

高血压年轻化 不良习惯是主因

医防融合科学管控 远离“沉默杀手”

2026年10月8日是第29个全国高血压日,宣传主题是“管好血压,控好糖脂”。十堰市西苑医院内科主治医师雷娜提醒,高血压作为一种慢性疾病,年轻化趋势愈发明显,已成为威胁大众心脑血管健康的“沉默杀手”。

■记者 杨天娇 通讯员 方金柱



图片由 AI 生成

遗传人群勿惊慌 科学防控可避险

不少有高血压家族史的人群,常常陷入“一定会患上高血压”的焦虑。对此,雷娜明确解释,高血压具备明显遗传倾向,父母一方或双方患有高血压,子女的发病风险会显著高于普通人群。但遗传仅为患病提供易感基础,后天生活方式才是决定是否发病的核心关键,坚持科学防控,完全可以规避或延缓发病。

针对高血压家族史高危人群,雷娜给出专属防控方案:

第一,提早监测血压。建议从30岁开始定期测量血压,建立个人血压健康档案,及时察觉血压异常波动;

第二,严格低盐饮食。每日食盐摄入量控制在5克以内,少吃咸菜、腊肉、调味酱料等高盐食物,长期坚持清淡饮食;

第三,坚持规律运动。每周累计完成不少于150分钟的中等强度有氧运动,快走、慢跑、游泳等均可,有效控制体重,改善血管弹性;

第四,养成健康作息。杜绝长期熬夜,主动调节情绪、释放压力,严格戒烟、限制饮酒,减少血管刺激;

第五,坚持定期体检。除常规监测血压外,同步筛查血糖、血脂指标,全方位防控代谢类疾病。

“高血压是完全可防可控的慢性病,无需过度恐慌,但绝对不能轻视。”雷娜强调,对于轻度血压升高人群,可在专业医生指导下,先开展3-6个月的纯生活方式干预,通过调整饮食、运动、作息改善血压状况。

若经过系统生活方式干预后,血压仍无法达标,必须严格遵从医嘱规范服用降压药物。擅自停药会造成血压反弹、剧烈波动,大幅增加心脑血管疾病的发病风险。

无症状下藏凶险 凭感判断不可取

雷娜介绍,高血压是血液流动时对血管壁造成的压力值持续高于正常的现象。根据《中国高血压临床实践指南》,成年人非同日3次规范测量的诊室血压均 $\geq 140/90\text{mmHg}$,即可诊断为高血压,需及时开展生活方式干预或临床治疗。

很多人对高血压的认知仅停留

在“头晕、头痛”,但这只是高血压的典型症状。不少高血压患者发病早期无任何不适,这也是高血压最危险的地方。持续偏高的血压会逐步造成血管硬化,久而久之极易诱发脑梗死、脑出血、冠心病、心衰、肾功能损伤等严重并发症。

临床上经常遇到部分患者,日

常从不监测血压,直至突发中风、心梗就医,才发现自身血压长期处于超标状态。雷娜提醒,判断高血压不能依靠自我感觉,务必定期监测血压,尤其是35岁以上人群。只要血压超标,无论有无症状,都需及时就医评估,切勿放任不管。

陋习叠加伤血管 催生慢病年轻化

雷娜表示,高血压早已不是老年人的专属疾病,当下青年群体发病率持续攀升。高血压发病主要包含两大危险因素,分别是遗传因素与不良生活方式,其中,后天不良生活习惯是年轻人患上高血压的主要诱因。

现如今,年轻人普遍存在诸多损伤血管的不良生活习惯:长期熬

夜、职场及生活压力过大,会使人体交感神经持续兴奋,直接造成血压升高、波动幅度增大;日常偏爱外卖、烧烤、腌制食品、各类酱料,会在无形中摄入大量“隐形盐”,而高盐饮食是血压升高的首要诱因;此外,久坐不动、缺乏运动、超重肥胖、长期吸烟、过量饮酒等习惯,会多重叠

