



体检发现单纯舒张期高血压需治疗吗?

心血管专家:一定要管

5月17日是世界高血压日。不少中青年人在体检中发现“高压正常、低压偏高”，然而网络上“低压高不用管”“中青年低压高无需担心”等说法让他们引发困惑。记者采访重庆多位心血管专家了解到，单纯舒张期高血压(低压高)属于高血压的一种，30~50岁中青年男性为高发人群，多与不良生活习惯相关。专家明确提醒，单纯低压高若长期忽视，会严重损伤心、脑、肾等器官，诱发脑梗、尿毒症等严重并发症，确诊后需及时干预，结合生活方式调整或规范用药，不可轻信养生茶等偏方延误治疗。



什么是单纯舒张期高血压

“高压正常，低压98mmHg，用不用治?”36岁的小文最近因感冒买药时，被测出舒张压偏高，上网查询后更是被各种说法搞得一头雾水。其实，像小文这样的情况并不少见，随着生活节奏加快，越来越多中青年遭遇“单纯舒张期高血压”的困扰。

重庆医药高等专科学校附属第一医院(市六院)心血管内科主任、主任医师宋明宝告诉记者，血压有两个数值，高压叫收缩压，低压叫舒张压。高血压诊断标准是高压≥140mmHg和/或低压≥90mmHg。“单纯舒张期高血压，就是高压正常，舒张压长期≥90mmHg，可能出现头晕、头昏、脖子发紧、胸闷心慌等症状，也可能没有症状。”

重庆两江新区人民医院心血管内科副主任医师周霞说：“单纯舒张期高血压就是高血压的一种，网上说‘舒张压偏高不算真正的高血压’的说法是错误的。”

宋明宝指出，自己接触到的最年轻

的单纯舒张期高血压患者只有26岁。它的高发人群非常明确：以中青年男性居多，30~50岁是高发年龄段。周霞说，自己接触到的30岁至50岁以下的高血压患者，不少是这种类型。

它和普通的双高高血压有什么不同?宋明宝介绍，普通双高高血压，更多是血管硬化、血管弹性变差，多见于中老年人。单纯舒张期高血压，核心不是血管硬化，而是全身小血管收缩痉挛、外周阻力变大、交感神经长期兴奋，心脏往外泵血遇到的阻力持续增高。

为什么单纯舒张期高血压会多发于中青年?周霞认为，这可能与中青年人在生活中的生活习惯有关。“现在不少中青年人在生活中长期熬夜、久坐缺乏运动，体重超标甚至肥胖，饮食方面高盐饮食、长期饮酒等都会让全身小血管一直紧绷，舒张压居高不下。”

体检查出后一定要管

“单纯舒张压高不用管”这种说法对吗?宋明宝和周霞都明确表示，这种说法是完全错误的。“之前，我接诊了一

名36岁的女患者，已经确诊单纯舒张期高血压五六年，因没有症状导致疏于管理，后来引发了脑出血。还有一名30多岁的男性患者，最初是在公司体检中发现自己单纯舒张期高血压，但当时没有症状导致他没有足够重视，后续发展成为尿毒症。”

宋明宝也接诊过一名34岁的女性患者，经检查后确诊为单纯舒张期高血压。由于身体没有出现高血压相关症状，她对血压疏于管理，结果导致脑梗。

单纯舒张期高血压如果不治疗，后续会导致严重危害，因此务必要重视。宋明宝介绍，长期低压偏高，会持续损伤心脏、肾脏、脑血管、全身微小血管，诱发心肌肥厚、心律失常、冠心病、心衰、蛋白尿、肾损伤、脑动脉硬化、脑梗等，大幅增加心脑血管意外风险。

确诊后别慌张配合医生干预

如何确定自己患上了单纯舒张期高血压呢?一般来说，非同日三次安静状态测量血压，收缩压<140mmHg，舒张压≥90mmHg，就可以确诊单纯舒

张期高血压。测量时一定要安静休息5~10分钟再测，不要刚走路、刚生气、刚熬夜就测量，避免假性偏高。

一旦确诊单纯舒张期高血压该怎么办?宋明宝表示，市民也不用慌张，配合医生进行干预就能避免出现并发症。

网上说可通过严格生活方式干预实现“减药”或“停药”，靠谱吗?周霞说，这要具体情况具体分析。对于单纯舒张期高血压，如果是早期轻度低压升高且无并发症，是可以通过严格生活方式干预实现平稳降压。但如果用改变生活方式控制血压无效，或低压长期很高，患者本人存在高危因素，如肥胖、有心脏病、蛋白尿等并发症，必须规范用药的同时还要改变生活方式。

