



高血压

HIGH BLOOD PRESSURE

诊后-患者健康教育手册

发作性高血压

高血压对身体的损害



心脏病



肾脏病/肾衰



认知障碍



脑卒中



外周动脉疾病



心力衰竭



性功能障碍



失明



妊娠相关并发症

力由心生 光明健康

心血管疾病患者诊疗后健康教育项目

健康教育系列手册—高血压篇

指导单位：中国高血压联盟 - 北京高血压联盟研究所

主办单位：北京力生心血管健康基金会

公益支持：施维雅(天津)制药有限公司

撰写组组长：姜一农、李南方

撰写组副组长：冯颖青、牟建军、袁洪、张岩、祖凌云

编写组专家成员：（以下按照姓氏拼音排序）

白瑾

北京大学第三医院

蔡菁菁

中南大学湘雅三医院

冯颖青

广东省人民医院

胡君丽

新疆维吾尔自治区人民医院

黄晓

南昌大学二附院

黄雨晴

广东省人民医院

姜一农

大连医科大学附属第一医院

蒋卫红

中南大学湘雅三医院

蒋文

新疆维吾尔自治区人民医院

李南方

新疆维吾尔自治区人民医院

李宪凯

上海市第十人民医院

刘富强

陕西省人民医院

刘靖

北京大学人民医院

刘玲

中南大学湘雅二医院

刘巍

北京积水潭医院

栾红

宁夏回族自治区人民医院

罗沁元

广东省人民医院

马琦琳

中南大学湘雅医院

牟建军

西安交大第一附属医院

欧艳秋

广东省人民医院

裴作为

大连理工大学附属中心医院

邱雪婷

广东省人民医院

任川

北京大学第三医院

任明

青海大学附属医院

汪晓洲

青海省心脑血管病专科医院

王红

新疆医科大学第一附属医院

王磊

新疆维吾尔自治区人民医院

徐伟仙

北京大学第三医院

徐毅

国药大连机车医院

易铁慈

北京大学第一医院

余静

兰州大学第二医院

袁洪

中南大学湘雅三医院

张妮

北京医院

张然

中国人民解放军总医院

张烁

哈尔滨医科大学附属第二医院

张岩

北京大学第一医院

张毅刚

徐州中心医院

张英

大连医科大学附属第一医院

赵秋平

华中阜外心血管病医院

钟琪

广东省人民医院

周宁

武汉同济医院

朱亦橙

广东省人民医院

祖凌云

北京大学第三医院

发作性高血压

1. 发作性高血压到底是什么？

发作性高血压是一种突发的、一过性的血压升高状况，也称为阵发性高血压、一过性高血压或高血压风暴。它的特征包括血压在短时间内急剧升高，收缩压（SBP）超过 140 mmHg 和 / 或舒张压（DBP）超过 90 mmHg；大多数情况下，血压升高超过 180/100 mmHg；发作频率从每天一次到每月一次、每年一到数次不等；血压升高可持续半小时至一天或更长时间；发作期间常伴随与儿茶酚胺释放过多有关的症状，如头痛、心悸、出汗等，但也可能没有明显症状；发作间歇期血压恢复正常或轻度升高，无其他明显症状。发作性高血压可分为两种情况：通常血压正常但突然升高伴严重不适，以及已患有高血压但血压突然急剧增高。这些特点有助于医生进行诊断，并根据具体情况制定相应的治疗策略。

2. 发作性高血压的有哪些特点

发作性高血压在临床上有以下 4 个特征：（1）突发性高血压发作；（2）常有以下症状：头痛、心悸、出汗、潮红、头晕、恶心、呼吸困难和乏力等；（3）不由情绪困扰或惊恐引发：阵发性高血压的发作与情绪压力无关；（4）有心理创伤史：大多数患者在过去曾经历虐待、创伤，或者具有防御性人格特征。

3. 发作性高血压的治疗有哪些？

发作性高血压的治疗主要分为降压治疗和精神心理治疗两方面。静脉药物治疗通常给予具有 α 和 β 受体阻断作用的降压药（如

拉贝洛尔)+短效抗焦虑药(如阿普唑仑)。如果可用口服药物治疗,可乐定和/或抗焦虑药(如阿普唑仑)常能缓解发作。轻度或不频繁发作的患者通常只在发作时接受紧急治疗,并予以安慰。如果反复发作导致重度血压升高或症状,或者频繁发作影响患者日常功能,通常建议使用抗抑郁药。

问答

❶ 1. 发作性高血压与心理状态、情绪有关吗?

Ⓐ 明确有关。

发作性高血压与心理状态及情绪明确相关。尽管大部分患者通常坚称血压升高发作是在没有刺激的情况下发生的,不是由压力或焦虑引起的,然而目前大量研究提示大部分发作性高血压既往有心理创伤史,在给予心理干预或精神心理药物治疗后发作性高血压变得明显缓解,因此国外学者也将这种患者无法意识到的心理状态作为发作性高血压的诊断条件之一。

❷ 2. 发作性高血压需要做检查吗?

Ⓐ 需要。

我们需要一些检查排除与阵发性高血压表现非常相似的嗜铬细胞瘤。首先需要医院进行肾上腺CT或者磁共振排除肾上腺有瘤体,其次需要查血儿茶酚胺、多巴胺、肾上腺素、去甲肾上腺素等水平以及甲状腺功能进一步排除嗜铬细胞瘤和甲亢。还应该行24小时动态血压监测,排除白大衣高血压和隐匿性高血压,必要时还需要去精神心理科就诊排除惊恐障碍发作。

Q 3. 发作性高血压对身体有危害吗？

A 有。

血压的每一次过度升高，都是对全身动脉血管系统，尤其是心脑血管系统的一次冲击，还可损害心、脑、肾等靶器官。由于阵发性高血压造成的血压波动范围较大，可导致血流剪切力的改变，使动脉原本存在的易损斑块破裂，从而诱发心脑血管事件，尤其是脑卒中。存在动脉瘤的患者，阵发性高血压更会增大肿瘤破裂的风险。

Q 4. 我出现发作性高血压该怎么办？每次都需要来医院就诊吗？

A 视情况而定。

急性发作的治疗方法取决于血压升高程度、症状轻重以及有无显著合并症。如果发作时有重度血压升高或重度症状，或者血压明显升高加剧了显著合并症（如心血管疾病），通常建议在急诊科进行评估和治疗。如果患者没有令人担忧的合并症、症状不太严重且血压峰值低于约 230/110mmHg，通常建议在医生诊室治疗或在家自行治疗，前提是医生熟悉患者情况及其典型的发作病程。



力由心生 光明健康

心血管疾病患者诊疗后健康教育项目

本手册仅用于高血压和相关心血管疾病的健康教育，不涉及商业宣传等目的。

手册版权归属：北京力生心血管健康基金会。

如需翻印，请与北京力生心血管健康基金会联系授权事宜，

联系电话：010-88204450。