



EmblemHealth®  
安 保 健 康 保 险

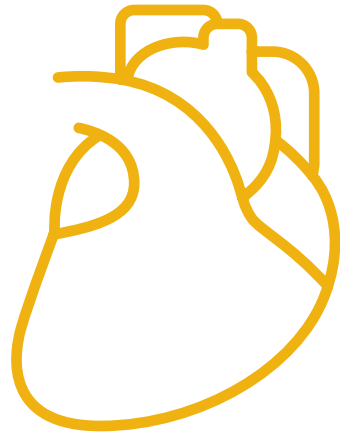
# 高血压指南

健康的开始，更好的心脏  
——谈谈血压

# 健康

# 什么是高血压？

高血压病也被称为高血压。血压是血液在全身流动时对动脉壁的作用力。血压在一天中通常会有升有降，但如果血压长时间保持在高位，就会导致健康问题。如果您的血液在血管中流动时压力过大，那么您就有高血压。



## 了解您的数字

上面的数字被称为**收缩压**。它是心脏跳动时的血压测量值。

下面的数字被称为**舒张压**，它是心脏休息时的压力测量值。

与您的医生讨论您的血压目标。根据您的年龄、健康状况和其他因素，您的血压目标对您来说是独一无二的。

下表是针对不同类型的血压目标的指南。

血压类别	收缩压 mm Hg (上面 #)		舒张压 mm Hg (下面 #)
正常	低于 120	以及	低于 80
升高	120-129	以及	低于 80
高血压阶段 1	130-139	或者	80-89
高血压阶段 2	140 或更高	或者	90 或更高
高血压危象 (请咨询您的医生)	高于 180	和/或	高于 120

# 高血压的危险因素有哪些？

## 年龄

- 随着年龄的增长，高血压的风险会增加。
- 大约在 64 岁之前，高血压在男性中更为常见。
- 女性在 65 岁后更容易患上高血压。

## 种族

- 高血压在非洲裔人群中尤为常见，通常比白人更早发病。

## 家史

- 高血压倾向于家族遗传。

## 超重或肥胖

- 体重越重，就需要越多的血液来为您的组织提供氧气和营养。



## 缺乏体育活动

- 不运动的人往往心率更高。您的心率越高，您的心脏就必须工作得越努力。

## 烟草

- 吸烟或咀嚼烟草不仅会立即暂时提高您的血压，而且烟草中的化学物质会破坏您的动脉壁。

## 盐（钠）过多

- 饮食中过多的盐会导致体内液体滞留，从而导致血压升高。

## 饮酒过度

- 随着时间推移，大量饮酒会损害您的心脏。女性每天超过一杯酒，男性超过两杯酒可能会影响自己的血压。

## 压力

- 高度的压力会导致暂时的血压升高。

## 某些慢性疾病

- 某些慢性疾病也可能增加您患高血压的风险，包括肾病、糖尿病和睡眠呼吸暂停。



# 高血压的症状和并发症有哪些？

高血压被称为“沉默的杀手”，因为通常没有症状或警告信号告诉您有问题。许多高血压患者甚至不知道自己患有高血压。一些高血压患者可能会有头痛、呼吸短促或流鼻血的症状，但这些症状和体征并不是高血压特有的，和/或应该尽快向医生报告的问题。

未控制的高血压可导致并发症，包括：

## 心脏病发作或中风

- 高血压会使动脉弹性降低，导致流向心脏和大脑的血液和氧气减少，从而对动脉造成损伤。
- 这可能导致心脏病发作、中风或其他并发症。

## 动脉瘤

- 血压升高会导致血管变弱、膨胀，形成动脉瘤。如果动脉瘤破裂，可能会危及生命。

## 心力衰竭

- 为了将血液泵入血管以对抗更高的压力，心脏必须更努力地工作，这最终会导致心力衰竭。

## 肾脏血管变弱变窄

- 这会阻止这些器官的正常运作。

## 眼睛血管变厚、变窄或撕裂

- 这会导致视力下降。

## 记忆或理解问题

- 未控制的高血压也可能影响您的思考、记忆和学习能力。

## 代谢综合症

- 这种综合征是一组身体新陈代谢失调，包括腰部脂肪过多、甘油三酯过高、高密度脂蛋白胆固醇（“好”胆固醇）过低、高血压和高血糖水平。
- 这些病症使您更容易患糖尿病、心脏病和中风。

