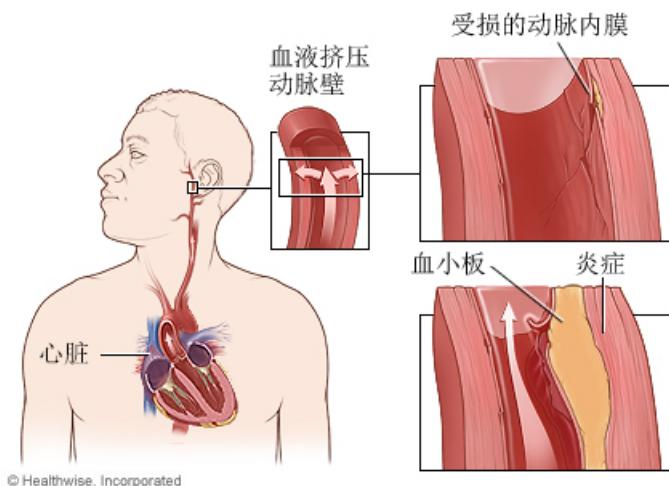


# 了解高血压

## Learning About High Blood Pressure

### 什么是高血压？



血压测量的是血液对动脉壁所施加的压力。血压在一天内上升或下降很正常，但是如果一直保持高水平，则您可能患有高血压。血压偏高又称为高血压。

两个数字可说明您的血压状况。第一个数字表示收缩压。它显示的是心脏在泵血时血液施加的压力。第二个数字表示舒张压。它显示的是心脏在心跳间隔时间放松及充满血液时，血液施加的压力。

医生会给您一个血压目标。您的目标将取决于您的健康和年龄。高血压意味着高压持续较高，或低压持续较高，或两者兼而有之。

高血压会增加中风、心脏病发作和其他问题的风险。您和医生将根据您的血压讨论您发生这些问题的风险。

### 患有高血压会发生什么？

- 流经动脉的血流施加压力过大。随着时间的推移，这会损坏动脉壁。但是这个您感觉不到。高血压通常不会引起症状。
- 脂肪和钙开始在动脉上堆积。这种堆积块称为斑块。斑块使得动脉变得狭窄和坚硬。血液无法轻易流经这些斑块动脉节段。

- 血流不顺畅开始导致体内一些器官受损。这可导致冠心病和心脏病发作、心脏衰竭、中风、肾衰竭和眼损伤等问题。

## 如何防止高血压？

- 保持健康体重。
- 限制钠摄入量，每天不要超过 2,300 毫克 (mg)。如果您将每日钠摄入量限制到 1,500 毫克以内，您甚至可以更好地降低血压。
  - 购买标有"无盐"、"不含钠"或"低钠"的食品。贴有"减钠"和"少钠"标签的食品可能所含的钠仍然过多。
  - 使用大蒜、柠檬汁、洋葱、醋、香草和香料代替盐来对食物调味。请勿在食物中使用酱油、牛排酱、洋葱盐、大蒜盐、芥末或番茄酱。
  - 若烹制时需要放盐，则减少盐用量（或不加盐）。通常可以在不失美味的情况下将食谱要求的盐用量减半。
- 坚持体育活动。每周多日坚持至少 30 分钟的体育锻炼。散步是很好的选择。您还可以做其他一些运动，比如跑步、游泳、骑自行车、打网球或其他团体运动。
- 应限制饮酒，男性饮酒每天不应超过 2 杯，女性每天不应超过 1 杯。
- 多吃水果、蔬菜和低脂乳制品。少吃饱和脂肪和全脂食物。

## 如何治疗高血压？

- 您的医生会建议您改变生活方式，以有助于您的心脏。例如，您的医生可能会要求您吃健康食品、戒烟、减去额外体重以及积极运动。
- 如果单纯改变生活方式无法提供足够的帮助，医生可能会建议您服用药物。
- 当血压非常高时，需要用药物降压。

后续护理是治疗和保障安全的关键环节。一定要约定诊疗时间并接受所有诊疗；如有任何问题，请打电话给您的医生进行咨询。最好了解一下检查结果，并保留一份您所服用药物的清单。

## 您可从何处了解更多信息？

转至 <https://kp.org/health>

在搜索框中输入 P501，以了解更多信息 "了解高血压."

目前截至: 2022年1月10日