

科学自我管理
轻松控制血压

血压知识口袋书



中国心血管健康联盟
Chinese Cardiovascular Association



心馨心血管健康(苏州工业园区)基金会
XinXin Heart(SIP) Foundation



心血管健康(苏州工业园区)研究院
China Heart House

目 录

一、了解高血压

- 什么是高血压 ----- 01
- 血压是怎样形成的 ----- 02
- 为什么血压会有两个值 ----- 03
- 哪些人容易得高血压 ----- 04
- 了解高血压分级 ----- 05

二、重视高血压

- 没症状不代表血压不高 ----- 06
- 您知道高血压有多严重吗 ----- 07
- 您知道血压波动的危害吗 ----- 08

三、控制高血压

- 控制血压很重要，切莫忽视 ----- 09
- 高血压治疗方法 ----- 10
- 非药物治疗 ----- 11
- 药物治疗 ----- 12
- 吃上了降压药，不等于万事大吉了，还要注意平稳降压 ----- 13
- 治疗常见误区 ----- 14
- 定期测量血压很重要 ----- 16

一、了解高血压

01

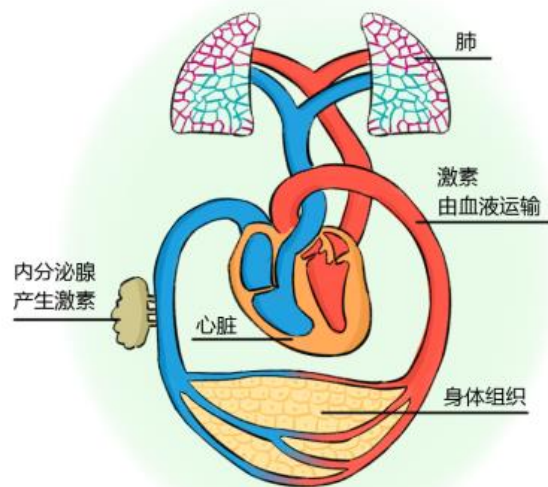


什么是高血压¹

在不使用抗高血压药的情况下，
非同日3次测量，
收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和（或）
舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ ，
考虑为高血压。

