



有十个高血压的流言你信了几个

血压正常就能停药吗？高血压没有症状就不用治吗？降血压偏方比吃药更靠谱吗？这些疑问背后，是很多人对高血压最常见的误解。高血压是慢性病，管理它不能靠一时感觉，要靠长期监测、规范用药和养成健康生活习惯。

10月8日，第29个全国高血压日。数据显示，我国18岁及以上成人高血压患病人数约2.45亿，中青年群体患病率增长显著。高血压，早已不是“老年病”。不少年轻人患病早期没有头晕、头痛等不适，却已经出现心脏等靶器官损害。而认清高血压相关的误区，才能更好地管好血压、保护心脑血管。以下是10个常见的高血压流言。

流言1:

高血压药不能停，需终身服药

真相:这是一种常见误区。

专家表示，降压药不存在成瘾性，高血压药是否可以停需要分情况，不可一概而论。高血压是一种慢性疾病，原发性高血压大多需要长期甚至终身服药控制，这是病情需要，而不是因为对药物产生了依赖性。但继发性高血压约占全部高血压的5%~10%，这部分患者去除病因后，血压可恢复正常或明显改善，部分人可以停用降压药。

例如，由肾动脉狭窄引起的继发性高血压，早期发现后通过介入治疗，部分患者血压可显著改善，可停用药物。由原发性醛固酮增多症、嗜铬细胞瘤、皮质醇增多症引起的继发性高血压，明确病因后经手术或针对性治疗，也可能不再需要终身服药。此外，妊娠期高血压一般在终止妊娠后血压可恢复正常（但仍需监测随访）。

总之，高血压患者是否服药、能否减停，应遵医嘱评估，不能擅自停药。

流言2:

长期服用降压药血管会变脆

真相:这是一种常见误区。

血管“变脆”通常指动脉硬化。随着年龄增长，血管会逐渐老化、弹性下降，这是自然衰老过程；而长期血压得不到控制，会显著加速这一进程，促进动脉粥样硬化的发生发展。

降压药的作用恰恰是控制血压、减轻血管承受的持续高压，部分降压药物还被证实有助于延缓动脉硬化、保护心脏和肾脏。规律服药不会让血管变脆，擅自停药、放任血压波动才会。

流言3:

民间偏方可以用来降血压

真相:这种说法不科学。

判断一种方法能不能治病，不能靠

个人感受或某一次测量结果——血压本身会受情绪、活动、睡眠、测量时间等因素影响，某一次读数下降可能只是正常波动。真正有效的治疗，需要在规范研究中证明能持续、可靠地控制血压，而网传的偏方往往缺乏高质量证据。

更危险的是偏方会给患者带来“我已经在治疗”的错觉，盲目尝试还可能延误治疗。全国调查显示，2021—2022年我国成年人高血压知晓率仅43.3%，控制率仅12.9%，多数患者本就在管理的缺口里；若再轻信偏方而停药、减药或推迟就医，后果不堪设想。一项针对巴西社区老年人并随访11年的前瞻性队列研究发现，停用降压药者的心血管死亡风险约为持续服药者的3.12倍。

因此，控制高血压没有捷径，规范测量、改善生活方式、遵医嘱用药、长期随访，才是真正稳妥的方法。

流言4:

年轻人有高血压不要紧

真相:这是一种常见误区。

高血压对血管的损害不分年龄。中青年高血压常表现为单纯舒张期升高，平时几乎没有症状，但长期放任不管，同样会造成左心室肥厚、肾脏损害、颈动脉硬化等靶器官损伤，甚至诱发脑卒中。追踪研究还发现，35岁以前发病的高血压患者，到中年时就比晚发者更容易出现心脏结构和血管的器质性损害，早发高血压带来的心血管死亡风险也更高。

因此对年轻人而言，发现血压偏高后应重视长期风险评估，定期体检，改善生活方式，必要时规范用药，越早控制，获益越大。

流言5:

