

90 毫米汞柱，并且白昼动态血压收缩压小于 135 毫米汞柱，舒张压小于 85 毫米汞柱。

对于白大衣高血压患者，应提高警惕，若不进行任何干预，白大衣高血压可进一步发展成临床高血压。虽然这类人群的靶器官，如心脏、肾脏、血糖功能的损伤概率低于高血压，但是仍旧大于正常血压。

白大衣高血压患者的干预

定期监测血压，积极治疗受损靶器官。以每日相同时间测量血压的数字作比较，如果有靶器官受损，应积极治疗。

减少钠盐摄入。不能忽视钠对血压的作用。每人每日食盐摄入量不超过 6 克（一啤酒瓶盖），同时注意隐性盐的摄入，如咸菜、鸡精、酱油、咸肉、加工食品、饮料等。

增加钾的摄入。蔬菜水果是钾的良好来源，每日 500 克以上的蔬菜，200 克以上水果，基本可以满足每日钾的需求。

保持健康体重。如果超重或肥胖，建议减轻体重至体重指数（BMI）小于 24 千克/平方米，男士腰围小于 90 厘米，女士腰围小于 85 厘米。

规律运动。每日 30 分钟的中等强度运动，建议每周进行 5 ~ 7 次。

戒烟限酒。科学戒烟，避免被动吸烟。

男士每日饮酒量限制：白酒小于 50 毫升（1 两），葡萄酒小于 100 毫升，啤酒小于 250 升。女士减半。

心理平衡。改善生活习惯、工作环境，减轻精神压力，保持心情愉悦。心理状态的调整是防治白大衣高血压的重要手段。



众所周知，吸烟有害健康。烟草的烟雾中含有 7 000 多种化学物质，其中 400 多种为有害物质，69 种是致癌物质，国际癌症研究署确定其为 1 类致癌物质。吸烟几乎会损害全身所有重要的脏器，包括心脏、脑、血管、肺、胃肠道以及各种内分泌器官，可加重高血压病情，还有严重的致畸、致癌作用。

吸烟会诱发和加剧高血压患者血管的损害，加重高血压病情。吸烟产生的尼古丁、一氧化碳和大量的氧自由基等有害物，通过不同的作用机制，引起心跳加快、血压升高、血管组织细胞损伤，导致血管壁增厚、硬度增加、弹性下降；而血管的损害又会使血压升高。于是血压的升高和血管的损害互相加重，形成恶性循环。

烟草中的尼古丁和一氧化碳等成分会兴奋人体的中枢神经和交感神经，从而加快心率，增加心脏的负担；对肾上腺也会产生催动作用，使其儿茶酚胺的分泌量增加。儿茶酚胺是一种可以兴奋心脏、促进能量代谢、升高血糖的物质，其增加会造成动脉粥样硬化，同时在小动脉发生收缩时，血压也会急剧上升。

最新研究发现，尼古丁等物质会对血管中的化学感受器产生作用，从而造成血压升高。吸烟的人，长久下来其小动脉内膜会缓慢地增厚，大动脉粥样硬化的速度会快于健康人，从而导致整个血管的弹性下降，就容易发生心脑血管病。另外，烟草中的一些物质还可能影响降压药的疗效。

所以，如果你是高血压患者，请尽快戒烟！戒烟可以有效地提高降压药的疗效，控制血压，还可以改善远期预后，提高生活质量，延长寿命。

（作者就职于山西省阳高县医疗集团阳高县人民医院）