

高血压简介



高血压可引发中风、突发性心脏病和心脏类疾病，是英国人致残及早逝的最主要诱因。在英国，有三分之一的成人患有高血压，每天有350位患者由于高血压，而引发可预防性中风或突发性心脏病。

血压是什么？

当心脏跳动时，心脏就像泵一样，将血液输送到您的身体各处，以便提供身体所需的能量和氧气。血液在血管中流动时，会对血管侧壁产生压力。这一压力的强度即为血压。

血压不像您日常所能感知或观察的事情一样。了解您自身血压数的唯一途径是通过测量。

测量血压的方法有‘毫米汞柱’（mmHg）法。当您测完血压，会出现两个数字。例如，如果您的血压测量值为120/80mmHg，这表示您的收缩压为120mmHg，舒张压为80mmHg。

下表列出了不同血压测定值反映出您的身体状况。



血压读数	血压状况	您需要采取的措施
收缩压低于120， 舒张压低于80	您的血压完全正常	保持这种健康的生活方式，维持您的血压水平
收缩压介于121到139之间， 舒张压介于81到89	您的血压偏高， 您应当降压	使您的生活习惯变得更健康
收缩压为140， 舒张压为90，或者更高 (保持这一数值数周)	您患有高血压	改变您的生活方式， 并就医，服用药物

什么是高血压？

如果您的血压值连续数周均为140/90，或者更高，那么您很有可能患有高血压。如果仅是您的血压读数之一过高，您的血压也可能偏高。

高血压通常没有征兆，因此了解您是否患有高血压的唯一途径是通过测量。但是，一次读数偏高并不意味着您患有高血压。每天有很多因素可能影响您的血压，因此您需要进一步测量，确定是否是一直保持较高的测量值。

♥ 为什么高血压很重要？

如果您的血压过高，将对您的心脏和血管造成额外的作用力。这种力如果长时间作用，会对您的各个器官造成损害，危害您的健康。

如果您患有高血压，并不采取补救措施，则将增加您受突发性心脏病或中风威胁的风险。高血压也可能引起心脏和肾脏性疾病，还与多种形式的痴呆有密切的联系。



哪些因素引发高血压？

对于大多数人，引发高血压的因素并不单一。我们还不清楚具体是什么因素引发高血压，但能够确定的是，您的生活方式可能影响您罹患这种疾病。如果您有下列习惯，您患高血压的风险更高：

- ♥ 水果和蔬菜摄入不足；
- ♥ 盐摄入过多；
- ♥ 运动不足；
- ♥ 体重过重；
- ♥ 饮酒过量。

一些人群可能患有高血压，这种高血压病症与其他病症相联系，比如说肾脏性疾病。对于这类患者，对其病症治疗的同时，可能降低血压，最终能恢复到正常情况。



影响血压的一些其它因素

年龄：随着年龄的增长，不健康生活方式的负面作用可能增强，使您的血压升高。

人种：非洲裔加勒比海人及南亚人比其他种族患高血压的可能性都高。

家族病史：如果您的其他家庭成员患有或曾经患有高血压，则您患高血压的风险较高。

健康的生活方式有助于降低血压

如果您的血压过高，您可以适当改变您的生活方式，使之变的更加健康，这样有助于降低血压。对于您的饮食和活动，如下改变将对您的血压起到实质性的效果。

1 少吃盐

大量的盐会提升您的血压，因此尽量少吃盐，这一点很重要。您摄入的大多数盐，不是您向食物中添加的盐，而是存在于预制食物中的盐，如面包、早餐谷类和已制备好的膳食。

在烹饪时或在饭桌上，不要向您的食物中添加盐。购买食物时，查看标签，尽可能选择低盐食物。

2 摄入大量蔬菜和水果

摄入蔬菜和水果有助于您降低血压。成人每天至少摄入5份水果和蔬菜。每份80克，或大概拳头大小。

尽可能摄入不同的水果和蔬菜。脱水、冷冻和罐装果蔬也可以，但是需要注意盐、糖或脂质含量。



3 少喝酒

如果您大量摄入酒精，将长时间提升您的血压。对于男性，通常每周推荐的饮酒限度是14个☒位的酒精，女性为每周14个☒位。每一☒位大概相当于半品脱啤酒或苹果酒，一小杯葡萄酒，或酒馆单杯酒精饮品。

