



# 健康简报

高血压

加州发展服务部

2024年11月

**DDS** Department of  
Developmental  
Services

此公告是否对您有用?

高血压是一种常见的疾病。当某人患有高血压时，其患心脏病、中风或其他严重健康问题的几率就会增加。了解自己是否患有高血压、如何预防以及如何治疗非常重要。

## 什么是高血压?

血压是将血液泵入全身所需的压力。高血压意味着您的心脏需要更加努力地泵血。

## 如何检查血压

当您检查血压时，医疗保健专业人员会将血压袖带戴在您的手臂上。袖口紧紧地裹住您的手臂，然后慢慢地松开。当袖口松开时，机器的屏幕上会出现两个数字。这些数字就是您的血压。

来源：[高血压与老年人](#) |  
[美国国家老化研究所 \(nih.gov\)](#)



**DDS**

健康与安全简报由加州发展服务部制作，旨在提醒个人、家庭和其他人注意我们社区的特定风险。请通过以下调查提供您对本简报的反馈，以及我们可以改进的方面：[简报调查](#)

## 了解您的血压是否偏高

每个人的理想血压数值取决于他们的年龄和可能患有的任何疾病。请咨询您的医生，了解您的理想或目标血压数值应该是多少。

## 检查血压

检查血压的频率取决于您的年龄和健康状况。检查血压是个好主意：

如果您年龄在 18 至 39 岁之间，至少每两年一次

如果您年满 40 岁或有患高血压的风险，则每年一次

一些药店和药房提供免费的血压筛查和您可以购买并在家使用自动血压袖带。

来源：[高血压（高血压） - 症状与病因 | Mayo 诊所 \(mayoclinic.org\)](#)

## 一些可能影响血压读数的因素



测量血压时感到紧张或焦虑可能会影响您的读数。



如果您在测量血压前 30 分钟吸烟、饮酒或摄入咖啡因，或进行了运动，您的读数可能会更高。



交叉双腿并将手臂垂在身体侧，而不是放在胸部高度的桌子上，会使您的血压读数升高。

# 高血压的危险因素

有许多因素会增加患高血压的风险。

**年龄**——年龄越大，患高血压的风险越高

**肥胖或超重**——超重会增加血压

**缺乏运动**——不运动会导致体重增加，不运动的人心率较高

**吸烟**——每次吸烟都会使血压暂时升高

**种族**——黑人中高血压更为常见

**家族史**——如果您的父母、兄弟或姐妹有高血压

**盐摄入过多**——过多的盐会导致身体积聚液体，从而升高血压

**不健康的饮食**——盐（或钠）含量过高、钾含量过低的饮食会增加患高血压的风险

**压力**——高水平的压力会导致暂时性高血压

来源：[高血压（高血压） - 症状与病因 | Mayo 诊所 \(mayoclinic.org\)](#); [高血压 \(who.int\)](#);  
[高血压危机:有哪些症状? - Mayo 诊所 \(mayoclinic.org\)](#)

# 高血压的症状

您可能患有高血压多年而没有任何症状。大多数高血压患者没有任何症状，即使他们的血压很高。



高血压的症状包括：

- 头痛
- 气促
- 流鼻血
- 眼睛里有血点
- 面部潮红
- 突然头晕
- 失去平衡或协调能力

这些症状在许多其他疾病中也很常见。出现这些症状并不意味着它们是由高血压引起的。

来源：[高血压（高血压） - 症状与病因 | Mayo 诊所 \(mayoclinic.org\)](#); [高血压有哪些症状? | 美国心脏协会 \(heart.org\)](#)

# 控制高血压的方法

如果您超重，请减肥

定期锻炼或每天至少进行 30 分钟的体育活动

阅读更多关于如何维护 [健康的生活方式](#) 的信息

吃健康饮食，包括全谷物、水果、蔬菜以及低脂肪、低饱和脂肪和低盐的食物

少吃预包装食品

在烹饪的食物中加少量盐或不加盐

阅读更多关于 [健康饮食](#) 的信息

养成良好的睡眠习惯

阅读更多有关 [改善睡眠](#) 的信息

尝试减轻压力

避免让您有压力的事情

每天留出时间放松

腾出时间做您喜欢的事情，比如爱好或与朋友或家人共度时光

练习深呼吸

少喝酒

戒烟

如果您患有高血压，请定期检查并跟踪您的血压

服用医生开的任何药物来帮助控制血压

来源：[无需药物控制高血压的 10 种方法](#) | [Mayo 诊所 \(mayoclinic.org\)](#)



## 其他资源

[我的血压日志 \(cdc.gov\)](#)

[我的第一次血压检查 \(cdc.gov\)](#)

[管理我的血压 \(cdc.gov\)](#)

[高血压 \(cdc.gov\)](#)