



# 高血压

HIGH BLOOD PRESSURE

## 诊后-患者健康教育手册

### 难治性高血压

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

# 难治性高血压

## 1. 什么是难治性高血压？

难治性高血压顾名思义就是血压不好控制的高血压。在改善生活方式的基础上使用 3 种降压药物（包括一种噻嗪类利尿剂），使用到最大推荐 / 耐受剂量，血压仍高于目标值或使用超过 4 种降压药物才能达到目标值（ $< 140/90\text{mmHg}$ ），不包括白大衣高血压或服药依从性差的患者。

## 2. 导致难治性高血压原因有哪些？

1) 生活习惯 -- 吃的太咸、肥胖、吸烟、酗酒等不良生活方式；不能遵医嘱按时、按量服药。

2) 降压药不合适 -- 不同高血压人群适合的降压药是不同的，如果降压药选择不当、不合理的降压药物联合使用、降压药物疗程不足、利尿剂治疗不充分等，均可导致难治性高血压。

3) 一些老年病人随着年龄增长，动脉僵硬度增大，像老化的橡皮管，缺少弹性，血管壁对血流的缓冲能力下降，也会导致血压难以控制。

4) 合并其他疾病 -- 很多高血压病人同时长期合并某些疾病状态，比如长期失眠焦虑，糖尿病、高脂血症控制不好，慢性疼痛，严重的鼾症等等，也会通过激活交感神经活性、加速血管硬化、加重水钠潴留等方式，导致血压很难控制。

5) 由于其他疾病较长期服用可以引起血压升高的药物，例如非甾体类消炎药、皮质甾体激素等。

6) 出现了其他疾病而导致继发性血压的增高，这需要高血压门诊进一步诊疗。

### 3. 难治性高血压治疗措施

当遇到难治性高血压时，首先排除继发性高血压之后，再按照难治性高血压的治疗原则进行治疗，主要降压药物通常是血管紧张素转换酶抑制剂 ACEI/ 血管紧张素 II 受体抑制剂 ARB、长效钙离子通道拮抗剂 CCB 和利尿剂的组合。

在医生帮助下，根据病人自身的特点和对药物的耐受性改变降压药剂量可进行调整：如：

1) 高钠盐饮食、可能存在血容量增加的高血压病人，可以适当增加利尿剂类降压药的剂量；收缩压升高的老年病人，可以适当增加地平类降压药的剂量。

2) 老年男性前列腺患者可以在晚上睡觉前加服特拉唑嗪，但需要行 24 小时血压监护了解夜间睡眠时血压水平，预防体位性低血压的发生。

3) 当已经使用包含利尿剂的三联用药血压仍不达标，应根据病人的具体情况，个体化选择联用第四种药物，比如  $\beta$  受体阻滞剂、 $\alpha$  受体阻滞剂、螺内酯等。

4) 除了药物治疗外，近年来通过一些介入治疗方式来治疗高血压的方法也取得一定疗效，比如经导管去肾交感神经术、压力感受性反射激活疗法，可以选择到具有一定经验的医学中心咨询。

## 问答

### Q 1. “白大衣高血压”属于难治性高血压吗？

A 不是。

“白大衣高血压”是假性高血压，顾名思义是患者见到穿着白大衣的医护人员，由于精神、心理的紧张，造成血压短暂的升高，回到家中血压恢复正常的现象。所以目前我们监测血压以家庭血压为准。

### Q 2. 平时没有不舒服的症状，就不需要监测血压吗？

A 不是。

我们建议高血压患者，特别是难治性高血压的患者每日定时、规律测量家庭血压 2-3 次，并做记录，根据血压测量情况，定期到高血压专科门诊随诊。

### Q 3. 难治性高血压对身体有害吗？

A 有。

难治性高血压导致心脑血管危险事件的风险隐患更大，比如：急性心肌梗死（可有胸口疼痛时间长、大汗、呼吸困难、濒死感等症状）、心力衰竭（如走路距离较前明显下降，夜间不能躺平、咳嗽，脚、腿水肿等）、心律失常（可有心慌、头晕、黑蒙、晕厥等表现）、主动脉夹层（可有血压明显升高，胸前剧烈疼痛等，也可无特殊表现）、脑梗死（可有身体偏瘫、面瘫、大小便失禁等表现）、脑出血（可表现为剧烈头痛、神志意识不正常、呕吐等表现）、肾脏损害（可有尿中泡沫增多、腰部酸困感）等，严重影响人们的生活质量和生命安全。

**Q 4. 难治性高血压需要做检查吗?**

**A 需要。**

在高血压患者的病史、症状、体征及常规实验室检查的基础上选择不同的排除继发性高血压的特殊检查方法。主要专科检查内容包括：（1）肾 / 肾动脉 / 肾上腺超声或计算机断层血管造影；（2）血、尿儿茶酚胺测定；（3）血浆醛固酮、肾素测定；（4）肾小球滤过率（GFR），尿蛋白定量、定性和尿红细胞定量、形态；（5）四肢血压测量；（6）睡眠呼吸监测；（7）血和尿皮质醇测量；（8）甲状腺、甲状旁腺功能；建议难治性高血压患者到高血压专科门诊就诊；



## 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。