



如何管理血压

高血压(血压过高)会危害心脏和大脑健康,并且通常没有症状。它会损害血管,从而导致严重的健康问题;会增加心脏病发作、心脏骤停和卒中的风险;还会增加痴呆风险,尤其是在中年。高血压甚至会导致男性勃起功能障碍,并可能导致女性性欲下降。

✓ 了解读数

血压通常被记录为两个数字,以比例数的形式显示,如下:



117
76

读作“117/76”毫米汞柱。

收缩压

顶部数字(即两个数字中的较高者)测量的是心脏跳动时(心肌收缩时)动脉中的压力。

舒张压

底部数字(即两个数字中的较低者)测量的是心脏在两次心跳之间静息时动脉中的压力。

血压类别	收缩压 MM HG (顶部数字)		舒张压 MM HG (底部数字)
正常	低于 120	且	低于 80
血压偏高	120-129	且	80
高血压(血压过高)1期	130-139	或	80-89
高血压(血压过高)2期	140 或更高	或	90 或更高
高血压危象(立即咨询您的医生)	高于 180	且/或	高于 120

✓ 跟踪血压水平



您可以在家使用经验证的血压测量装置来跟踪您的血压。一些药店、诊所和消防站设有免费监测点。高血压的诊断必须经医务专业人员确认。如果血压读数极低,也应进行核查。

如需了解更多信息,请访问 heart.org/lifes8 (英文网站)



成功小贴士



聪明饮食

减少钠、饱和脂肪、反式脂肪和糖的摄入量。吃富含蔬菜、水果、全谷物、豆类、坚果和瘦蛋白(例如鱼类和海鲜)的膳食。限制摄入含糖食物和饮料、红肉、加工过的肉类、含盐零食和高度加工过的食物。



增加运动

运动有助于降低高血压水平,还能改善您的情绪,清理您的思绪。



管理体重

如果您超重,那么即使轻微减重也能降低高血压。



不使用尼古丁

每当您吸烟、吸电子烟或者使用烟草或尼古丁口含袋时,尼古丁就会导致血压暂时升高。



优质睡眠

睡眠时间短(少于7小时)和睡眠质量差会导致高血压。