，甚至威胁其生命。

目前，我国成人高血压患病人数2.45亿，18岁以上的成人高血压患病率约为27.9%，约每10个成年人中就有3个高血压患者。我国高血压的患病率总体呈增高趋势，近年来，中青年人群的患病率上升趋势更明显，而其知晓率、治疗率和控制率，分别只有51.6%、

45.8%和16.8%。

《新指南》基于最新临床研究证据，对于高血压的诊断、治疗等相关内容提出了新的推荐建议，充分体现了近年高血压领域的防治理念。现行政策与防治方法的进展，尤其在血压测量、定义、药物启动时机、治疗性生活方式干预，以及高血压特殊类型等方面。

江凤林表示，自1999年我国发布第一版《中国高血压防治指南》至2024版《新指南》，20多年来，《中国高血压防治指南》在临床一线得到广泛应用，发挥着重要作用。

## 推荐使用经过准确性验证的上臂式电子血压计

在《新指南》中，关于血压的测量，明确提出“不建议使用水银血压计”，而是推荐使用经过准确性验证的上臂式电子血压计。这标志着，电子血压计已成为我国血压测量的主要工具。

《新指南》把诊室血压、诊室外的动态和家庭血压，都作为高血压诊断和疗效评估的血压测量方法，只是标准稍有不同。

高血压的定义，在未使用降压药的情况下，诊室血压≥140/90毫米汞柱，或家庭血压≥135/85毫米汞柱，或24小时动态血压≥130/80毫米汞柱，白天血

压≥135/85毫米汞柱，夜间血压≥120/70毫米汞柱。

江凤林表示，诊室血压、家庭血压、动态血压的血压分类与高血压分级，只要测量设备选择恰当，测量方法规范，诊室血压测量不再是诊断与评估高血压的唯一手段。

所有高血压患者均应采取各种措施，限制钠盐摄入量。建议钠的摄入量<2克/每天（氯化钠5克/每天）；肾功能良好者推荐选择低钠富钾替代盐。

正常高值血压者及高血压患者的膳食管理，应减少摄入盐和饱和脂肪，增加摄入蛋白质、优质碳水化合物、钾及膳食纤维。

对于超重或肥胖的高血压患者，建议通过综合生活方式干预，改善睡眠障碍。

江凤林介绍，《新指南》中表明，启动降压药物治疗的时机，主要取决于“心血管风险”，而非仅依据血压水平。

对于血压水平140~159/90~99毫米汞柱的“心血管低危”高血压患者，并未建议立即予以降压药物治疗。

对于血压水平≥160/100毫米汞柱的高血压患者，表明应立即启动降压药物治疗。血压水平140~159/90~99毫米汞柱的高血压患者，“心血管风险为中危及以上”者，

应立即启动降压药物治疗；“低危”者改善生活方式4~12周后，如血压仍不达标，应尽早启动降压药物治疗。血压水平130~139/85~89毫米汞柱的正常高值人群，“心血管风险为高危和很高危”者，应立即启动降压药物治疗；而“低危和中危”者，目前没有证据显示可以从降压药物治疗中获益，此类人群应持续进行生活方式干预。

不难看出，《新指南》非常强调生活方式干预。

## 血压正常高值的人群，也应改善生活方式

重以降低血压、心血管事件风险。

建议所有吸烟者戒烟，尽量避免使用电子烟，以减少隐蔽性高血压，降低心血管疾病和全因死亡风险。

正常高值血压及高血压患者，均应限制长期饮酒。

对于血压控制良好的高血压患者，推荐以有氧运动为主、抗阻运动为辅的混合训练，同时结合呼吸训练与柔韧性和拉伸训练。

可以考虑通过认知行为治疗、正念冥想、瑜伽、深呼吸练习等多种方法减轻精神压力。

高血压患者应保持健康睡眠，改善睡眠障碍。

## 几种特殊类型高血压的健康管理建议

针对高血压的几种特殊类型，江凤林就《新指南》做了相关解读及建议。

白大衣性高血压。在老年人、1级高血压及难治性高血压患者中常见，推荐进行规范的动态血压监测。

隐蔽性高血压。与靶器官损害及不良结果密切相关。在诊室正常高值血压、吸烟、肥胖、合并糖尿病、慢性肾脏病等人群中应注意筛查。

清晨高血压。这是靶器官损害和心血管风险的强预测因子。家庭血压测量或动态血压监测清晨血压≥135/85毫米汞柱为清晨高血压，建议使用真正长效每日1次服药能控制24小时血压的药物。