加损伤血管,诱发高血压。

值得警惕的是,年轻人血管弹性相对较好,高血压发病早期几乎无明显症状,极易被忽视。但青年患者血压异常带来的累积损伤更强,一旦确诊高血压,病情进展速度通常快于老年患者,更易提早出现脏器损伤,需要高度重视。

中信银行十堰分行:

金融知识进万家 守护百姓钱袋子

■记者 黄勤 李强 通讯员 白曙路

金融知识普及,一头连着千家万户的“钱袋子”,一头连着区域金融生态的晴朗安全。中信银行十堰分行始终把金融知识宣传教育作为践行金融工作政治性、人民性的重要抓手,坚持集中宣传与日常宣教相结合、阵地辐射与走出网点相结合、大众普及与精准施教相结合,持续推动金融知识进网点、进社区、进商圈、进校园,让金融知识的清泉浸润车城大地。

厅堂为基 深耕日常宣教

营业网点是银行联系群众最紧密的窗口,也是金融知识宣传最直接的阵地。在中信银行十堰分行各营业网点,公众教育专区常年开放,防范电信网络诈骗、个人信息保护、理性投资理财等宣传折页分类摆放,供客户随时取阅;网点跑马屏、大堂电视滚动播放

宣传标语和风险提示,客户在等候办理业务的间隙,抬眼就能学到实用知识。大堂经理、理财经理把宣教融入服务全流程:客户取号时递上一份折页,等候时讲一个案例,业务办结后再多问一句、多提个醒,用“大白话”把专业术语讲成家常话。柜面上,该行严把转账汇款等关键环节,加强风险提示与核实提醒,提示客户妥善保管银行卡、身份证件、短信验证码,不随意点击不明链接,帮助群众识别和防范非法金融活动,从源头筑牢财产安全防线。

节点为要 掀起宣传热潮

今年9月,中信银行十堰分行以金融教育宣传周、网络安全周、质量月等节点为契机,围绕“清朗金融网络守护安心消费”“网络安全为人民,网络安全靠人民”“金融标准 为民利企”主题开展全方位宣传活动,为营造风

清气正的社会环境注入金融力量。活动期间,该行各网点跑马屏滚动播放主题标语,大堂电视循环展播宣传海报,工作人员通过发放宣传折页、设立宣传专区、现场讲解等方式,重点讲解如何安全使用网络支付、网络理财等金融科技产品,揭露网络诈骗的常用手段和方法,同步开展重点领域金融标准宣传解读,让“金融标准 为民利企”理念更加深入人心;线上依托朋友圈、微信群等平台,积极转发总行及武汉分行网络安全科普推文,把AI换脸、虚假投资理财等新型骗局拆解成通俗易懂的风险提示,推送到客户“指尖”。线上线下同频共振,在全辖掀起了金融知识宣传的热潮。

群众为本 守护精准直达

金融教育宣传既要全面覆盖,更要分众施策。该行紧盯“一老一少一新”等重点群体,组织宣传小分队走出

网点、走进周边社区和商圈,把金融知识送到群众身边。面向老年群体,重点剖析“保本高息”养老骗局和电信诈骗惯用话术,反复叮嘱“不轻信、不透露、不转账”,看好养老钱;面向青年学生,讲清“校园贷”“刷单兼职”以及出租出借银行卡的危害,引导珍视个人征信、理性消费;面向个体工商户和新市民,普及安全支付、反假币常识,把金融服务送到劳动者身边。一次次面对面的讲解,让专业金融知识变成了群众易懂能用的生活常识。

一次次宣传,播下的是知识的种子,守护的是百姓的安宁。下一步,中信银行十堰分行将持续健全金融知识宣传教育长效机制,推动金融知识普及常态化、长效化,以更接地气的语言、更多样的形式、更广泛的覆盖,引导更多群众学金融、懂金融、用金融,切实守护好人民群众的“钱袋子”,为营造清朗安全的区域金融环境、服务地方经济社会高质量发展贡献中信力量。