另外，网上有一些声称可以降低血压的方法，比如喝养生茶，深呼吸等，宋明宝表示，这些方法都不能真正、长期降低舒张压，只能短暂放松，绝对不能替代正规治疗。靠喝茶、呼吸法治高血压，只会耽误病情，加速心脏和肾脏损伤。

上游新闻-重庆晨报记者 何艳

非洲埃博拉疫情升级 世卫发出紧急预警

世界卫生组织17日宣布，刚果(金)和乌干达出现的埃博拉疫情已构成“国际关注的突发公共卫生事件”，但未达到《国际卫生条例》规定的“大流行病突发事件”标准。根据世卫组织和非洲疾病预防控制中心的数据，本轮疫情已经报告至少80例死亡病例。目前发生疫情地区情况如何?出现更大范围传播风险有多大?引发本轮疫情的是哪种埃博拉病毒?

疫情规模有多大不得而知

本轮疫情的首例疑似病例是一名护士，出现发热、出血、呕吐和乏力等症状，4月在刚果(金)伊图里省就诊后死亡。但非洲疾控中心主任让·卡塞亚16日明确表示，真正的首例病例尚未找到，“这意味着我们还不知道此次疫情的规模到底有多大。”

世卫组织数据显示，截至16日，伊图里省已报告8例确诊病例、246例疑似病例和80例疑似死亡病例。非洲疾控中心同日通报的数字更高——累计336例病

例，死亡87例。

记者在伊图里省鲁万帕拉综合医院看到，医务人员戴着口罩、身穿防护服以防院内感染。当地居民萨利雷·贾斯廷说，医疗机构不足，居民只能自行采取防护措施。另一名居民欧仁妮·塞米尔告诉记者，过去数周已安葬10余名死者，此前并不清楚死因，担心还有不少接触者在社区中流动。

非洲疾控中心指出，本轮疫情社区传播活跃，接触者追踪薄弱，感染预防控制存在不足。项目管理首席顾问恩贡戈表示，目前判断疫情传播速度和病例增长情况“为时尚早”。

有人跨境发病多地拉响警报

刚果(金)伊图里省毗邻乌干达、南苏丹，人员和物资跨境流动频繁。本次发生疫情的该省蒙布瓦卢、鲁万帕拉以及首府布尼亚是重要商业和矿业活动地区。

刚果(金)卫生部长坎巴16日在首都金沙萨举行的记者会上说，蒙布瓦卢人员流动频

繁，增加了疫情向邻近省份以及乌干达、南苏丹扩散风险。卫生团队已被派往伊图里省、邻近省份和边境地区，以追踪确诊病例接触者并遏制疫情扩散。

疫情的跨境传播风险已开始显现。乌干达卫生部15日宣布，一名59岁的刚果(金)男子日前在乌干达首都坎帕拉死亡，检测结果显示其感染本迪布焦型埃博拉病毒。世卫组织17日在声明中表示，坎帕拉日前已报告了2例来自刚果(金)的埃博拉确诊病例，这两例病例之间没有明显联系。

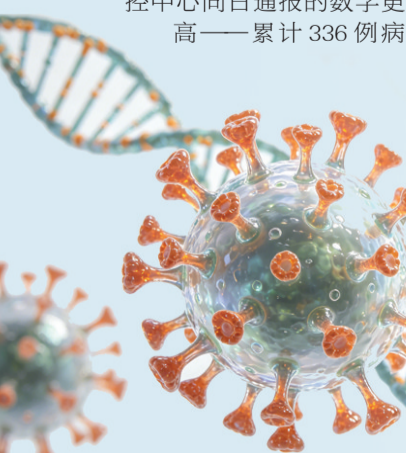
非洲疾控中心的风险评估认为，刚果(金)境内的风险“非常高”，东非地区风险“高”，非洲大陆范围内风险“中等”。卡塞亚表示，非洲疾控中心建议相关国家采取加强监测、追踪接触者、防控感染、沟通风险以及跨境协调等公共卫生措施。世卫组织表示，将尽快召开突发事件委员会会议，向受疫情影响国家提出防治措施建议。