夜间高血压。动态血压提示夜间平均收缩压≥120毫米汞柱和/或舒张压≥70毫米汞柱，建议采用长效降压药足剂量或联合治疗。

单纯收缩期高血压。推荐老年患者的为140~150毫米汞柱，青少年患者则应进行积极的生活方式干预，必要时考虑药物治疗。

单纯舒张期高血压。对所有单纯舒张期高血压，建议定期进行血压评估和生活方式干预。对于心血管高风险的患者，应进行降压治疗；对年龄<50岁的患者进行降压药物治疗也是合理的。

## 作文

### 采茶树菇

马坡岭小学校园记者站二(9)班 彭意杰 指导老师:程琳

几个月前的一天，我和爸爸一起来到乡下爷爷奶奶家。

吃完早饭，我和爸爸去采茶树菇。爸爸告诉我茶树菇一般长在茶树底下，长得不多，尤其现在就更少了。来到山上的茶树园，只见园子里杂草丛生，有的茶树很高，比我高半个头；有的茶树比较矮，只到我的腰部；还有的被砍成了矮树丛，上面长了许许多多新叶子。

我们开始寻找茶树菇。我半蹲着身子，一只手推开茶树枝，低着头仔细地寻找。找了一棵又一棵茶树，可是连一个茶树菇的影子也没有看到，我有点灰心丧气。爸爸在一旁给我打气，叫我不要灰心，要坚持找一下。

接着，我和爸爸又找到了一些茶树菇，收获满满。

采茶树菇是一件很快乐的事情。

虽然找起来很困难，但只要坚持去找，就会有收获。我从中懂得了一个道理：做任何事情不要怕困难，只要坚持不懈，就一定能办成。

### 开心的农耕实践

清水塘江湾小学校园记者站二(6)班 李奕扬 指导老师:章宏

这天，妈妈说要带我去参加农耕实践活动，我躺在床上激动得翻来覆去怎么也睡不着，心想：稻子是什么样子的呢？明天会不会下雨呢？会不会……

第二天清早，我吃过早点就高高兴兴地和妈妈出发了。到了集合地点，我们随着志愿者走进教室，吴老师给我们讲了割稻子的注意事项。活动还邀请“中国好人”邓学东爷爷上台演讲，老师说他把自己的积蓄捐出来，专门用来做振兴乡村的公益事业。我觉得他胸怀大爱，让人敬佩！邓爷爷给我们讲了稻谷的型号和袁隆平爷爷的故事，大家都竖起耳朵，听得很认真。

接下来，老师为我们发了水、草帽和手套，帽子是防晒的，手套是防止手部被割伤的。就这样，我们开开心心地出发了。

十分钟后，我们来到了稻田，先从志愿者那里领一把镰刀。镰刀

去。我更加仔细地寻找，功夫不负有心人，终于找到了一个期待已久的茶树菇。

只见茶树菇上面部分是一个圆圆的盖子，底下部分是一根细长的杆子，看起来就像一把小小的雨伞。它的表面很光滑，灰褐色，里面白白的，一层一层，就像一条漂亮的白色百褶裙。

接着，我和爸爸又找到了一些茶树菇，收获满满。

采茶树菇是一件很快乐的事情。

虽然找起来很困难，但只要坚持去找，就会有收获。我从中懂得了一个道理：做任何事情不要怕困难，只要坚持不懈，就一定能办成。

### 开心的农耕实践

清水塘江湾小学校园记者站二(6)班 李奕扬 指导老师:章宏

这天，妈妈说要带我去参加农耕实践活动，我躺在床上激动得翻来覆去怎么也睡不着，心想：稻子是什么样子的呢？明天会不会下雨呢？会不会……

第二天清早，我吃过早点就高高兴兴地和妈妈出发了。到了集合地点，我们随着志愿者走进教室，吴老师给我们讲了割稻子的注意事项。活动还邀请“中国好人”邓学东爷爷上台演讲，老师说他把自己的积蓄捐出来，专门用来做振兴乡村的公益事业。我觉得他胸怀大爱，让人敬佩！邓爷爷给我们讲了稻谷的型号和袁隆平爷爷的故事，大家都竖起耳朵，听得很认真。

接下来，老师为我们发了水、草帽和手套，帽子是防晒的，手套是防止手部被割伤的。就这样，我们开开心心地出发了。

十分钟后，我们来到了稻田，先从志愿者那里领一把镰刀。镰刀

体验完成后，我们脚上满是泥水。志愿者帮我们踩着水车，水从上面流下来，“扑哧扑哧”地冲洗着我们的双脚，好舒服。

参加这次实践活动，我体验到了在城市感受不到的生活，懂得了“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”的道理。以后，我一定会节约粮食，不挑食，不浪费！

