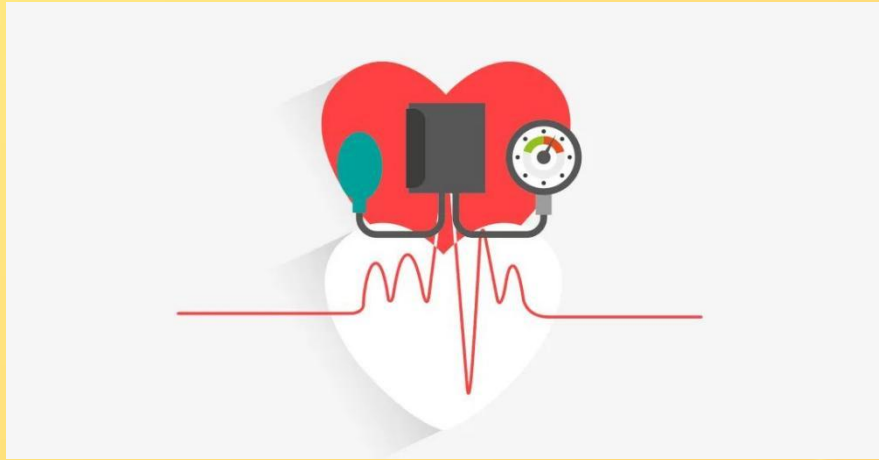


如何预防高血压

健康中国



5月17日是“世界高血压日”，今年的主题是“精准测量，有效控制，健康长寿”。

高血压是一种世界性的常见病、多发病，严重影响患者的健康和生活质量。高血压是脑卒中和冠心病的重要危险因素。许多高血压患者在早期毫无感觉。高血压就像无形的杀手，在悄无声息中蚕食着人的健康。

在临床上，高血压主要分为原发性和继发性两大类。在我国，95%左右的高血压都属于原发性高血压，其发生与遗传、年龄、精神压力、环境因素、不健康的生活和饮食习惯等诸多方面息息相关。只有多管齐下，才能有效防治高血压。

一、几个重要数值要关注

在高血压标准的制定上，不同国家或地区间有着微小的差异。世界卫生组织对高血压的临床诊断标准一直都是140/90毫米汞柱，若要细分也可以分成以下5类（供参考）。

理想血压：<120/80毫米汞柱

高血压前期：120~139/80~89 毫米汞柱

高血压 1 级（轻度）：140~159/90~99 毫米汞柱

高血压 2 级（中度）：160~179/100~109 毫米汞柱

高血压 3 级（重度）： $\geq 180/110$ 毫米汞柱

二、如何判断是否有高血压

在未使用降压药物的情况下，非同日 3 次诊室血压测量收缩压 ≥ 140 毫米汞柱和（或）舒张压 ≥ 90 毫米汞柱，可诊断为高血压。家庭连续规范测量血压 5~7 天，平均血压 $\geq 135/85$ 毫米汞柱考虑为高血压，建议就诊。

三、预防高血压的六个措施

1. 坚持运动 运动是良药，经常、规律的身体活动可以预防和控制高血压，如健步走、游泳、打太极拳、跳广场舞和家务劳动等。

2. 限制食盐摄入 钠盐摄入过多容易引起身体水钠潴留，导致血容量增加，进而升高血压。建议成人每天食盐摄入量不超过 5 克，少吃咸菜等食物。

3. 少吃高油和高糖的食物 能量过剩对身体健康不利，因此要限量使用烹调油，少吃高油、高糖的食物，多吃蔬菜和水果。

4. 少吃快餐 快餐浓油赤酱，经常食用不利于健康。尽量在家中就餐，有利于控制脂肪、盐和糖的摄入量。

5. 戒烟限酒 烟草中的有害物质会刺激血管收缩，损害血管内皮组织，导致血管弹性下降，增加高血压的发病风险。

酒精亦如此。随着饮酒量的增加，乙醇入血可以作用于神经中枢，长此以往容易引起血压升高。

6. 保证睡眠 长期失眠会导致交感神经过度兴奋，引起心率和血压异常升高。在日常生活中，大家要养成良好的作息习惯，避免长期熬夜，并保持良好心态。

四、遵医嘱用药宜早不宜迟

降压药通常分为 5 大类，包括利尿剂、血管紧张素转换酶抑制剂（ACEI）、血管紧张素受体阻滞剂（ARB）、钙通道阻滞剂（CCB）和 β 受体阻滞剂。

因为每种降压药的剂量和规格都有所不同，而且每个人的血压情况也有所差异，所以服用降压药需要具体情况具体分析。

降压药没有成瘾性，需要长期服用。如果单一用药效果不明显，可以考虑联合用药。高血压患者在服用降压药的同时，也要积极改善生活习惯。有任何疑问都要及时咨询医生，不可私自改变剂量，更不能随便换药和停药。