

高血压，糖尿病妇女的风口浪尖

陈 桦

女性朋友因受生理因素和特殊时期的影响，她们更易患高血压和高血压不易控制。

随着年龄的增长，老年妇女体内的雌激素水平下降，血压会上升。据统计，绝经后的妇女高血压的发病率是绝经前的4倍。

而患有高血压的孕妇，为了胎儿的安全，一些治疗高血压的药物在孕期不能使用，使孕妇的高血压很难控制。

……

众所周知，高血压和高血糖一样，能促进糖尿病并发症的发生和发展。高血压和高血糖是引发患者心脏病和中风发作的罪魁祸首。每年因血压和血糖没控制达标而死于心脏病和中风的患者占整个糖尿病死亡人数的65%以上。

糖尿病患者合并高血压的发病率是非糖尿病人群的1.5~3倍，女性比男性发病率更高。即使在同一血压水平上，血压对糖尿病女性患者产生的危害也要比非糖尿病女性大。

下面几组数据能充分证明这个问题。

❖ 男性糖尿病患者人群中并发高血压有48%，而在非糖尿病男性人群中只有26%。

❖ 女性糖尿病患者人群中发生高血压高达52%，而在非糖尿病女性人群中只有28%。

❖ 同样，患有高血压的女性，其发生糖尿病的几率也明显增高。60%的女性高血压患者并发糖尿病。

❖ 糖尿病女性患者发生心脏病、再发心肌梗死、充血性心功能不全的几率比非糖尿病女性分别高4倍、2倍和4倍。

❖ 糖尿病患者妊娠时很容易发生血压升高，甚至诱发妊娠高血压综合征（编者注：一种发生在妊娠中、晚期的严重疾病，以明显高血压和水肿为特征），这两种情况严重威胁孕妇和胎儿的安全。

可见，如果你是一位糖尿病妇女，又同时患有高血压，就像站在生命中的风口浪尖，高血压将成为降低你生活质量，或夺去你生命的头号杀手。然而，妇女的高血压却往往被忽视，很多患者甚至终生都不知道自已患病，也仅有36%的患者能将血压控制到130/80mmHg以下的理想水平。

控制血压

很多研究证明，通过科学饮食、规律锻炼、适度饮酒和戒烟，将血糖和血压控制在理想水平，就可以预防或至少延缓心脏、肾脏和眼睛等并发症的发生。比如，英国糖尿病前瞻性研究（UKPDS）证明，血压每降低10 mmHg，心脏病发作就减少11%，肾脏、神经和眼睛等并发症也减少13%。

科学的生活方式

科学的生活方式可以预防和治疗高血压，以下是最新的一些建议：

健康饮食 食用水果、蔬菜和低脂肪的食物可以降低血压，食用富含钾、钙、镁的均衡饮食有助于高血压的控制。

限盐摄入 每天钠的摄入量不多于2.4克（g）。过量摄入钠会减弱降压药物的作用。

规律锻炼 一周至少坚持有氧运动4次，每次半小时到40分钟。

减轻体重 体重每减掉0.9公斤，舒张压和收缩压将各降低1mmHg。

严格戒烟 吸烟会导致血管狭窄和收缩。

适度饮酒 一日最多只喝一次酒并且限量，即最多喝340毫升（ml）啤酒、或142 ml葡萄酒、或42ml白酒。为了减少低血糖的发生。饮酒时应同时进食。

药物治疗

一旦被确诊患有高血压，血压又在130/80 mmHg（妊娠期间的血压目标值更低）目标值以上，建议采用药物治疗。

虽然多数的抗高血压药物是有效的，但要使血压控制达到目标值，大多数情况下需要几种降压药物联合应用。但无论选择什么样的降压药物，采取什么样的联合治疗方案，在达到降压目的的同时，还要考虑降压药物的副作用，尽可能使药物副作用达到最小的程度。

可从血管紧张素转换酶抑制剂（ACEI）、血管紧张素受体阻滞剂（ARB）、β受体阻滞剂等这些降压药物中选择，前两种既可降压也能使尿蛋白减少，因此对肾功能有保护作用。ACEI还对心脏有保护作用，可减少心脏病发作的发生和降低死亡率。☺