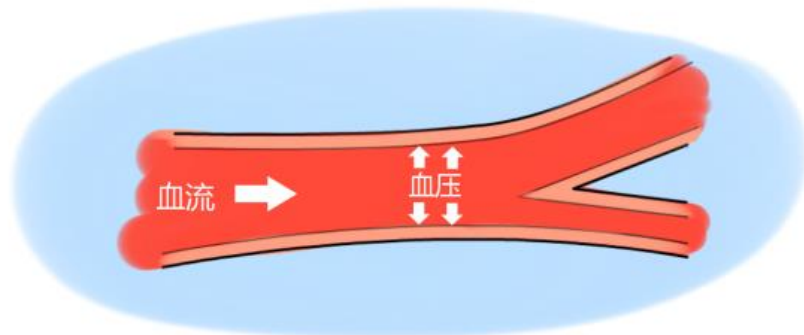


血压是怎样形成的¹



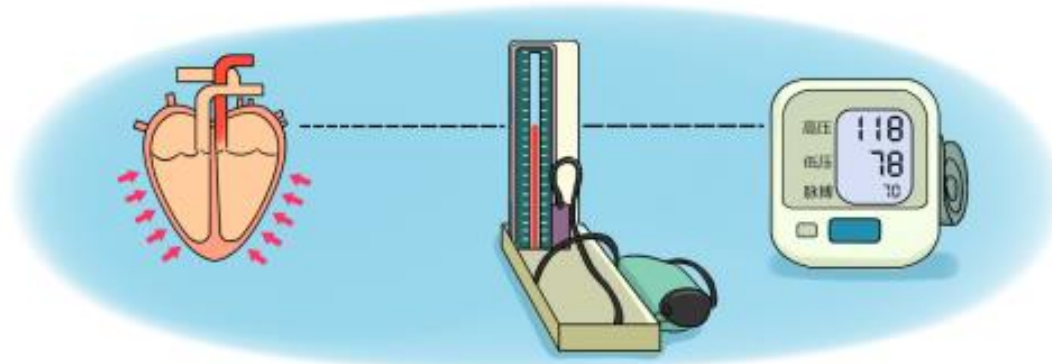
心脏的收缩、舒张交替进行，推动血液在心脏和血管内持续流动。

血液在血管内流动时对血管壁造成的侧压力称为血压。

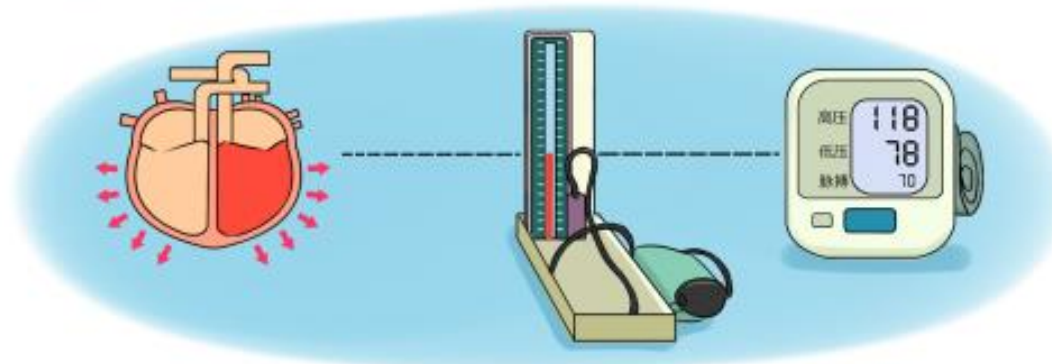


为什么血压会有两个值¹

收缩压（高压）是指心室收缩中期动脉血压达最高值时的血压



舒张压（低压）是指心室舒张末期动脉血压达最低值时的血压。



哪些人容易得高血压¹



高盐饮食
过量食盐摄入 > 6 g/d



超重/肥胖
腰围男 $\geq 90\text{cm}$ (2.7尺)
女 $\geq 85\text{cm}$ (2.5尺)



过量饮酒、吸烟



长期精神过度紧张



缺乏体力活动



高血压家族史



男性 ≥ 55 岁及
更年期 (45~55岁之间)
后的女性

了解高血压分级¹

我的血压
150/90mmHg 严重吗?

您的血压属于一级
高血压, 得开始控制了



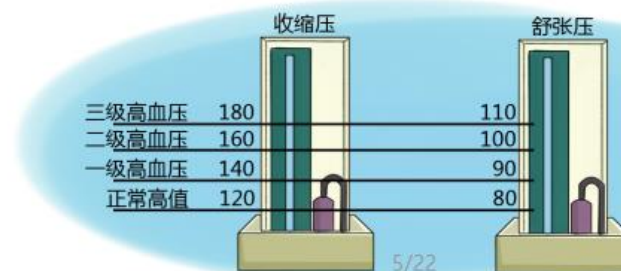
按血压值不同分为如下:

正常血压 < 140/90mmHg

1级高血压 (轻度): 140 ~ 159mmHg 和 (或) 90 ~ 99mmHg

2级高血压 (中度): 160 ~ 179mmHg 和 (或) 100 ~ 109mmHg

3级高血压 (重度): $\geq 180\text{mmHg}$ 和 (或) $\geq 110\text{mmHg}$



二、重视高血压的危害

没症状不代表血压不高



大多数高血压患者通常无症状，很多患者根本不知道自己血压高，是体检或偶尔测量血压时才发现血压高，故高血压被称为“无声杀手”。有些患者是在发生了心脏病、脑卒中、肾衰竭需要透析时才知道自己的血压高。¹

您知道高血压有多严重吗¹

高血压可造成心、脑、肾、血管等器脏的损害，重者致死，轻者致残。



心脏：
高血压可引起左心室肥厚、冠心病、心力衰竭和心律失常



肾脏：
长期高血压可引起肾损害，肾功能减退，部分患者可发生肾衰竭



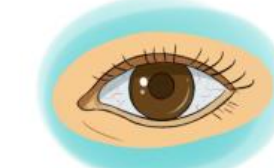
血管： 高血压患者大多伴有动脉粥样硬化，下肢动脉因粥样硬化发生狭窄或闭塞时，可出现间歇性跛行。



