**ISH2020国际高血压实践指南**

　　高血压被列为人类最大的威胁之一!据有关统计，目前全球高血压患者已经超过10亿人，其不只是表现为血压的升高，还会伤害肾、眼、心、脑，使得肾功能减退、视力下降，诱发冠心病、脑血栓等，严重的甚至会导致猝死!

　　但医学在不断进步，随着相关研究的深入、结合新成果，在5月6日国际高血压学会(ISH)发布了全球范围内适用的《ISH2020国际高血压实践指南》。

　　那新的指南与旧指南相比，有哪些新的改变呢?

　　1高血压定义更科学

　　在对高血压的定义上，与全球大多数国家通行的标准一样——在连续多次重复测量后，诊室血压≥140/90mmHg即可诊断为高血压。同时还强调了只有一次诊室血压高不能诊断高血压，通常需要1-4周内进行2-3次测量血压。

　　这与之前要求的不同日3次血压均高于140/90mmHg相比，能更好地排除其它干扰因素。

　　此外，针对不同状态下的血压值也给出了标准：

　　\* 对于家庭自测血压以≥135/85mmHg为高血压标准;

　　\* 如果测量动态血压，则以24小时血压平均值≥130/80mmHg为高血压;

　　\* 白天(或清醒状态)的平均值≥135/85mmHg，亦或是夜晚(或睡眠状态)的平均值≥120/70mmHg为高血压。

　　2高血压分级、危险分层更简化

　　1取消了3级高血压

　　在对高血压分级方面，新指南也进行了简化，取消了180/110mmHg以上为3级高血压的分级，只分为2级。

　　\* 1级高血压：收缩压140~159mmHg，或舒张压90~99mmHg

　　\* 2级高血压：收缩压≥160mmHg，或舒张压≥100mmHg

　　将原来的3级高血压合并为2级高血压，这也提醒大家只要高于160/100mmHg这个标准，其风险都是很高的。

　　2取消了极高危级别

　　高血压患者的心血管风险水平也取消了极高危级别，新指南只分为低危、中危和高危3个级别。

　　危险因素包括：

　　① 男性>55岁，女性>65岁② 吸烟③ 血脂异常(总胆固醇≥6.19mmol/L)④ 糖耐量受损(空腹血糖在6.1mmol/L～7.0mmol/L)⑤ 早发心血管疾病家族史，也就是父母亲在50岁之前得过明确的心梗或脑梗⑥ 肥胖

　　3不同群体的降压目标值不同

　　指南指出：尽可能在3个月内达到降压目标，但不同年龄段，降压的目标值有所差异：

　　\* 基本目标(最低标准)，血压至少下降20/10mmHg，最好是<140/90 mmHg。

　　\* 最佳标准，总的来说<65岁患者，血压应控制在<130/80mmHg，同时不宜低于120/70mmHg，新指南中的下限要求提示我们血压并不是越低越好;

　　\* 对于>65岁的患者，血压根据情况，平均水平控制在< 140/90 mmHg，但应根据身体虚弱情况、独立生活能力和可耐受情况，考虑设定个体化血压目标。

　　4生活方式干预

　　新指南中明确了改善生活方式属于第一线的降压治疗手段，因此除了用药，调整生活方式也十分重要：

　　① 减少盐的摄入，每日盐的摄入不超过6克。② 健康饮食，新鲜的瓜果蔬菜、乳制品、豆类等可以适当多吃;含饱和脂肪、反式脂肪的食物，或高盐高糖的食物少吃。③ 限酒戒烟。④ 控制体重。⑤ 规律运动。⑥ 调节情绪，减轻压力。⑦ 减少暴露在污染空气中等。

　　5简化药物治疗策略

　　1单药治疗，洛尔类药物被除外

　　对于低危的1级高血压、高龄(≥80岁)或身体虚弱患者，可单药治疗。单药治疗时可选用普利、沙坦、地平、利尿药。

　　要注意的是洛尔类降压药被排除作为单纯降压药的首选。不过对于合并有心衰、心绞痛、心律失常的高血压患者而言，洛尔类药(如索洛尔 、美托洛尔平片、美托洛尔缓释片、阿替洛尔、普萘洛尔等)则必不可少。

　　2单片复方制剂成为第二选择

　　若已接受单药治疗2-4周，血压仍未达标的患者，可换用单片复方制剂。

　　其实单片复方制剂也算是联合用药，只是药厂按照一定的比例，将几种不同的药物成分搭配好，合成一个药丸。

　　这样一来患者不需要购买两三种药片，减少了医疗费用压力，更便利同时效果也更明显。专家表示，单片复方制剂作为起始降压治疗较单药加量或自由联合治疗，血压达标率可提高20%!

　　3单药治疗效果欠佳时，按照以下步骤调整用药

　　如果使用一种降压药，或者使用一种复方制剂的降压药，血压仍未达标，建议按照以下方案调整：

　　① 小剂量普利/沙坦+地平

　　② 全剂量普利/沙坦+地平

　　③ 普利/沙坦+地平+利尿剂

　　④ 普利/沙坦+地平+利尿+螺内酯

　　新指南中还指出，推荐优先使用噻嗪样利尿剂(如吲达帕胺)，如果没有噻嗪样利尿剂，才考虑使用噻嗪型利尿剂(如氢氯噻嗪)。因为噻嗪样利尿剂收缩压降幅优于噻嗪型利尿剂，且对于心血管的保护也更优。但具体用药请遵医嘱。

　　6注意加重和诱发高血压的药物

　　有很多常用药物可能会导致血压升高，甚至造成药物性高血压。

　　①非甾体抗炎药物：常见有阿司匹林肠溶片、吲哚美辛、布洛芬保泰松、对乙酰氨基酚片等。

　　②激素类药物：强的松、地塞米松等糖皮质激素类;地屈孕酮片等孕激素类药物;左甲状腺素钠片等甲状腺激素类药物……

　　③抗抑郁类药物：其中单胺氧化酶抑制剂、三环类抗抑郁药最易导致血压升高。

　　④部分降糖药：噻唑烷二酮类降糖药，如罗格列酮、吡格列酮等。

　　⑤中枢神经类药物：如左旋多巴、沙丁胺醇、特布他林、氨茶碱等。

　　⑥哮喘药：治疗支气管哮喘和喘息性支气管炎的异丙肾上腺素、沙丁胺醇、特布他林、妥洛特罗等。

　　⑦中药类：其中对血压影响较大的中药制剂主要为甘草类、麻黄素类。

　　吃上述药物的时候更要密切关注用药后的血压变化，并严格按照医生的指导用药，以便更好地控制血压。

　　文章来源：大医生、BTV我是大医生官微