### 玩飞盘

四方坪小学校园记者站二(1)班 邓沐阳 指导老师:胡艳平

什么盘子会飞？没错，是飞盘。飞盘作为一项运动，既能锻炼身体，又能增进家人之间的感情。

周六，天气晴朗，我与爸爸、妈妈、妹妹一起去河畔社区公园玩飞盘。

我们走到一片空旷的草坪上，绿油油的小草像一床厚厚的绿毯，踩上去感觉软绵绵的，真舒服！从草坪上往前看，一眼就能看见美丽的浏阳河，河水碧绿如镜，两岸垂柳依依，柳枝轻柔地在河边舞动。

我们在草坪上展开了“战斗”。首先是我和妈妈当选手，爸爸拍照。我手握飞盘，身体一斜，随着“嗖”的一声，飞盘飞了出去。妈妈一看飞盘朝她飞去，连忙一个箭步冲上前去，想接住飞盘，可是当她的手指尖刚碰到飞盘的时候，飞盘却突然一拐，飞到右边去了。妈妈没接

到一个愉快的下午。

### 唇齿间的艺术

湘府英才小学校园记者站2108班 丁彦钧 指导老师:徐笑

前不久，我参加了一次非常有意义的活动，跟着长沙晚报校园记者俱乐部邀请的老师感受唇齿间的艺术——口技。

作为国家级非物质文化遗产，口技的历史十分悠久，甚至可以追溯到上古时期。那个时候的人们，常常利用模仿动物的声音来驱赶野兽或者是引诱猎物上钩。那时，口技是一门生存技巧。随着社会的不断发展，人们有了更多表达方式，生活设施也日益完善，于是，它渐渐变成了一种艺术。

回家后，为了让我更加深切地感受口技的魅力，妈妈带我看了一些关于口技表演的视频，有口技表演者牛玉亮爷爷的《百鸟争鸣》，有洛桑叔叔的《洛桑学艺》相声系列等。

无论是牛玉亮爷爷模仿的各种鸟叫声，还是洛桑叔叔模仿的不同的人和不同乐器

## 学骑自行车

博才咸嘉小学校园记者站2006班 田幂

指导老师:周双婷

看到那些骑自行车的人飞快地从身边掠过时，我心中就充满了羡慕。

我心里很不是滋味，想着“骑自行车真难，怎么也学不会”。爸爸走过来，告诉我：“保持身体的平衡，不要东张西望，要以同样的速度前进。”这次，我调整了一下身体的重心，双脚不紧不慢地蹬着自行车，眼睛盯着前面。渐渐地，我越骑越稳，风扬起我的发丝，仿佛在与我紧紧相拥。

每当我想起那段学骑自行车的日子，心中总是充满了感激，感激爸爸那双温暖而坚定的手。爸爸的陪伴与鼓励，如同春日里温暖的阳光，照亮了我前行的道路，让我学会了坚持，让我不断取得成功。

## 做玉兔包

泰禹小学校园记者站2216班 李昱锋 指导老师:李毓

周日下午，我踏着轻快的步伐，和同学们一起前往长沙火宫殿。听说火宫殿是美食的聚集地，而我最期待的就是学习制作独具特色的玉兔包。

走进火宫殿，古色古香的建筑、熙熙攘攘的人群，还有那些琳琅满目的美食，让人目不暇接。我们跟随长沙晚报校园记者俱乐部的老师来到一个专门教授传统面点制作的工坊。

工坊的老师是一位和蔼可亲的长者。他身穿白色厨师服，向我们讲述和展示玉兔包的制作过程。只见老师将面团揉得光滑细腻，然后取出一小块，用擀面杖擀成薄薄的圆形。接着，他拿起一块豆沙馅，放在面皮中央，轻轻地将面皮边缘向中心折叠，再用手捏成小兔子的形状，最后用筷子在头部戳出两个小

洞，作为小兔子的眼睛。

看完老师的演示，我们迫不及待地开始动手试做。我拿起面团和工具，可是面团在我手中似乎变得不听话了，一会儿太厚，一会儿太薄，豆沙馅也包得不够均匀。在老师的耐心指导下，我渐渐掌握了技巧，终于做出了一个虽然不完美但也很可爱的玉兔包。

看着自己亲手制作的玉兔包，我心里充满了成就感。这次学习经历，让我更加深刻地感受到了中华美食文化的博大精深和无穷魅力。这次火宫殿之行，我不仅学到了制作玉兔包的技巧，更感受到了传统文化的魅力和价值。在未来的时间里，我会更加珍惜和传承这些宝贵的非物质文化遗产。

绘图/何朝霞