脑：
高血压可引起脑卒中（脑梗死、脑出血）短暂性脑出血发作等

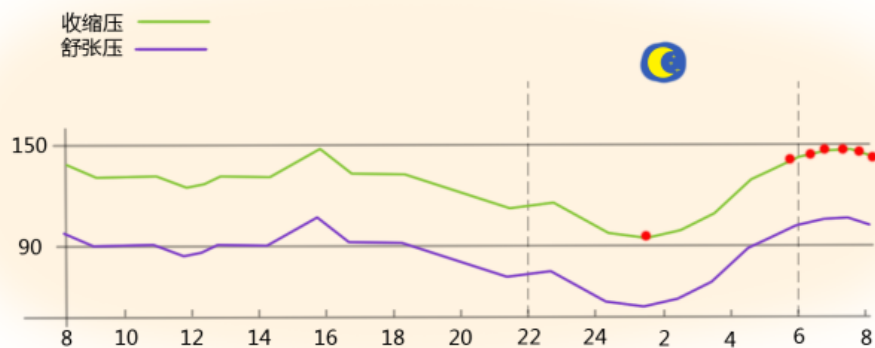


眼：
高血压可损害眼底动脉、视网膜、视神经，导致视力下降，严重者失明



您知道血压波动的危害吗¹

我们的血压受到神经和体液等因素的调节，会随着人体代谢速度的改变而不断变化，也会受到外界环境因素的改变而波动。血压在一定时间内的波动程度称为血压变异性。



高血压患者的血压波动性要比正常血压的人大。这种波动会增加高血压患者心血管疾病的风险。¹ 所以保持血压长期平稳至关重要，使用长效降压药有利于每日血压的平稳控制，对减少心血管并发症有益。

