

## 高血压患者可以吸烟吗？

作者：时间：2024-10-11

起床一支烟，  
您是不是也有这样的习惯，  
可是，  
吸进去的是什么？  
可能远远超过您所知道的

.....



中国健康与营养的调查数据显示：与不吸烟的男士相比，轻度和重度吸烟的男士发生高血压的风险分别增加33%和36%。

**而且，二手烟同样也会带来高血压的风险！**

《中国科学报》(2019-05-07 第2版 国际)刊载的一项研究指出，不管男性还是女性，只要接触二手烟，患高血压的风险就会增加13%。而如果接触二手烟的时间超

过10年或更长，患高血压的风险会增加到17%。

## 如果吸烟，您可能会……

### 血压急剧升高

吸烟会导致血压升高，增加高血压的患病率。在中老年人群中，吸烟被视为血压升高的独立危险因素。与不吸烟的人相比，吸烟者的血压水平通常较高。

吸一支烟，可使高压短暂升高10~30mmHg [3]。



每次我抽完烟，血压都会给我发送一个“烟雾信号”，提醒我血压又高了！



## 减压药效果减弱

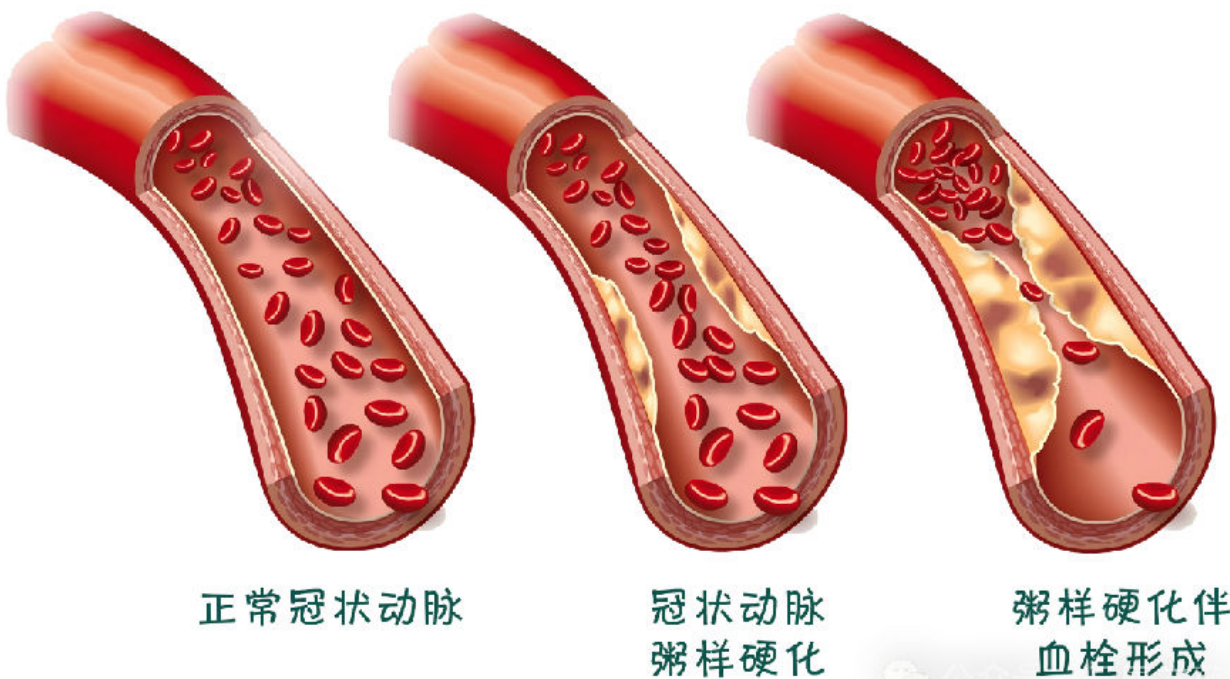
研究显示，有吸烟习惯的高血压患者对降压药物的敏感性显著降低，这会影  
响治疗效果。因此，临床上常常需要增加药物剂量，以有效控制他们的血压。

