

# 高血压患者健康教育处方

姓名：

性别：

年龄：

诊断：

高血压是心脑血管疾病最主要的危险因素，容易引发脑卒中、冠心病、心力衰竭、尿毒症等并发症，致残、致死率高。在未使用降压药物的情况下，非同日3次测量收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和/或舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ ，可诊断为高血压。如目前正在使用降压药物，血压虽然低于 $140/90\text{mmHg}$ ，仍应诊断为高血压。

高血压主要表现为头晕、头痛、眼花、胸闷、乏力、夜尿多等症状，但有些患者没有自觉症状，因而高血压也被称为“无声杀手”。中年以上人群一定要知道自己的血压水平，特别是在工作紧张、劳累等感觉不舒服时要及时测量血压。

高血压的主要危险因素包括：高盐饮食、超重和肥胖、身体活动不足、高血脂、吸烟、过量饮酒、长期精神紧张，以及高龄、遗传因素等。

采取健康生活方式，积极治疗，有助于延缓并发症的发生和发展，减轻心、肾、血管等靶器官的损害，促进身体康复，改善生活质量。

## 健康指导建议（请关注“□”中打“√”条目）

### ●健康生活方式

- 少吃咸菜、腌制食品，每日食盐量不超过5克。
- 多吃新鲜蔬菜、水果和豆类等富钾食物。
- 少吃肥肉、动物内脏、油饼、油条等高脂肪食物，炒菜少放油。
- 保持健康体重，体重指数应控制在 $18.5\sim 23.9\text{ 千克}/\text{米}^2$  [体重指数=体重(千克)/身高(米) $^2$ ]。
- 超重或肥胖者要减轻体重。
- 不吸烟(吸烟者戒烟)。
- 避免接触二手烟。
- 不饮酒。
- 适量运动。病情稳定者可在医生指导下，根据自己的身体情况，选择散步、慢跑、快步走等轻度到中等强度(微微出汗)的活动。建议尽量保持每周5~7次，每次持续30~60分钟。注意运动安全。
- 监测血压。定期监测血压，感觉不舒服时要及时测量血压。
- 保证睡眠充足，避免过度劳累。
- 保持心情舒畅，情绪稳定，减轻精神压力。

### ●治疗与康复

- 遵医嘱坚持长期药物治疗，不要自行停药或调整药物。
- 定期复查。在医生指导下定期复查体重、腰围、血压、心率、血糖、血脂等，监测药物不

良反应。

- 靶器官损害及并发症监测。每年到医院进行高血压靶器官损害及并发症的全面检查，及早发现并及时治疗并发症。
- 相关危险因素的处理。合并糖尿病、高血脂等患者应严格控制血糖、血脂。

## ●急症处理

- 如病情加重，尤其出现下列情况，应尽快到医院就诊：
  - (1) 收缩压 $\geq 180\text{mmHg}$  和 / 或舒张压 $\geq 110\text{mmHg}$ ，出现身体不适的症状。
  - (2) 意识改变、剧烈头痛或头晕、恶心呕吐、视物模糊、眼痛、心悸、胸闷、喘憋不能平卧，建议使用急救车转诊。
  - (3) 其他严重情况。

## 其他指导建议

医生 / 指导人员签名： 咨询电话： 日期： 年 月 日

### 高血压患者健康教育处方使用说明

★使用对象：高血压患者。

★使用方法

1. 本处方不能替代医务人员开具的医疗处方，主要用于患者健康生活方式指导。
2. 医务人员应结合患者的病情、健康危险因素等，提供有针对性的健康指导。