三、控制高血压

控制血压很重要，切莫忽视²



控制高血压可减少对心、脑、肾、眼等器官的损害，保护这些脏器的功能。

降压治疗的目的是使血压达到目标水平，从而降低脑卒中、急性心肌梗死和肾脏疾病等并发症发生和死亡的危险。

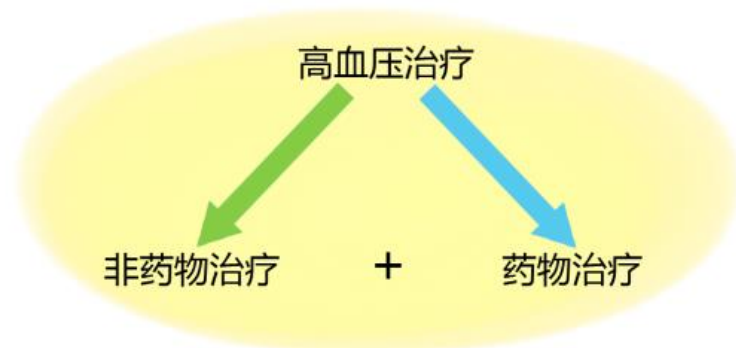
一般高血压患者,应将血压降至140/90mmHg以下³

1. 抗高血压药物不同组合对高血压患者血压变异性的影响. J 临床研究. 2015.6

2. 中国高血压患者教育指南2014.6

3. 中国高血压防治指南2010

高血压治疗方法¹



大多数患者需长期、甚至终生坚持治疗。坚持健康的生活方式和服用降压药是治疗高血压的主要方法，二者缺一不可。



健康的生活方式是基础，合理用药是血压达标的关键。两者必须结合，才能有效控制高血压。

非药物治疗¹



减少钠盐摄入，每人每日食盐摄入量不超过6克（一啤酒瓶盖*），注意隐性盐的摄入（咸菜、鸡精、酱油等）。



减轻体重 BMI<24kg/m²，腰围<90cm（男），<85cm（女）。



限制饮酒，每日饮酒量限制：
白酒<50ml(1两)，葡萄酒<200ml，
啤酒<500ml。



戒烟 科学戒烟，避免被动吸烟。



心理平衡 减轻精神压力，保持心情愉悦。



规律运动 中等强度运动，每次30分钟，每周5-7次。

药物治疗¹

当前常用于降压的药物主要有以下5类：钙拮抗剂、血管紧张素转化酶抑制剂(ACEI)、血管紧张素Ⅱ受体阻滞剂(ARB)、噻嗪类利尿药、β受体阻滞剂。



用药注意事项



不要擅自乱用药：
应在医生指导下用药



不要随意停药、
换药、减量



不要间断服药：
尽量每天同一时间服药

吃上了降压药，不等于万事大吉了，还要注意平稳降压¹

《中国高血压患者教育指南》血压达标的要求：

①血压达标不仅要求**诊室血压达标**，还需做到**平稳达标、尽早达标和长期达标**。

②在血压达标的时间控制上，一般患者用药后4~12周内达标，高龄、冠状动脉或双颈动脉严重狭窄及耐受性差的患者达标时间应适当延长。

推荐高血压患者使用长效降压药进行降压治疗。

要注意！

有的患者要求快速控制血压，用药仅几天，血压下降不明显就开始抱怨药物效果不理想，要求医生加药或频繁换药的做法是错误的，这一点患者要格外注意！降压要耐心、平稳着来，切勿降压心切。

治疗常见误区¹

不愿过早服药：很多年轻患者被诊断为高血压后，不愿意服药，担心降压药会产生“抗药性”，用得过早会导致以后用药无效，趁现在症状不重就不用药。这都是非常错误的、并且十分危险观念。降压药不会产生耐药性。除非早期的轻度高血压，通过严格坚持健康的生活方式而降压达标者不需要用药外，其他患者都是越早服药治疗获益越大。¹



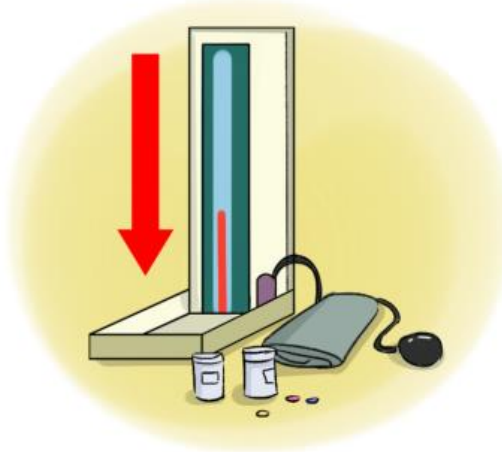
停段时间没事



血压正常了就停药：自行停药，这是非常有害的做法。停药后，血压会再次升高，血压波动过大，对心、脑、肾等器官的损害会更大。¹

治疗常见误区¹

只管服药,不看疗效：
只有关注自己的血压值，定期测量血压，才能保证血压长期平稳达标。¹



血压降得越快、越低越好：
血压下降越快、越低，易发生缺血性事件，甚至并发脑梗死等严重后果，尤其是老年人。一般来讲，降压治疗要掌握缓慢、平稳的原则。¹

定期测量血压很重要¹

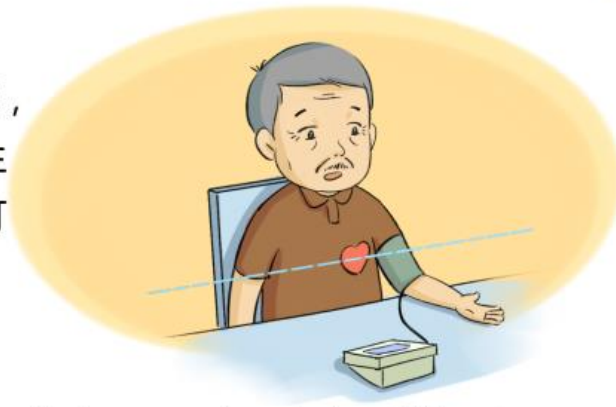
为什么要定期测血压

高血压患者应定期测量血压，通过测量血压，能够及时发现血压的变化，积极和医生沟通了解如何保证血压持续达标，并尽量严格遵医嘱，坚持合理服用降压药物，才可以长期平稳有效地控制血压。



在家自己测血压

高血压患者应定期测量血压，了解自己的血压水平可以为医生提供准确的血压信息，医生也可以更准确全面地评估您的情况，做出科学的诊断和治疗决定。²



家庭自测血压时，应每日早（起床后）、晚（上床睡觉前）都要至少测量2次，间隔1分钟，取平均数。³



☀ 起床后



🌙 上床睡觉前

1.中国高血压防治指南2010
2.中国高血压患者教育指南.2014.6
3.家庭血压监测中国专家共识