可以通过手掌掌纹诊断高血压

真相:这种说法是错误的。

掌纹属于皮纹的一种，在胚胎时期形成，具有个体特异性和终生稳定性。某些先天性疾病可能与掌纹异常存在关联，因此掌纹可作为部分先天性疾病的辅助诊断线索，但高血压不在此列。

血压是随时波动的生理指标，受心脏功能、血管状态、神经内分泌等多种因素影响，而掌纹一旦形成便固定不变。一个终生不变的体征，无法反映一个随时波动的指标，二者没有关联。诊断高血压只能靠规范测量血压。

流言6:

贫血的人不会患高血压

真相:这是一种常见误区。

这两种病之间联系并不紧密，可以单独存在，也可以合并存在。贫血是指血红蛋白浓度低于正常，而不是血量减少。高血压的发病则与血管弹性下降、外周阻力增加、动脉粥样硬化导致血管腔变窄等因素有关——为维持正常血流，血管需要承受更高的压力。

因此，贫血与否和是否患高血压没有直接关系：贫血的人照样可能患高血压，高血压的人也可能合并贫血。无论哪种情况，都应分别诊断、分别治疗，不能以“有贫血”为由忽视血压问题。

流言7:

只要不头痛，高血压就不严重

真相:这种说法是常见误区。

研究发现，高血压患者中大约只有13.6%~24%会出现头痛，7.4%~14.2%会出现头晕，大多数患者并没有明显症状。但没有症状不代表血压处于安全范围——长期未控制的高血压会持续损害血管、心脏、肾脏、大脑等重要器官，最终导致心脏病、肾衰竭、脑卒中等严重并发症。正因缺乏警示信号，无症状患者更容易忽视血压管理，等到不得不去医院时往往可能已造成不可逆的器官损害。

总之，高血压的危害程度与是否存在头痛、头晕等症状没有直接的关联，重要的是血压长期是否达标。管理高血压要靠限盐、运动等生活方式调整和规范用药，即使没有任何不适，也应定期监测血压。

流言8:

吃银杏果可以降血压

真相:这种说法缺乏科学依据。

银杏果含有白果酸、氢化白果酸等有毒成分，食用不当会引起中毒，儿童生食数粒即可中毒，危害身体健康。从疗效上看，与银杏相关的研究多针对银杏叶提取物而非银杏果，且未能证实明确的降压效果。

高血压是需要长期规范管理的慢性疾病，银杏果既不能降压，更不能替代药物治疗。不要轻信偏方，有血压问题应遵医嘱治疗并调整生活方式。

流言9:

高血压患者不能吃蛋黄

真相:这种说法不科学。

高血压患者一般情况下不必禁食蛋黄，具体来说要分人群、讲适量。首先，蛋黄富含优质蛋白、维生素、矿物质等营养成分，其中的胆固醇含量虽较高，但对健康人群而言，适量摄入一般不会明显影响血脂。其次，需要区分人群——高血脂人群仍应控制胆固醇总摄入量，通常建议一周不超过5个全蛋。

总之，问题不在于高血压患者能不能吃蛋黄，而在于整体饮食结构是否均衡。与其纠结单一食物，不如控制总脂肪、总热量摄入，保持膳食平衡。

流言10:

跷二郎腿会导致高血压病

真相:这种说法缺乏科学依据。

跷二郎腿时测出的血压可能暂时偏高，这是体位带来的生理反应，通常会随着姿势改变而恢复。而高血压病有明确的诊断标准，需在未使用降压药的情况下非同日多次测量、排除一过性因素后方可诊断。目前没有证据表明跷二郎腿本身会导致高血压病。

需要提醒的是，跷二郎腿更确切的危害在于可能使骨盆和腰椎受力不均，这容易引发腰腿疼痛。而久坐则是血压升高的危险因素之一，日常生活中应保持正确坐姿，定时起身活动，避免长时间久坐。

（综合科学辟谣、央视财经）



AI制图。