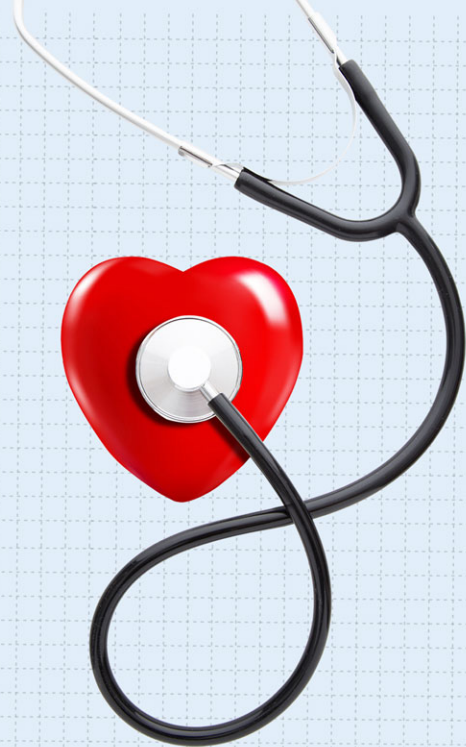




# 高血压的预防



云南省人口和卫生健康宣传教育中心

# 目录

1

认识高血压

2

高血压的危害

3

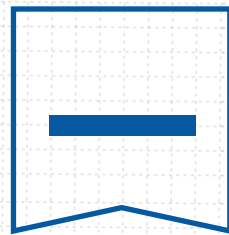
如何预防高血压

4

如何尽早发现高血压

5

得了高血压怎么办



# 认识高血压



# 什么样的血压叫高血压？

## 认识高血压

当血压满足以下条件时，就要考虑是高血压了：

- ① 在平静的状态下测量；
- ② 同一时间连续观测2天以上；
- ③ 收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和或者舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 。





