

# 高血压患者如何防治肿瘤

复旦大学附属肿瘤医院检验科 复旦大学上海医学院肿瘤学系 戎 忆 杨 琳 卢仁泉 郭 林

高血压是一种常见慢性疾病，被称为“无声的杀手”。据世界卫生组织（WHO）统计，全球约有超过 10 亿人患有高血压，根据《中国心血管健康与疾病报告 2023》，中国成人高血压患病率已达 31.6%，发病人数约为 2.45 亿。中国每年新增超过 1 000 万例高血压患者，其中超过 60% 的患者未能得到及时诊断和治疗。然而，近年来的研究表明，高血压与肿瘤之间存在一定的关联，特别是高血压可能增加某些癌症的风险。对于高血压患者来说，防治肿瘤不仅仅是改善生活质量的需要，更是延长寿命的重要措施。本文将从高血压与肿瘤的关系、共同危险因素、防治措施及患者护理四个方面进行详细解读，帮助患者建立科学的健康观念，减少患癌风险。

## 一、高血压与肿瘤的关联

高血压与肿瘤发生之间的关系是近年来医学研究的热点领域。高血压本身是一种慢性疾病，其通过多种机制可能影响肿瘤的发生、发展和预后。

一项涵盖欧洲和亚洲地区的研究发现，血压每升高 10 mmHg，男性癌症风险增加 7%，女性增加 12%。在中国人群中，高血压与肾癌、结直肠癌和乳腺癌等某些癌症的风险显著增加。

(1)肾癌：高血压与肾癌风险之间存在正相关。高血压会增加肾脏的血流负担，导致慢性炎症和氧化应激，从而增加肿瘤风险。

(2)结直肠癌：高血压患者的结直肠癌风险增加。高血压可能通过引起代谢紊乱和慢性炎症影响结直肠

癌的发生。

(3)乳腺癌：女性高血压患者的乳腺癌发生风险可能更高，尤其是绝经后的女性。

有效控制血压可以降低慢性炎症和代谢紊乱，可能间接减少癌症发生的风险。

## 二、高血压与肿瘤的共同危险因素

高血压和肿瘤的发生常常共享相似的危险因素，主要包括以下几个方面。

### 1. 不良生活习惯与肥胖

(1)饮食不健康：长期高盐饮食会导致血压升高，因为钠摄入过多会增加血液中的液体量，从而增加心脏和血管的负担。高脂饮食，尤其是富含饱和脂肪和反式脂肪的饮食，会增加心血管疾病的风险。高盐、高脂饮食不仅是高血压的诱因，还可能增加胃癌、结直肠癌等风险，促进肿瘤生长。

(2)缺乏运动：长期久坐不动会导致体重增加和肥胖，而肥胖是多种癌症（包括乳腺癌、结直肠癌、子宫内膜癌等）的风险因素。肥胖症是指体内脂肪过多积聚，导致体重指数  $BMI \geq 28 \text{ kg/m}^2$ 。

肥胖与代谢综合征之间存在密切关联，代谢综合征涉及腰围增长、高血压、高血糖、高三酰甘油和低高密度脂蛋白胆固醇的表现。肥胖是高血压和肿瘤的共同危险因素。腹部脂肪的过度堆积会分泌多种促炎因子，导致慢性炎症和细胞异常增殖，这与肿瘤的发生密切相关。肥胖还会导致胰岛素抵抗，进一步增加癌症风险。胰岛素抵抗是指身体对胰岛素的反应减

弱，导致血糖水平升高。胰岛素抵抗与多种癌症的风险增加有关，可能因为高胰岛素水平会促进细胞增殖和抑制细胞凋亡，从而增加癌症风险。

## 2. 吸烟和饮酒

吸烟和饮酒都是癌症的促进因素，它们不仅损害着我们的身体健康，还悄无声息地增加了罹患各类疾病的风险。

(1)吸烟不仅显著增加肺癌、食管癌等多种癌症风险，还会加重高血压病情。吸烟会损伤血管内皮，加速动脉粥样硬化，从而诱发高血压形成，而且使血压不易控制。

(2)饮酒对健康的危害不容忽视。长期过量饮酒则会同时诱发肝癌、胃癌和高血压。同时，酒精还会损害中枢神经系统，导致精神障碍等问题。

## 3. 慢性炎症和氧化应激

高血压患者体内常处于慢性炎症和氧化应激状态，不仅与高血压本身的病理生理机制密切相关，也为多种肿瘤的发生提供了基础，这些因素的相互作用构成了高血压与肿瘤之间复杂的关联网。

# 三、高血压患者的肿瘤防治策略

## 1. 健康饮食管理

高血压患者应注重饮食控制，这不仅有助于控制血压，还能降低肿瘤风险。

(1)减少盐分摄入：高血压患者应减少盐分摄入，每日摄入量控制在5g以内。减少盐分摄入有助于降低血压，减少心脏病和脑卒中的风险。避免食用腌制食品、咸味零食和加工食品，这些食品通常含有较高的钠。

