

预防高血压，从控制体重开始！

作者：时间：2024-09-09

预防高血压 从控制体重开始

高血压科普系列



您有没有发现，
周围的人
都越来越容易胖了？



想当年，我也是腹肌八块，像雄鹰一样的汉子。如今，却变成了这个模样！果真，生活中容易做到的事情，似乎只剩下“胖”了！

根据国家疾控中心网站提供的数据显示：在2004-2018年期间，中国成年人肥胖患病率增加了一倍多（从3.1%增加到8.1%）

2004年100个成年人里面大约有**3**个人是胖子。



2018年，这100个成年人里的胖子就增加到了**8**个人！



您是否也发现，
身边患高血压的人
越来越多了？



高血压

每4个人就有1个高血压



高血压越来越年轻化

近20年来我国成年人的高血压和肥胖患病率显著升高！

《中国高血压防治指南（2024年修订版）》数据显示，我国高血压患病率达到27.5%，也就是说**4个人里就有1个高血压**！

1991-2015年间，60-79岁、40-59岁和20-39岁人群的高血压患病率分别升高了25.1%、87.4%和144.4%。中青年高血压的患病率明显上升！

如果高血压是健康的“隐形杀手”，那肥胖就和高血压是一对“难兄难弟”，不少患有高血压的人，都伴有超重或肥胖的情况。



体重爆表，血压爆表！



虽然肥胖相关性高血压的发病机制错综复杂，
但医学界普遍认为：**超重和肥胖已经成为中国
高血压患病率快速增长的主要原因之一！**



血压计：“阿尼（藏语：大爹），为什么您超重，我也跟着
压力挺大呀？”

一项德国的研究显示：正常体重人群的高血压患病率为34.4%，超重人群为60.6%，肥胖人群在70%以上^[1]。



正常体重
34.4%



超重
60.6%



肥胖
70%

每4个高血压患者中，就有**3人**体重超标或肥胖！



控制体重 = 预防和控制血压

研究表明：体重每增加5%，高血压发生的风险就增加20% ~ 30%！

——中国疾控中心慢性病防控与健康信息发布

儿童肥胖与高血压

需要注意的是，儿童肥胖与高血压存在密切关系，约**50%**的儿童高血压都存在肥胖的问题！

超重、肥胖儿童发生高血压的风险分别是正常体重儿童的**3.3**倍和**3.9**倍。（中国儿童肥胖报告 - UNICEF）

儿童超重、肥胖不仅会发展为成人肥胖，还会增加他们在儿童期患高血压等心血管疾病的风险。研究表明，在儿童和青少年中，恢复正常体重可以减少14.4%的高血压病例^[2]。



预防和控制高血压 从控制体重开始！



《国家基层高血压防治管理指南（2020）》指出：每减重10公斤，可使血压下降5~20mmHg。

2017年美国高血压防治指南指出：**每减少1Kg体重，血压可降低大约1mmHg**；减重大于5kg，可使高血压患者的血压下降5mmHg；就连正常人群也可通过控制体重降低血压约2~3 mmHg，从而达到预防高血压的效果。

您确定没有心动?



[1]李春艳, 陈志恒. 肥胖型高血压发病机制研究进展 [J]. 中国医师杂志, 2017, 19 (05).

[2]汪桂艳, 赵旭, 林燕燕, 等. 3 ~ 6岁学龄前儿童肥胖与高血压的关系[J]. 中国妇幼保健, 2020, 35(21).

绘画：张楠鑫

撰稿：刘慧群

审核：邓睿 赵滢

版权声明：本平台所发布内容，包括使用图片，如非特别注明，均来自原创，本平台期望向基层卫生工作者传递更多健康科普信息，如需转载，请注明出处，非常感谢！



云南省健康与发展研究会 www.yhdra.org

Tech Support : Tekin

QQ:932256355

Mobile: 13888011868