# 引起高血压的原因

## 继发性高血压

- 某种疾病的表现之一；
- 肾脏疾病、内分泌系统的疾病等引起的血压升高。

## 原发性高血压

- 目前无法明确由什么病因、疾病引起；
- 主要表现为：血压升高；
- **90%以上**的血压升高属于原发性高血压。



# 高血压的症状



## 大多数高血压病人

早期中期可能**无不适症状**，只是测量血压时发现血压高

测量  
血压



## 部分高血压病人

会出现**头胀、头疼、头昏、头晕、心悸、胸闷**等不适



## 哪些人群易患高血压？

高血压  
易发人群

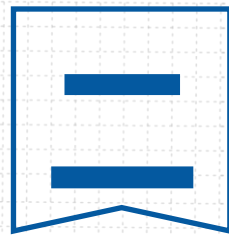
上辈或同辈有血缘关系的亲戚患有高血压

运动或体力活动少

体重超重肥胖

饮食习惯偏咸

长期紧张得不到放松，熬夜，睡眠障碍

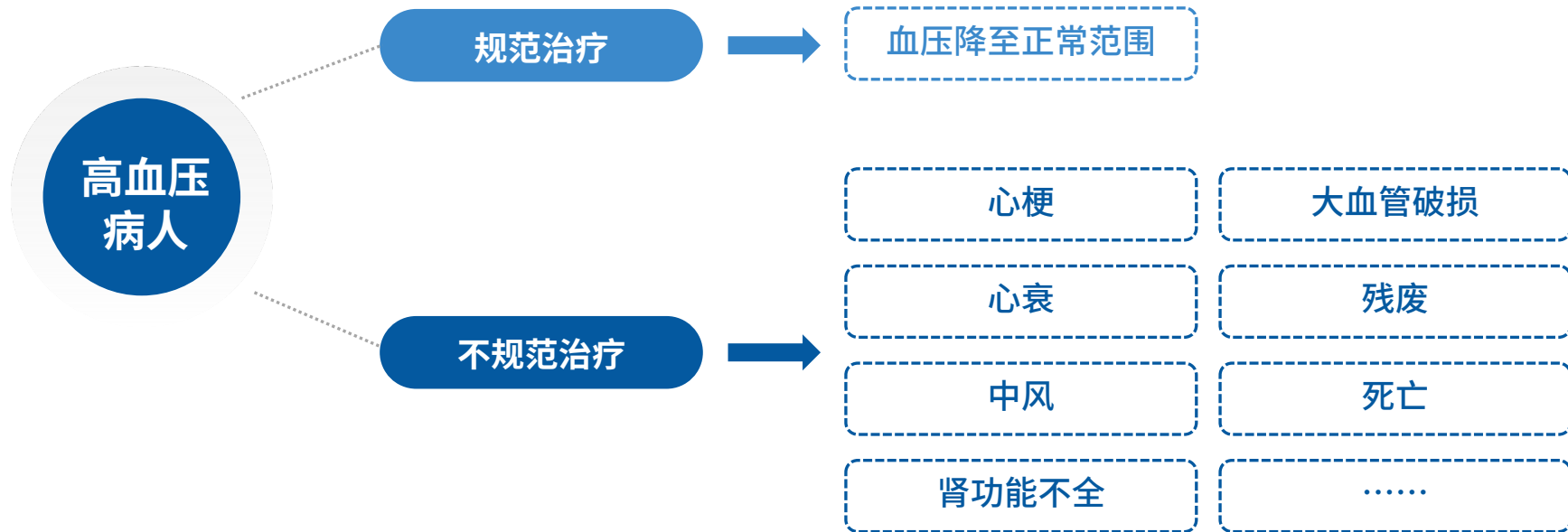


## 高血压的危害





# 高血压有什么危害？

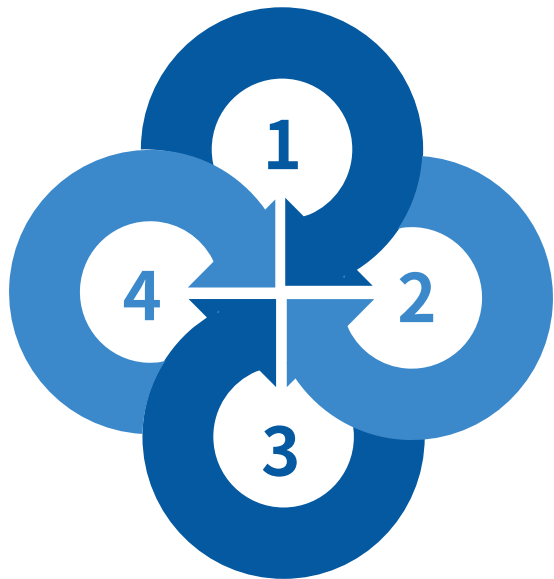




## 如何预防高血压



# 如何预防高血压？



## ● 饮食习惯

提倡低盐饮食，多食含钾食物。

## ● 生活习惯

保持良好的生活习惯，不熬夜。

## ● 心理素质

保持良好的心理状态，学会放松心理压力，不能长期紧张焦虑，保持心理平衡。

## ● 合理体重

每周坚持运动4-7次，每次不少于30分钟，通过运动和饮食控制，避免肥胖。



# 哪些饮食习惯有利于预防高血压？

## 养成良好的饮食习惯

- ◎ 每个人每天盐的摄入量少于6g。做菜时少放盐、酱油和味精。少吃腌制食品，如咸菜、火腿、腊肉等。
- ◎ 多食含钾多的食物，如蔬菜、水果、豆制品等。
- ◎ 合理均衡饮食，各种肉类，乳制品，蛋类，水果蔬菜，米饭，面食，人体都需要。控制好量，不能偏食。
- ◎ 不饮或少饮酒类。





