

如何管理血压

高血压(血压偏高)会危害心脏和大脑健康,并且通常没有症状。它会损害血管,并可能导致严重的健康问题。它可能引发其他健康问题,例如:心脏病发作、卒中、痴呆、心力衰竭、肾脏疾病/肾衰竭及视觉丧失。甚至可能导致男性勃起功能障碍和女性性兴奋减弱。

✓ 了解血压读数

血压通常记录为两个数字,以如下比例数形式表示:



117
76

读作“117/76”毫米汞柱。

收缩压

顶部数字(即两个数字中的较高者)测量的是心脏跳动时(心肌收缩时)动脉中的压力。

舒张压

底部数字(即两个数字中的较低者)测量的是心脏在两次搏动之间静息时动脉中的压力。

血压类别	收缩压 mm Hg (顶部/较高数字)		舒张压 mm Hg (底部/较低数字)
正常	低于 120	且	低于 80
偏高	120-129	且	低于 80
1 期高血压(血压偏高)	130-139	或	80-89
2 期高血压(血压偏高)	140 或更高	或	90 或更高
严重高血压(如果您没有症状*, 请致电医疗保健专业人员。)	高于 180	且/或	高于 120
高血压急症(如果您出现任何以下症状*, 请拨打 911。)	高于 180	且/或	高于 120

*症状包括:胸痛、呼吸短促、背痛、麻木、无力、视觉改变或说话困难

✓ 监测血压水平



您可以使用经验证的血压仪在家中测量血压。一些药店、诊所和消防站设有免费监测点。高血压的诊断必须由医疗专业人员确认。

如需了解更多信息,请访问 heart.org/lifes8 (英文网站)



成功小贴士



健康饮食

减少钠、饱和脂肪、反式脂肪和添加糖的摄入量。采用类似 DASH 的饮食模式;饮食中应包含大量蔬菜、水果、坚果、种子、豆类、全谷物、健康的非热带油、精益蛋白质(如鱼类、海鲜、低脂乳制品),以及适量的瘦肉和瘦肉。限制摄入含糖食物和饮料、红肉、加工肉类、咸味零食及高度加工的食品。



增加运动

运动有助于降低高血压水平,还能改善您的情绪和理清您的思绪。



控制体重

如果您超重或肥胖,即使仅减重 5% 也能帮助降低或预防高血压。



远离尼古丁

每次吸烟、吸电子烟或使用烟草/尼古丁口含袋时,尼古丁都会导致血压暂时升高。



优质睡眠

睡眠不足(少于 7 小时)和睡眠质量差都会导致高血压。



酒精

减少饮酒或不饮酒有助于降低或预防高血压。