



《指南》同步在线预发表在《中华心血管病杂志》上。

与2018版《指南》相比，本指南进行了重大调整，其中高血压诊断标准由2018版的SBP（收缩压） ≥ 140 mmHg和/或DBP（舒张压） ≥ 90 mmHg，下调到了SBP（收缩压） ≥ 130 mmHg和/或DBP（舒张压） ≥ 80 mmHg。

之所以说是“重大”调整，是因为，这是继1977年确定SBP ≥ 160 mmHg和/或DBP ≥ 95 mmHg为高血压诊断标准，1997年下调到SBP ≥ 140 mmHg和/或DBP ≥ 90 mmHg后的第3次里程碑性的重要调整。

之所以说“终于”，是因为，下调后高血压诊断标准基本上与美国2017年美国心脏病学会（ACC）/美国心脏协会（AHA）制定的2017版高血压指南保持一致。

早在2018版《指南》联袂欧洲2018版指南首次没有跟随“美国指南”后，我就曾说过，“中国指南”和“欧洲指南”迟早也会跟随“美国指南”调整，并保持一致。

理由很简单，“美国指南”并不是美国人的指南，而是在审查了全球相关研究证据后基于循证医学原则得出的结论。

中国和欧洲在当时之所以历史性的第一次没有“跟随”，是因为对当时一些研究证据尚没有完全认可。

与普通人相关的问题

由于指南很大部分内容面向的是专业医生，其中很多内容跟普通人距离较远。这里，我们仅就与普通人更应该关注的内容做一个简要介绍：

1.

- 新指南推荐将我国成人高血压的诊断界值由SBP \geq 140 mmHg和/或DBP \geq 90 mmHg下调至SBP \geq 130 mmHg和/或DBP \geq 80 mmHg。

调整的理由是，证据显示，在18岁及以上成人中，SBP130~139 mmHg和/或DBP80~89 mmHg人群的心血管病发病和死亡风险升高30%~90%。

同时，另有证据表明，在18岁及以上成人中，对于SBP130~139 mmHg和/或DBP80~89 mmHg的人群进行降压药物治疗可显著降低心血管病风险，SBP每降低5 mmHg心血管病风险降低11%。

全国调查数据又显示，我国18岁及以上成人中，SBP130~139 mmHg和/或DBP80~89 mmHg的人群占比达到了23.2%，总人数接近近2.43亿。

这意味着，按照原来的高血压标准，势必将2亿多人口置于高血压侵害中；相反，调整标准可以提高这些人高血压的知晓率和控制率，从而大幅度降低由此带来的潜在健康损害，符合医学上的成本效益。

2.

- 推荐我国成人高血压患者按血压水平分为1级（SBP130~139 mmHg和/或DBP80~89 mmHg）和2级（SBP \geq 140 mmHg和/或DBP \geq 90 mmHg）。

2018版指南中高血压分级复杂，不利于血压控制指导：

分期	收缩压		舒张压
正常	<120 mm Hg	和	<80 mm Hg
升高	120~129 mm Hg	和	<80 mm Hg
高血压			
一期	130~139 mm Hg	或	80~89 mm Hg

3.

简化了高血压患者心血管危险分层，分为高危和非高危两组。

- 高危患者：(1) SBP≥140 mmHg和/或DBP≥90 mmHg者；(2) SBP130~139 mmHg和/或DBP80~89 mmHg伴临床合并症、靶器官损害或≥3个心血管危险因素者。
- 非高危患者：SBP130~139 mmHg和/或DBP 80~89 mmHg且未达到上述高危标准者。

这种分层主要是用来指导医生决定治疗时机。

对于普通人来说，我们只需要知道，如果你的情况属于“高危”，就需要更加积极地寻求治疗，并对血压进行更严格的控制，丝毫马虎不得。

4.

表3 高血压患者的非药物干预措施

方式	干预内容
饮食干预	DASH：低钠高钾高水果、蔬菜、全谷物和低脂乳制品 使用替代脂肪和胆固醇饮食：使用替代饱和脂肪和胆固醇，建议胆固醇摄入量<30g/d(75mg/dl)，最佳目标为<20g/d，饱和脂肪摄入量3500~4700mg/d 中糖强度有氧运动：30~60 min/d，5~7次/周，达到最大心率的50%~70%
运动干预	有氧力量练习：30~150 min/周，一次达到最大心率的50%~80%的强度，6~7次/周，进行3组，重量10% 静力练习(瑜伽)：每次20 min，共4次，每周训练1次，每周3 d 太极拳和气功也可以降低血压
减盐干预	限制钠盐：每日摄入量应维持在<5g(最好不超过4.5g的中等水平)，目前中国居民为10.5g/d，11岁前儿童，每天<6g 酒精：每周20 min，27% 咖啡：每周3 d；每天不超过3杯咖啡 限制每日热量≤500~750 kcal
体重干预	通过生活方式增加有氧运动的有氧运动：每周30~60 min，5~7次/周，达到最大心率的50%~90% 最佳目标应达到理想体重，BMI控制在18.5~24.9 kg/m ² ，亚洲人群男性<90 cm，女性<80 cm
戒烟限酒	不吸烟、戒限饮酒、避免被动吸烟 饮酒量限制或戒酒：男性<25g/d，女性<10g/d，最好戒酒，避免酗酒

8.