沉寂多年的病毒重新现身

世卫组织和非洲疾控中心表示，本轮疫情由本迪布焦型埃博拉病毒引发。据非洲疾控中心介绍，本迪布焦型病毒2007年在乌干达首次被发现并引发疫情。2012年，该型病毒在刚果(金)引发疫情。

与近年来更受关注的扎伊尔型埃博拉病毒相比，本迪布焦型埃博拉病毒相关研究基础较弱。恩贡戈指出，本迪布焦型埃博拉病毒并非新病毒，但由于已多年未引发疫情，相关研究进展不及扎伊尔型埃博拉病毒。扎伊尔型埃博拉病毒引发的疫情更多，因此疫苗、治疗手段和诊断工具研发更充分。本迪布焦型埃博拉病毒此次重新出现，是对公共卫生体系和科研体系的一次“提醒”。

非洲疾控中心主任首席顾问霍尔表示，一些候选疫苗正在被考虑用于本迪布焦型病毒，相关方案仍在制定中，但目前仍处于“早期阶段”。坎巴说，本迪布焦型埃博拉病毒致死率“可达50%”。本迪布焦型埃博拉病毒与扎伊尔型埃博拉病毒在部分临床表现上存在差异，通常以发热起病，出血症状出现较晚。 据新华社



<p>刊登热线 13018333716</p> <p>重庆市南岸区环境管理处遗失4枚公章，编码分别为：5001087090006；5001087132050；5001000055069；5001083007603，特此声明作废。</p> <p>重庆市忠县纪委监委公告</p> <p>忠县纪委监委于2026年5月14日，对我县公职人员王某某严重违纪违法问题进行了立案审查调查。现将有关情况公告如下：王某某，男，1978年10月出生，汉族，中共党员，现任忠县纪委监委第一纪检监察室主任。王某某严重违纪违法问题，已由县纪委监委立案审查调查。王某某涉嫌严重违纪违法，目前正接受纪律审查和监察调查。如有知情者，请及时向县纪委监委举报。举报电话：023-83517343。举报邮箱：zdxjw@163.com。特此公告。</p>	<p>拍卖公告</p> <p>我公司定于2026年5月26日10时在重庆市沙坪坝区渝南路20号庆泰大厦会议室，对渝SN889号机动车进行公开拍卖。标的自公告之日起在渝南路20号庆泰大厦108号11楼11号开标室(即原庆泰大厦11楼11号)公开进行。保证金5000元交至我公司账户，并凭保证金缴纳凭证和我公司完成交易凭证，方可取得竞买资格。逾期不予办理。涉及车辆牌照及过户等费用均由买受人承担。车辆牌照及过户等费用均由买受人承担。车辆牌照及过户等费用均由买受人承担。特此公告。</p> <p>重庆市忠县纪委监委公告</p> <p>忠县纪委监委于2026年5月18日，对我县公职人员王某某严重违纪违法问题进行了立案审查调查。现将有关情况公告如下：王某某，男，1978年10月出生，汉族，中共党员，现任忠县纪委监委第一纪检监察室主任。王某某严重违纪违法问题，已由县纪委监委立案审查调查。王某某涉嫌严重违纪违法，目前正接受纪律审查和监察调查。如有知情者，请及时向县纪委监委举报。举报电话：023-83517343。举报邮箱：zdxjw@163.com。特此公告。</p>	<p>重庆市忠县纪委监委公告</p> <p>忠县纪委监委于2026年5月18日，对我县公职人员王某某严重违纪违法问题进行了立案审查调查。现将有关情况公告如下：王某某，男，1978年10月出生，汉族，中共党员，现任忠县纪委监委第一纪检监察室主任。王某某严重违纪违法问题，已由县纪委监委立案审查调查。王某某涉嫌严重违纪违法，目前正接受纪律审查和监察调查。如有知情者，请及时向县纪委监委举报。举报电话：023-83517343。举报邮箱：zdxjw@163.com。特此公告。</p>
--	---	--