## 痴呆症

- 动脉变窄或被阻塞会限制流向大脑的血液，导致某种类型的痴呆症（血管性痴呆症）。
- 痴呆症的症状包括认知功能、思考、记忆和推理的丧失。

# 如何管理和治疗高血压？

高血压可以通过饮食改变或药物治疗来控制。一些饮食和生活方式的改变包括：



吃低盐的均衡饮食



保持健康的体重



限制饮酒



正确服用药物



进行定期体育活动



戒烟



管理压力



与您的医生合作

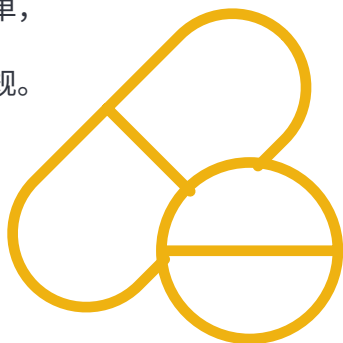
- 如果改变您的生活方式还不足以控制您的血压，您的医生可能会给您开一些药物。
- 如果您在服药，保持健康的生活方式将有助于更有效地控制您的血压。
- 请务必严格按照处方服药。您可能需要不止一种药。即使您感觉良好，也不要是在没有咨询医生的情况下减少或停止服用处方药。

## 为什么服用药物很重要？

通过服用药物和控制您的高血压，您可以降低患心脏病、心脏病发作和中风的风险。

## 有哪些最佳做法能最大限度地利用我的药物？

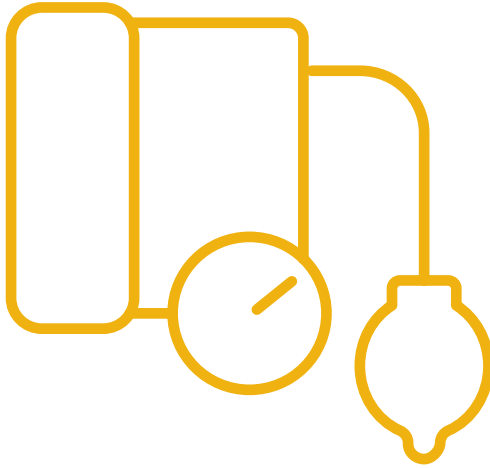
- 保存一份您当前所有药物的最新清单，包括所有处方药和非处方药。
- 制定一个服用和跟踪药物的每日常规。
- 如果您对您的药物有任何疑问或担忧，请随时询问更多信息。





# 如何测量血压？

- 将袖带套在没有袖子的手臂上。不要将血压袖带套在衣服上。
- 保持静止，坐直，放松。
- 不要跷二郎腿。双脚平放在地面上。把您的手臂放在与心脏齐平的平面上。
- 将袖带底部放在肘关节的正上方。
- 获取多个读数并记录结果。每次测量时，间隔一分钟，测量两到三次，以获得最准确的血压读数。





# 我应该问我的 医生/药剂师什 么问题？

- 如何知道自己是否需要治疗高血压的药物？
- 我的药物叫什么名字？
- 这种药物在我体内如何发挥作用？
- 我应该如何以及何时使用这种药物？
- 我将需要这种药物多长时间？
- 服用这种药物可能有哪些副作用？
- 在服用血压药物时，我应该避免服用其他哪些处方药和非处方药？
- 如果我忘记服药或服错了剂量该怎么办？
- 我应该多久测量一次血压？
- 如果我怀孕了，计划怀孕，或哺乳，我应该做什么？
- 我怎样才能更多地了解自己的疾病？

# 我在哪里可以找到更多信息？

有关如何正确服药、参加我们的实时虚拟或点播课程，和/或订购自己的免费药盒的信息，请访问以下网站：

安保健康保险：[www.emblemhealth.com/resources/pharmacy/med-adherence](http://www.emblemhealth.com/resources/pharmacy/med-adherence)

ConnectiCare：[www.connecticare.com/resources/pharmacy/med-adherence](http://www.connecticare.com/resources/pharmacy/med-adherence)

## 参考资料：

1. “美国心脏协会：为世界更长寿、更健康的生活而不懈努力。” [www.heart.org](http://www.heart.org), <https://www.heart.org/>。
2. “高血压。” 疾病预防控制中心 (CDC)，疾病预防控制中心 (CDC)，2020 年 10 月 22 日，<https://www.cdc.gov/bloodpressure/index.htm>
3. “高血压（高血压症）。” 梅奥诊所，梅奥医学教育和研究基金会，2021 年 7 月 1 日，<https://www.mayoclinic.org/disease-conditions/high-blood-pressure/symptoms-causes/syc-20373410>
4. “高血压 - 概述：CardioSmart - 美国心脏病学会。” CardioSmart, <https://www.cardiosmart.org/topics/high-blood-pressure/overview>。
5. “关于高血压的事实。” 疾病预防控制中心 (CDC)，疾病预防控制中心 (CDC)，2020 年 9 月 8 日，[www.cdc.gov/bloodpressure/facts.htm](http://www.cdc.gov/bloodpressure/facts.htm)。

*注意：本手册中提供的信息并不能取代对医疗护理专业人员的需求。如果您有任何疑问，请联系您的医生。*



有关健康提示、资源等的更多信息，  
请在社交媒体上与我们联系。



生活