

# 面对新冠病毒肺炎 COVID-19 的威胁—高血压患者防控指引

—世界高血压联盟

## 背景

新冠病毒影响两肺导致流感样症状和肺炎。2019 年底中国首先报告了这种疾病之后在全世界相继爆发。目前已经全球大流行。

新冠病毒感染的主要症状为：

- 发热
- 咳嗽
- 呼吸困难
- 胸痛

这种病毒主要通过患者咳嗽或打喷嚏的飞沫污染了空气在人群间传播。目前还没有特效药或疫苗治疗或预防这种疾病。因此通过公共卫生策略预防未感染的人群与发病的患者及可能的带毒者的接触是最基本的防控措施。年轻健康的人群感染了这种病毒多数经历症状较轻的过程，但是超过 60 岁的老年人以及伴有其它疾病的人群感染了这种病毒极易发生严重后果，包括死亡。

全世界的政府机构和权威的专业组织都在为公众提供如何最好保护自己免受感染的指导。世界高血压联盟支持这些关键举措。

## 患有高血压的人群

全球大约三分之一的成年人患有高血压。高血压是一种严重问题，它显著增加发生心脏病，脑卒中和肾病的风险。通常使用降压药物治疗高血压可以显著降低发生上述严重事件的风险。

重要提示：到目前为止，没有证据表明高血压患者感染新冠病毒 COVID-19 的风险高于血压正常的人群。同时，也没有证据表明高血压患者使用的降压药物的种类可以改变感染新冠病毒的机会或改变新冠病毒感染者的严重程度。因此高血压患者没有必要改变他们的降压药物处方。

高血压患者应该遵守以下规则以避免感染新冠病毒。

## 对所有公众的推荐规则

- 经常用肥皂洗手（每次至少 20 秒）。若无条件洗手，使用含酒精手部清洁剂
- 避免触摸自己的脸面（眼睛，鼻子，嘴巴）

- 如果咳嗽或打喷嚏请用纸巾遮住 ( 用后弃去 ), 或者用上臂内侧遮住口鼻
- 使用家用清洁剂喷撒或擦拭常接触的物品, 例如你的手机!
- 避开新冠肺炎患者或可能感染了新冠病毒的个体 ( 有发热/咳嗽/呼吸困难 )
- 如果你本人有这些症状, 保持隔离; 如果要去医疗服务机构, 请提前通知你的医生或医疗服务机构
- 和所有人保持距离 ( 大约 2 米或 6 英尺 ), 即使是那些看起来健康的人
- 避免去人多拥挤的地方。包括公交车和火车。除非必须去工作或必须照顾他人因为有些时候可能难以找到其他的替代交通工具。

### 专注高血压患者的推荐规则

- 继续服用医生处方的降压药物
- 如果可能, 在家里测量血压。你的血压可能比平时略高或略低, 在没有和你的医生或诊所咨询之前, 不要改变治疗药物。记住: 缺水会导致血压下降。
- 经常饮水。很多人, 特别是老年人, 没有摄入足够的液体。列一个全日饮水计划提醒你规律地饮水。
- 身体活动: 为了尽量减少接触到病毒, 我们多数人大部分时间都呆在家里, 很可能体力活动也会减少。解决方案: 如果能保持和他人的距离, 可以在家周围走走。这不仅是保持健康的需要, 在困难时期对于改善精神状态也很有用。

### 对于高风险的高血压患者

有些高血压患者处于发生高血压并发症和新冠肺炎不良结局的特别高风险中。以下情况需要特别注意:

- 60 岁以上的老年患者发生新冠肺炎不良结局和高血压并发症的风险都较高。需要特别警惕并遵守以上推荐规则。如果发生了症状立即寻求医疗帮助。
- 有心脏病, 脑卒中和肾病史的患者: 注意按照医嘱服用医生处方的所有药物, 遵守所有推荐的防控措施。准备着必要时积极寻求医疗帮助。
- 糖尿病和血脂异常的患者: 高血压患者多数会有糖尿病和血脂异常。非常重要是坚持服用医生处方的药物, 遵守推荐的防控措施, 包括适量饮水和身体活动, 可以对抗新冠肺炎和心脏病的高风险。如果你有糖尿病也请阅读世界卫生组织为糖尿病人提供的专门指导。
- 慢阻肺患者, 哮喘, 目前吸烟或曾经吸烟者: 伴有这些情况的高血压患者是发生新冠肺炎不

良结局和高血压并发症的极高危个体。请密切关注你的感受，特别是恶化的肺部症状。发生呼吸困难/咳嗽应立即寻求医疗帮助。

参考文献：

1. Fang L, Karakiulakis G, Roth M. Are patients with hypertension and diabetes mellitus at increased risk for COVID-19 infection? Lancet Respir Med 2020; [https://doi.org/10.1016/S2213-2600\(20\)30116-8](https://doi.org/10.1016/S2213-2600(20)30116-8)
2. Statement by the ESC: [https://www.escardio.org/Councils/Council-on-Hypertension-\(CHT\)/News/position-statement-of-the-esc-council-on-hypertension-on-ace-inhibitors-and-an](https://www.escardio.org/Councils/Council-on-Hypertension-(CHT)/News/position-statement-of-the-esc-council-on-hypertension-on-ace-inhibitors-and-an)
3. Statement by the ESH: <https://www.eshonline.org/spotlights/esh-statement-on-covid-19/>