(2)均衡营养：增加富含膳食纤维的食物摄入，如全谷物、蔬菜和水果。膳食纤维有助于维持肠道健康，降低结直肠癌风险，并有助于控制体重和血糖水平。

(3)选择健康脂肪：避免反式脂肪，这些脂肪会增加心脏病和脑卒中的风险。反式脂肪常见于部分烘焙食品、人造黄油和一些快餐中。

适量摄入富含Omega-3脂肪酸的食物，如深海鱼类（如三文鱼、鲭鱼等）和坚果（如核桃、亚麻籽等）。Omega-3脂肪酸有助于降低心血管疾病的风险，并可能对心理健康有益。

(4)限制红肉与加工肉制品：研究表明，过量摄入红肉（如牛肉、羊肉、猪肉）和加工肉制品（如香肠、火腿、培根）与某些癌症（如结直肠癌）风险增加相关。

这些食品中的血红素铁、加工过程中产生的化学物质和高盐分可能是风险增加的原因。建议限制这些食品的摄入，并以白肉（如鸡肉、鱼肉）作为替代。

## 2. 定期筛查与体检

高血压患者应定期进行健康筛查，特别是以下项目。

(1)肠镜检查：对于高血压患者，尤其是肥胖者，定期筛查结直肠癌是非常重要的。根据相关指南，建议40岁以上的患者每5~10年进行1次肠镜检查。这种方法可以有效发现结直肠的早期病变，提高治愈率。

(2)乳腺癌筛查：女性高血压患者应根据年龄和风险定期进行乳腺超声或钼靶检查。根据《中国女性乳腺癌筛查指南》，特别是有家族史的女性患者，应根据风险评估结果调整筛查频率和方法。对于高风险人群，可能需要更早开始筛查，并增加筛查的频率。

(3)肾脏检查：通过影像学和肾功能检查，评估肾癌风险。定期进行肾脏超声或CT检查，尤其是长期高血压且伴蛋白尿的患者。增强CT是检查肾癌最重要也是最好的检查方法之一。

(4)血液学检查（肿瘤标志物）：检测血液中特定的蛋白质或基因表达，如癌胚抗原（CEA）、甲胎蛋白（AFP）、糖类抗原（CA）系列、前列腺特异性抗原（PSA）等。肿瘤标志物升高并不一定代表癌症，也有可能是其他良性疾病引起的，如感染或炎症。

## 3. 保持健康体重

通过饮食控制和运动，可以维持健康体重，从而显著降低高血压和癌症的风险。

一般人群每周应进行至少150分钟的中等强度

有氧运动，如快走、游泳或骑车。

避免采取极端的节食或快速减重方法，因为这些方法往往不可持续，且可能导致肌肉流失和健康问题。采取科学减脂方式，注重长期管理。通过饮食和运动管理体重，使BMI控制在18.5~23.9 kg/m<sup>2</sup>之间。

需要注意的是，BMI只是一个参考指标，个体差异（如肌肉量、骨架大小等）也会影响健康体重的判断。

#### 4. 戒烟限酒

吸烟者应尽早戒烟，减少肺癌、膀胱癌等癌症风险。根据《中国居民膳食指南（2022版）》，成年人如饮酒，每日酒精摄入量应控制在不超过15g。

寻找替代吸烟和饮酒的健康行为，如运动、阅读、园艺等，这些活动可以帮助减轻压力，同时提高生活质量。

戒烟和限酒的过程中，家人和朋友的支持非常重要，也可以加入戒烟小组或寻求社区资源支持。

#### 5. 控制情绪与压力

慢性压力可能通过激活交感神经系统加重高血压，影响免疫系统，并促进肿瘤的发展。为了缓解压力，患者可以采取多种方法，包括练习瑜伽和冥想等放松技术，这些活动有助于提高身体柔韧性和力量，同时减少压力和焦虑。

此外，保持良好的社交关系和寻求心理支持也是应对压力的有效途径，它们可以提供情感上的慰藉和专业的指导。

充足睡眠、有效的时间管理以及参与兴趣爱好等也是帮助高血压患者减轻压力、提高生活质量的重要措施。

## 四、肿瘤防治中的高血压管理

在肿瘤患者中，应根据患者的具体情况制定个体化的血压控制目标。

1. 一般患者：血压控制在140 mmHg/90 mmHg以下。

2. 伴严重心血管风险的患者：可将血压目标调整至130 mmHg/80 mmHg以下。

3. 老年患者或身体虚弱者：血压目标应适当放宽，以避免低血压导致的晕厥或其他并发症。如年龄≥80岁的患者，先应将血压降至150 mmHg/90 mmHg以下，如果患者耐受良好，可以考虑进一步控制到140 mmHg/90 mmHg以下。

个体化剂量调整，根据患者的血压水平和耐受性逐步调整药物剂量，避免降压过快或过度导致低血压。定期评估肾功能和电解质水平，调整药物方案。加强血压监测，治疗前基线评估：在肿瘤治疗开始前测量血压，明确基线水平。治疗期间动态监测，每日早晚监测血压，尤其是在使用抗血管生成药物或化疗期间。记录血压变化趋势，发现异常及时报告医师。

## 五、总结

高血压患者防治肿瘤需要从多方面着手，包括健康饮食、规律运动、体重管理、心理健康和定期筛查等综合措施。通过科学的生活方式调整和治疗管理，不仅可以有效控制血压，还能降低肿瘤风险，从而获得更长寿、更高质量的生活。

健康是一种长期的承诺。日常生活中的每一次选择都会为未来打下坚实的基础，让我们从今天开始，为自己和家人的健康而努力！

（本文编辑：赵广智）