

哪些因素会让您面临高血压风险

先天存在的身体状况或体质特征，以及与健康生活方式相关的因素，都可能增加患高血压的风险。这些因素被称为风险因素。

可以改变或控制的风险因素包括：不健康的饮食、缺乏体育锻炼、过量饮酒以及吸烟或吸食大麻。

有些风险因素则无法控制，包括遗传基因、年龄和种族。

预防和控制高血压

- 了解自己的血压！定期测量。详见内页“如何测量血压”。
- 遵医嘱服用药物。
- 养成健康的生活方式。经常锻炼身体，避免吸烟和使用烟草制品，均衡饮食，保持健康体重，保证充足睡眠，限制饮酒并管理好压力。

判断正误

大多数高血压患者没有症状。

正确！ 高血压通常没有症状。很多人并不知道患有高血压。

过量饮酒会使血压升高。

正确！ 经常饮酒可能导致血压长期升高。

年轻人不用担心高血压。

错误。 虽然高血压在老年人中更常见，但年轻人也可能患上高血压。

高血压是正常现象。

错误。 高血压很常见，但并非正常现象。您可以通过养成健康的生活习惯来降低风险。

改变生活方式能降低患高血压的风险。

正确！ 健康饮食、坚持锻炼等改变会有所帮助。

服药期间如果血压下降，就可以停药。

错误。 请继续服药。如有任何疑虑，请咨询您的医疗服务提供者。

核心要点

- 美国近半数成年人患有高血压，其中许多人并不知道患有此病。
- 美国患有高血压的成年人中，仅有约四分之一血压得到控制。
- 测量血压是判断自己是否患有高血压的唯一方法。
- 高血压会损害心脏、大脑、肾脏和眼睛。
- 高血压在纽约的非西班牙裔黑人和非西班牙裔白人成年人中更为常见。但是，任何种族或族裔的人群都可能患上高血压。

关注我们：



facebook.com/NYSDOH



instagram.com/nysdoh



x.com/healthnygov



youtube.com/NYSDOH



linkedin.com/company/nysdoh

了解您的血压



您知道吗.....

- ♥ 高血压是心脏病和中风的主要风险因素。
- ♥ 这两种疾病是纽约州的两大主要死因。
- ♥ 您可以通过改变生活方式来帮助降低血压。这可以预防多达80% 的心脏病和中风病例。



Department of Health



Department of Health

什么是血压？

血压是血液在体内流动时产生的压力。血压数值可以反映心脏的负荷水平。

- **高血压**是指血压读数持续高于正常水平，也称为**原发性高血压**。
- 医疗服务提供者在您连续两次测得血压偏高时，即可给出高血压的诊断结果。这两次测量须间隔至少 2 周。
- 高血压是心血管疾病（即心脏相关疾病）的主要风险因素，可能引发心脏病发作和中风。
- 血压读数会显示 2 个数值：
 - 上方数值测量心脏搏动时产生的压力，称为收缩压（*systolic*，英文发音为 *sis-STAH-lick*）。
 - 下方数值测量两次搏动之间（心脏放松时）产生的压力，称为舒张压（*diastolic*，英文发音为 *digh-uh-STAH-lick*）。
- 血压计会将心率显示为“Pulse”（脉搏）。心率或脉搏是指心脏在一分钟内跳动的次数。
- 收缩压、舒张压和脉搏都是您能在血压计上看到的数值。

正确测量血压

- 坐姿挺直，背部要有支撑
- 露出手臂并给予支撑
- 为确保准确，请使用合适尺寸的袖带
- 将袖带中部置于与心脏齐平的位置
- 袖带下缘置于肘窝上方 3 厘米处



- 双脚平放在地面
- 双腿不要交叉
- 测量前及测量过程中请勿交谈或移动

如何测量血压

您是否在服用降压药？如果是，请每天测量血压，然后按照医疗服务提供者的指示服药。

测量血压前至少 30 分钟内，不要摄入咖啡因、烟草、大麻制品、其他兴奋剂或食物。

测量血压前先如厕。

找一个安静、舒适且无干扰的地方坐下。休息 5 分钟，然后再测量血压。避免交谈、使用手机、看电视及使用其他设备。

测量 2 至 3 次，每次间隔休息 1 分钟。记录血压数值以及测量时间和日期。

日期	时间	收缩压 (上方数值)	舒张压 (下方数值)	心率 (脉搏)

血压分级

血压分级	收缩压 (MM HG) (上方数值)		舒张压 (MM HG) (下方数值)	
正常	低于 120	且	低于 80	
偏高	120-129	且	低于 80	
1 级原发性高血压 (高血压)	130-139	或	80-89	
2 级原发性高血压 (高血压)	140 及以上	或	90 及以上	
重度原发性高血压 (若无相关症状*，请致电联系医疗服务提供者)	高于 180	且/或	高于 120	
原发性高血压急症 (若出现相关症状*，请拨打 911)	高于 180	且/或	高于 120	

*症状：胸痛、呼吸急促、背痛、麻木、无力、视力变化或言语困难

参考来源：American Heart Association. (n.d.). *Understanding Blood Pressure Readings*. heart.org/bplevels