

# 疾控专栏 健康生活

龙游县疾病预防控制中心电话:7021845

# 科普专栏

本栏目由县科协主办

## 18岁以上知晓血压

10月8日是第23个“全国高血压日”，宣传主题是“18岁以上知晓血压”，以促进18岁及以上成人定期自我监测血压为重点，开展高血压防治健康教育和科普宣传，控制高血压危险因素，指导群众做好自我血压管理，切实提高高血压知晓率、治疗率和控制率。

### “全国高血压日”宣传要点

#### 一、高血压诊断标准

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 $\geq 140$ mmHg和(或)舒张压 $\geq 90$ mmHg，可诊断为高血压。

家庭连续规范测量血压5-7天，平均血压 $\geq 135/85$ mmHg可考虑诊断为高血压，建议就诊。

#### 二、高血压的流行与危害

高血压是最常见的慢性病之一，是心脏病、脑卒中、肾病发病和死亡的最重要的危险因素。我国因心脑血管病导

致的死亡占居民总死亡的40%以上，约70%的脑卒中死亡和约50%的心肌梗死与高血压密切相关。

#### 三、定期测量血压

1. 18岁及以上成人定期自我监测血压，至少每年测量1次血压，关注血压变化。

2. 超重或肥胖、高盐饮食、吸烟、长期饮酒、长期精神紧张、体力活动不足等高血压高危人群和血压为正常高值者(120~139/80~89mmHg)，应经常测量血压。

3. 医疗机构对35岁以上首诊居民测量血压，发现血压升高，应持续监测。

4. 积极提倡高血压患者在家庭自测血压和加强自我管理，血压达标且稳定者，每周自测血压1次；血压未达标或不稳定者，应增加自测血压的次数。

5. 推荐使用经过国际标准认证合格的上臂式全自动电子血压计。

#### 四、高血压的预防

1. 坚持运动：经常性的身体活动可预防和控制高血压，如健走、游泳、太极拳、家务劳动等，活动量一般应达到中等强度。

2. 限制食盐摄入：高盐饮食显著增加高血压患病风险，成人每天食盐摄入量不超过5克。

3. 减少摄入富含油脂和高糖的食物，限量使用烹调油，多吃蔬菜和水果。

4. 少吃快餐：尽量在家中就餐，有利于控制脂肪、盐和糖的摄入量。

5. 戒烟：吸烟有害健康，吸烟者应尽早戒烟。

#### 五、高血压的治疗

1. 绝大多数患者需要长期和规律服用降压药，降压治疗要达标。

2. 降压治疗的血压目标：单纯高血压患者，血压降至140/90mmHg以下，可耐受者建议降至130/80mmHg以下；

合并糖尿病、慢性肾脏疾病、冠心病或心力衰竭的患者应降至130/80mmHg以下；80岁以上患者降压目标在上述目标值基础上可适当放宽。

3. 大部分高血压属于原发性高血压，一般不能根治，需要长期服药治疗。只要坚持规律服用降压药物，科学降压，心脑血管并发症风险就会下降。不盲目相信非法广告或伪科学宣传，不能用保健品、保健理疗或食疗替代降压药物治疗。

4. 大多数高血压是可以控制的，控制不佳者应及时就医。

#### 六、高血压管理

高血压是终身性疾病，需要长期监测和规范治疗。基层医疗卫生机构通过国家基本公共卫生服务项目为35岁以上高血压患者提供长期随访管理服务。高血压患者应加强自我健康管理，坚持健康的生活方式，遵医嘱按时服药，定期随访，以降低心脑血管病的发生风险。