这么多降压药，为什么以前有用的现在都没用了？



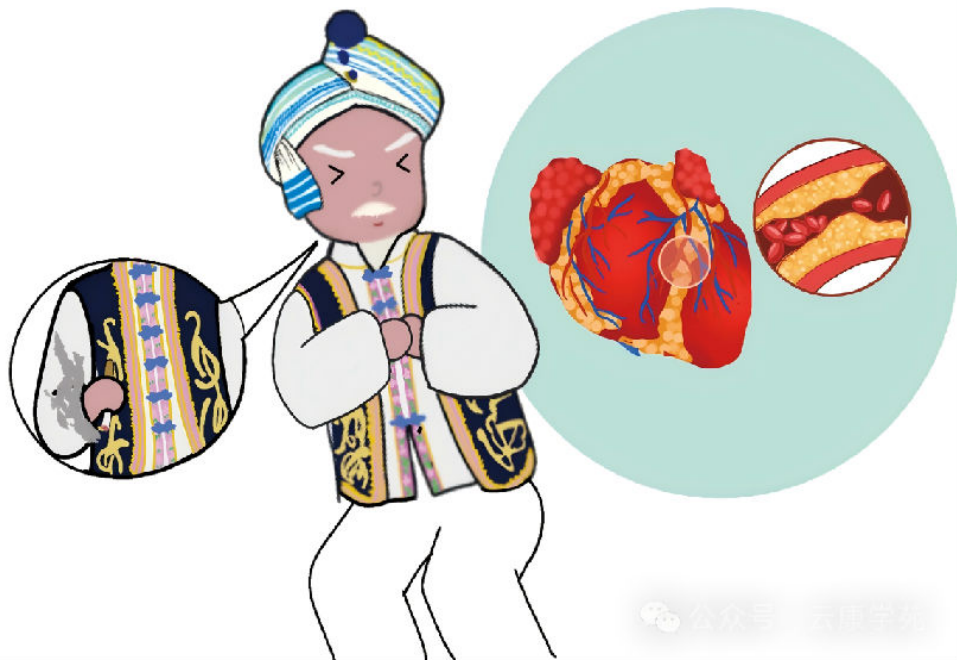
### 造成动脉粥样硬化

吸烟会损伤血管内皮细胞，加速胆固醇沉积，促进动脉粥样硬化的形成，导致血管狭窄，从而造成血压升高，这将不利于血压的控制和稳定。



## 增加心血管疾病风险

长期吸烟会影响血压的控制效果，不利于血压的稳定，血压长期控制不佳会增加脑卒中、心力衰竭等心血管疾病的发病风险，从而严重影响患者的生命安全。



### 吸烟的人总能找出无数个不戒烟的借口.....

借口一：我抽烟是工作、交际的需要，别人吸烟你不吸烟如何与人建立交往？

借口二：抽烟可以帮我解除烦恼，减轻压力，还能让我更好的思考，不能戒烟！

借口三：我们村有位老烟枪吸烟几十年，但是活到80多岁，身体还很好，为什么？



隔壁老王80岁也在抽，  
还不是活得好好的！



医生不是让你别抽了吗？  
小心血压又高了！



那么，如果给您一道选择题，您会……

### 选择题

世界卫生组织驻华代表处无烟草行动技术官员孙佳妮认为，如果一个人选择吸烟，那TA就有50%的可能，会因为烟草最终丧失自己的生命。

也就是说，如果平均有2个人吸烟，就会有1个死于吸烟引发的疾病，生存还是死亡，您会如何选择？

A 生存

B 死亡

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！

### 参考文献：

[1]周筠，郑鸿尘，薛恩慈,等. 中老年人群中吸烟与血压关联的前瞻性队列研究. 中华流行病学杂志，2020，41(06):896-901.

[2]强锐,杜中平.高血压患病的影响因素分析[J].中国社区医师,2024,40(16):19-22.

[3]凌雅琴. 吸烟对高血压病人影响的研究进展. 全科护理, 2015, 13(30): 3001-3003.

### 查看更多历史文章

- [阿老表，降压药您吃对了吗？](#)
- [阿老表，云小康教您怎么在家测血压！](#)
- [阿老表，云小康告诉您高血压是咋回事！](#)



云南省健康与发展研究会 [www.yhdra.org](http://www.yhdra.org)

Tech Support : Tekin

QQ:932256355

Mobile: 13888011868