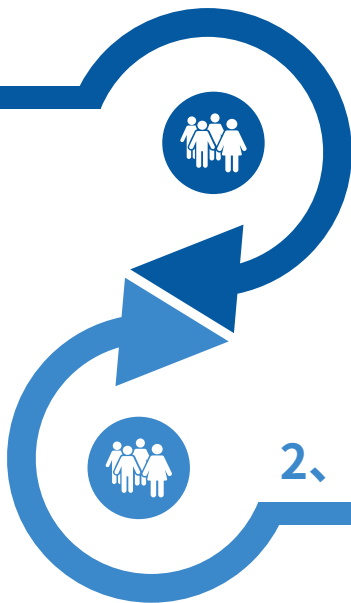
如何尽早发现高血压



# 如何及早发现自己是否得了高血压？

## 1、定期测量血压

【建议】30岁以上人群**每隔半年**  
**或每年**至少要监测一次血压



## 2、定期做体检



# 怎样测量血压？

## 测量地点

### 在家测或者到医院测量

---

建议人们在家里自己用电子血压计测量，可以避免医院环境引起的假性高血压。

## 测量方法

### 每次测完血压后需做记录

---

先坐位休息5-10分钟后，测量上臂血压。第一次测血压要测量双臂的上侧，以高的那一侧作为今后测量血压的部位。此后测量只用测高的那一侧。

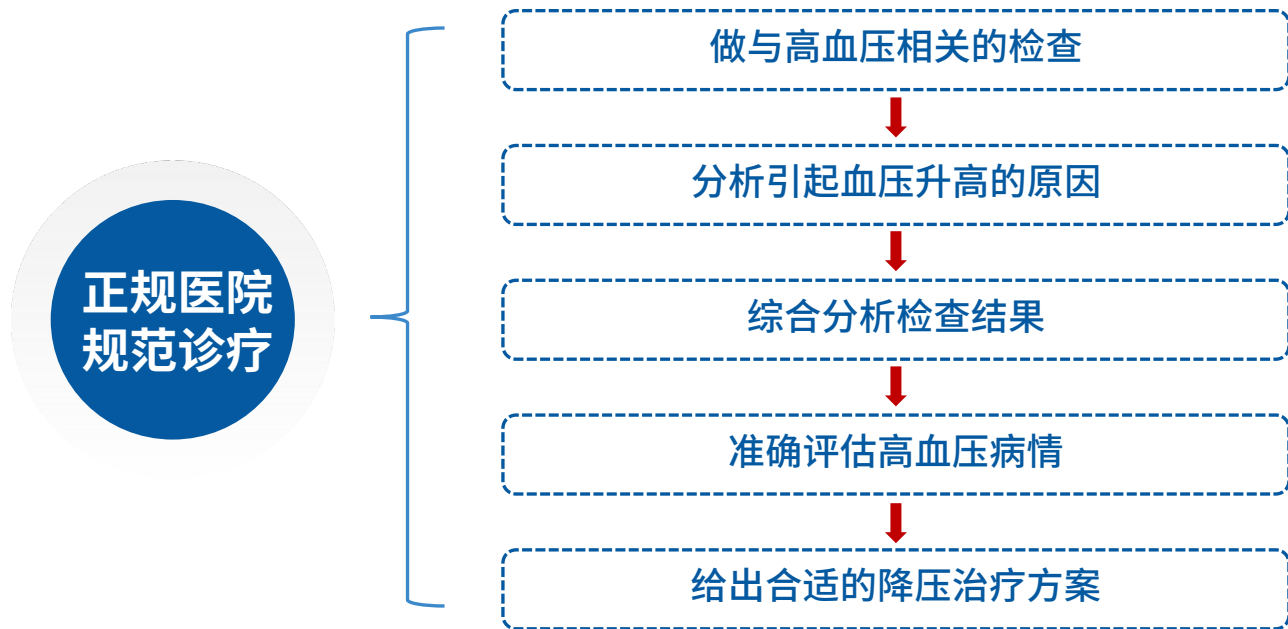


得了高血压怎么办





# 发现血压高后该怎么办？





# 自行治疗不可取

## 自行治疗

- 没有医生指导，自己到药店买降压药吃；
- 吃药后，不监测血压，不问效果。

## 自行治疗的危害

- 耽误了最佳治疗时间；
- 因没有及时发现药物不良反应，增加了风险。

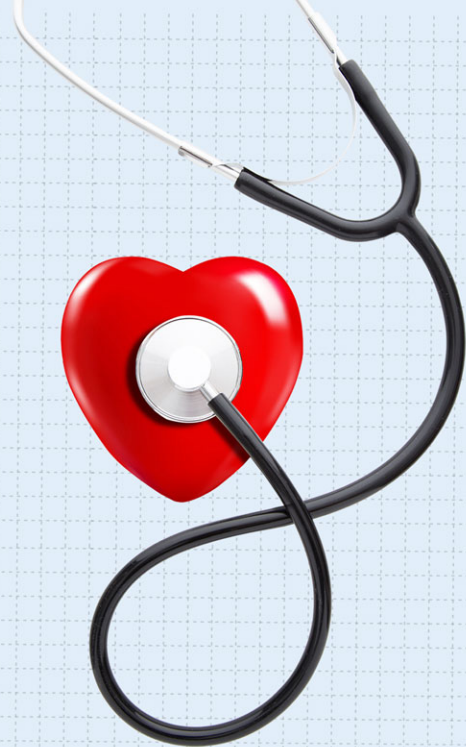


# 正规治疗高血压的重要性

## 正规治疗高血压的重要性

- ① 正规医院的专业医生帮你分析高血压的原因：
  - 如果是继发性高血压，会及时治疗疾病，消除了原因。
  - 对于原发性高血压，医生会分析引起你的血压升高的一些因素，指导你如何管理好自己，做好了可能血压就正常了，不需要吃药。
- ② 对于需要吃药的病人，医生会根据你的情况为你制定适合你的治疗方案，并调整优化方案，达到最佳治疗效果。

# 感谢您的阅读



云南省人口和卫生健康宣传教育中心