如果您能够按照推荐的酒精摄入量，将有助于您降低血压。

4 保持健康的体重

如果需要，减肥将有助于您降低血压，降低危害健康风险。减肥最佳途径是☒择低脂肪和低热量的食物，并增加体育运动。不用节食就能达到减肥的目的。

给自己制定比较现实的目标。对您饮食和活动，结合自身情况，做少量改变。

5 多运动

每次30分钟适度锻炼，每周5次，将使您的心脏保持健康，降低血压。如果您不能保证每天30分的锻炼，那么尽可能的增加运动，哪怕少量的运动，对您也是有益的。

想象在您的日常生活中，您怎☒才能更加积极的锻炼。锻炼使您感到兴奋，并稍微有点喘气，这样的锻炼才是比较理想的。



高血压的药物治疗

改变饮食习惯，积极锻炼，可以降低您的血压，但是这两种途径可能无法完全降低血压。因此，您需要进行药物治疗，进一步降低血压。

对于治疗高血压，有大量特效药。这些药大多数分为4个主要类型：

♥ ACE 抑制剂

♥ 血管紧张素受体阻滞剂

♥ 通道阻滞剂

♥ 噻嗪利尿药

还有其他类型的药物，
但常见的是上述四类。

医生能够为您选择何种药提供指导，但是找到适合的药物，需要一定的时间。

♥ 寻找适合您的药物

每人都有所不同，一些类型的药物对不同类型的患者，会起到更好的效果。对朋友或亲戚有效的药物，可能对您就效果甚微。

很多人发现，仅仅一种药不能完全降低血压。每一种药对身体的不同系统起作用，因此服用几种药物，对于降低血压，效果更加明显。



♥ 持续服药

高血压不能治愈，如果您需要服药，您很有可能需要持续服药。如果停药，您的血压又会提升，并恢复原状。


持续服药，这一点很重要，即使您感觉不适。保持低血压，将保护您的心脏和血管免受损伤和病变。

♥ 与医生或护士配合

在您服用一种新药后不久，您的医生或护士需要了解您的情况，以便确定这种药物是否适合您，是否有任何副作用。

如果您在服用一类新药后，开始感觉不同，您可以查看药品说明书上列举的副作用。但最好直接与医生、护士或药剂师交流。这些人都是药物专家，会给您提供建议。

如果您服药后出现副作用，您的医生或护士可能改变剂量，或改用更适合您的其他药物。



在您的日常生活中，养成服药的习惯，在每天的同一时间服药。这将有助于您获得最佳疗效。



在家测量血压

您可能发现在家测定血压更加有益。在家测定血压确实有效，有助于了解您在日常生活中的血压状况。

告知您的医生或护士，您在家中测定血压的情况。他们需要了解您离开诊所后的血压状况。

♥ 血压监测仪

如果您想在家中测定血压，选择适合的检测仪很重要。测定您上臂的测定仪通常更加准确稳定。



无论您选择何种检测仪，务必确保其通过了‘临床认证’，从而确保其提供正确、可信的测定值。

♥ 测定血压的时间和方法

咨询您的医生或护士，测定血压的 \square 度。起初时最好定期测定，随后可适当减少测定次数。

在每天同一时间，身体放松时测量血压。尽量做到‘测量情形相同’，以便于比较。

不是所有的人都适合在家中测量血压。如果您发现在家中测量血压，使您感到忧虑，告知您的医生或护士。

“我不知道”：汤姆的故事

这本来是一次常规的血压检查。我们将通过一个关于血压的故事，增加对血压的认识，这是我首次被要求进行血压检测。

当我进行血压检测时，健康顾问抬头看着我，满脸充满了震惊和关切。她说“您需要立刻检查GP”。



直到此刻，我还没有感到有什么问题。我62岁，我感觉很好，我还做着30多岁做的事情。好吧，我是稍微有些发福，但是谁又不是呢？

“但是我没感到什么不对，”我回答。“是的，”她解释说，“这就是为什么把高血压称作沉默杀手。”

关于本手册

如果您患有高血压，本手册就是为您准备的。它为您提供了高血压基本的信息，及高血压患者的生活方式。涉及以下内容：

- ♥ 高血压实~~况~~意味着什么
- ♥ 谁患有高血压，及其原因
- ♥ 改变生活方式，降低血压
- ♥ 高血压类药物

本手册是在高血压患者和该领域专家的帮助下完成的，包含了您所需要的相关信息，以便您做出正确的选择。

关于Blood Pressure UK

Blood Pressure UK 是英国慈善组织，致力于降低国民的血压，预防由于中风、突发性心脏病和心脏性疾病引起的残疾和早逝。我们通过在一部分大众、高危人群和健康专家之中，提高对高血压重要性的认识，来实施我们的工作。我们帮助并资助高血压患者及高危人群的生活。通过我们的工作，我们为高血压患者争取权益，确保他们得到有效治疗。

Blood Pressure UK 是注册的慈善机构，我们的工作开支都来自捐款。感谢您为本手册的出版所做出的捐赠。

Blood Pressure UK
Wolfson Institute
Charterhouse Square
London EC1M 6BQ
www.bloodpressureuk.org
☎ +44 020 7882 6255/6218



LOTTERY FUNDED



Blood Pressure UK