预防儿童高血压从胎儿期开始

每年的10月8日为全国高血压日。高血压一直是危害人类身体健康的主要慢性病之一，随着近年来年轻人运动量的减少及不良的生活习惯导致摄入高热量食物增多，“高血压”这个中老年人的常见病越来越呈现出“年轻化”的趋势，并且临床中也出现了儿童高血压。高血压为何呈现越来越年轻的趋势？儿童高血压又该如何防治？

有高血压家族病史的儿童要注意经常监测血压，以掌握血压的变化情况。

15岁以上高血压发病趋势已不容乐观

“2004年的中国居民营养与健康现状调查结果显示，我国18岁及以上居民高血压患病率为18.8%，估计全国患病人数超过1.6亿。与1991年相比，患病率上升31%，患病人数增加约7000多万人。目前高血压发病年龄越来越呈低龄化趋势发展，我国高血压患者的发病年龄正在提前，比50年代提早了10年，15岁以上的青年中,高血压发病趋势已不容乐观。我国的高血压患者约1.6亿,15岁到35岁患病人数达15.4%，35岁以上达26.5%。”**安贞医院高血压科主任余振球**向记者介绍。

“从临床现状来看，我们并未感觉到有越来越多的儿童患有高血压，但在儿童期就发现血压增高的情况是有的。”**安贞医院小儿心脏内科主任金梅**指出。

肥胖、饮食过咸等成为儿童高血压诱因

余振球指出，儿童高血压是指儿童时期所发生的原发性和继发性高血压。13岁以下的患儿50%为继发性高血压，13岁以上90%为原发性高血压。继发性高血压主要指由其他疾病引起的血压异常，比如肾脏、心血管、肾血管、内分泌等方面的疾病;原发性的则是与其饮食和生活方式息息相关。此外，肥胖、饮食过咸、长期精神紧张、熬夜、性格急躁、噪音等都易成为诱发高血压的原因。虽然儿童高血压80%以上都是继发性的，但原发性的比例也在逐渐提高，特别是青少年高血压多为原发性的。

高血压的遗传因素也是儿童被“偷袭”的不可忽视的原因之一。研究证实，有高血压家族史的人比普通人更容易患高血压。除了基因遗传作用之外，共同的生活环境和习惯都可能会使家族出现多发病的倾向。比如，家长本身就喜欢吃高脂肪、高热量的食物，孩子也会不可避免多吃一些，这样就会增加患高血压的风险。

关于儿童高血压的原因，金梅也指出，可能与其有高血压家族病史、自身肥胖等多种因素相关，比如，现在很多儿童不良的饮食习惯引起的肥胖也成为导致高血压的重要原因。原发性高血压的发病机理目前还不清楚，多与遗传有关，多盐饮食、肥胖也可能与高血压有关。

■ 预防

首先预防妊娠期高血压的发生

金梅还说，自身有高血压家族病史的儿童要注意经常监测血压，以掌握血压的变化情况，早期发现高血压。肥胖引起的高血压就要注意减肥，控制体重。另外，金梅还指出，高血压的治疗要针对不同的致病原因采取不同的措施。继发性的要针对原发病治疗。对于原发性的儿童高血压患者，如果经控制体重，改善饮食习惯及限盐、消除紧张因素等措施后血压仍无下降，也要适当的服用药物控制血压。

中青年人尤其不要误以为高血压是老年病， 而应采取积极态度。从胎儿开始，首先要注意预防妊娠期高血压的发生，其次孕母应多摄入高糖类，少摄入动物蛋白同时要预防可能发生的病毒感染，因为宫内发育迟缓胎儿成年后易发展成高血压患者。

余振球指出，除此之外，还要注意预防原发疾病，如对肾炎、泌尿道感染的预防以及合理用药，避免滥用某些可致高血压的药物。对高血压疾病应早期发现，早期诊断，早期治疗，以免高血压进一步发展或者引起不可逆的病理改变。

■ 治疗

非药治疗6个月无效需药物治疗

对儿童高血压的治疗，要充分注意其特点，不能由偶然的一次血压升高就给予治疗，必需按高血压诊断程度审慎检查，确诊后再进行治疗。其次，患者的年龄愈大而血压愈高者，继发性高血压的可能性愈大，要做全面的鉴别诊断。一旦确诊血压升高，舒张压超（低压）过90mmHg时，必须积极治疗，治疗方法分为非药物治疗和药物治疗。非药物治疗包括积极参加体育锻炼，同时要注意控制饮食，调整饮食结构，还要注意限盐、戒烟、戒酒及放松紧张情绪。

经非药物治疗3-6个月无效，舒张压≥90mmHg或出现器官功能损害时需要进行药物治疗。

■ 热点Q&A

儿童原发性高血压需降压药维持

Q 儿童若患有高血压，是否也需要长期服药？

金梅：关于儿童高血压的治疗，主要还是针对不同的致病原因和症状而采取不同的措施，很难统一说儿童高血压需不需要长期服药。

对于原发性的高血压，应首先试用非药物性治疗，规律生活，避免各种紧张因素，合理饮食，如肥胖者就要注意减肥，加强锻炼控制体重，如果经上述措施血压仍未达到正常水平就要适当服用降压药。如果高血压是由于其他病症引起的并发症，这就需要到医院进行检查，并针对致病原因进行治疗，而不是单纯治疗高血压。

Q 儿童得高血压是否能治愈？

金梅：如果是继发性的，即由于其他病症等引起的，那针对致病原因进行治疗后，高血压的症状是可以治愈的。如果为原发性高血压，那就要通过服用降压药等药物来维持。

发现不及时易引起并发症

Q 如果儿童患高血压没有及时发现，这是否会有危险？是否会引起其他的并发症？

余振球：儿童高血压没有及时发现，还是有一定危险的，有可能会引起其他的并发症。轻度高血压，常无明显症状，仅体检时会发现。

血压明显升高的患儿，会有头痛、头晕等症状，若血压持续增高，可继发脑、肾、心血管的严重并发症。儿童及青年高血压不同于成年人高血压患者，具有以下特点：(1)症状多不典型。容易被忽略，常常在体格检查时发现，有的无症状，有的表现为头痛，但无特异性，常误认为其他系统疾病。(2)血压高度惊人且顽固。血压惊人高，不易下降，无家族史是青少年继发性高血压的临床特点。一旦确诊则应采取积极治疗手段去除病因，有些继发性高血压去除病因后是可以治愈的。(3)儿童及青年高血压也会有并发症发生。由于儿童及青年对高血压的耐受性较强，一般不会发生脑卒中、心肌梗塞及肾功能不全等并发症。但是如果出现肾脏的受损可以导致尿毒症发生。不过，在临床上还没有遇到过因由于高血压没有被发现而引起的危险情况。此外，对于有高血压家族病史及肥胖等可能引起高血压因素的人，我还是建议大家经常到医院进行检查。

本版采写/新京报记者 张秀兰 本版采写/新京报记者 王远征

责编 李静 图编 高玮 美编 顾乐晓 责校 陆爱英