

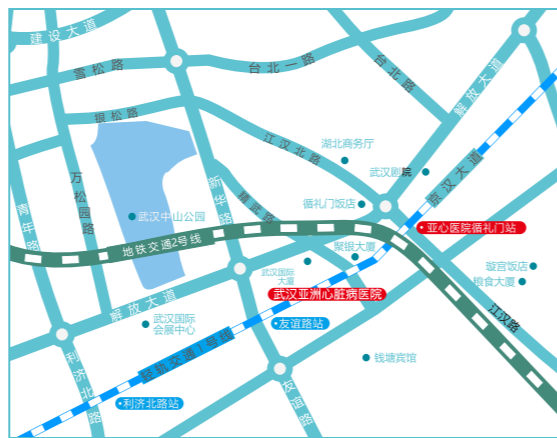
十二、高血压病人可以吸烟、喝酒、喝茶吗？

烟中含有尼古丁，会刺激心脏，使之跳动加快、血管收缩、血压升高。



饮酒会增加高血压风险，且血压水平与饮酒量呈正相关，长期饮酒是高血压发病的独立危险因素，即使饮酒量少也同样如此。有关限制饮酒的主要建议和措施包括：①任何类型的酒精对人体都无益处，使健康损失最小化的饮酒量为零；②建议高血压患者不应饮酒。

茶叶中含有少量茶碱、黄嘌呤，对治疗高血压有益。但忌浓茶、忌过量、忌用茶水服药。



主要联系电话

总机电话: 027-6579 6888

咨询和预约电话: 400-888-4027(免长途费)

体检预约电话: 027-65796667(心脏体检中心)

医院地址: 湖北省武汉市江汉区京汉大道753号

邮政编码: 430022

医院官网: <http://www.wahh.com.cn>



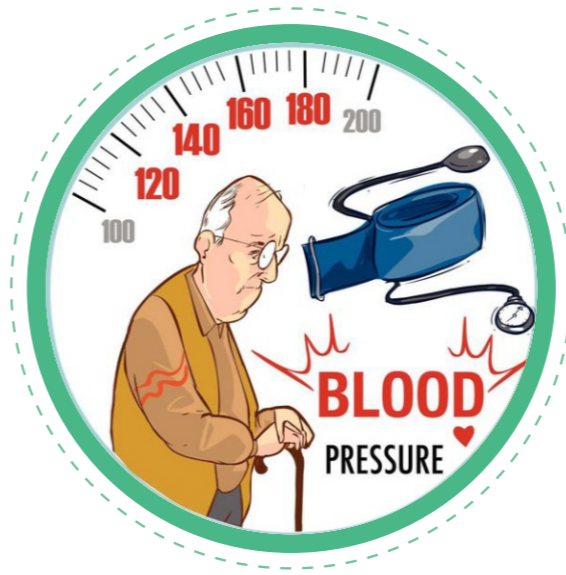
(亚心官方微信)

- ◆互联网医院
- ◆院外延伸服务
- ◆图文在线咨询
- ◆心脏知识科普
- ◆预约挂号
- ◆报告查询
- ◆各类缴费
- ◆微商城

(2025年5月修订版)

5

武汉亚洲心脏病医院
WUHAN ASIA HEART HOSPITAL
健康教育知识手册



高血压

中国胸痛中心示范中心暨区域认证中心
心脏瓣膜病介入中心
高血压达标中心
中国房颤中心
中国心衰中心
心脏康复中心示范单位
国家心血管病中心肺动脉高压专科联盟示范中心
湖北省/华中地区医保定点医院

一、什么是高血压？

血液在血管内流动时对血管壁所产生的一种压力称为血压。我们常说的血压是指动脉血压。

动脉血压包含收缩压和舒张压两个数值。收缩压是指心脏在收缩时血液对血管壁的侧压力；舒张压是指心脏在舒张时血液对血管壁的侧压力。



二、高血压分级

| 类别 | 收缩压 (mmHg) | 舒张压 (mmHg) |
|-----------|------------|-------------|
| 正常血压 | <120 | 和 <80 |
| 正常高值 | 120~139 | 和/或 80~89 |
| 高血压 | ≥140 | 和/或 ≥90 |
| 1级高血压(轻度) | 140~159 | 和/或 90~99 |
| 2级高血压(中度) | 160~179 | 和/或 100~109 |
| 3级高血压(重度) | ≥180 | 和/或 ≥110 |
| 单纯收缩期高血压 | ≥140 | 和 <90 |
| 单纯舒张期高血压 | <140 | 和 ≥90 |

三、高血压有什么症状？

高血压通常没有特别的症状，很多病人即使血压已经相当高了，仍然不会感到不适。少数人可能有头晕、头痛、记忆力减退或肢体麻木、心悸、胸闷、乏力等症状。因此，很多患者并不知道自己患有高血压。

所以中老年人应定期测量血压、警惕和预防高血压的发生。一旦发现有高血压倾向应该及早确诊和治疗。

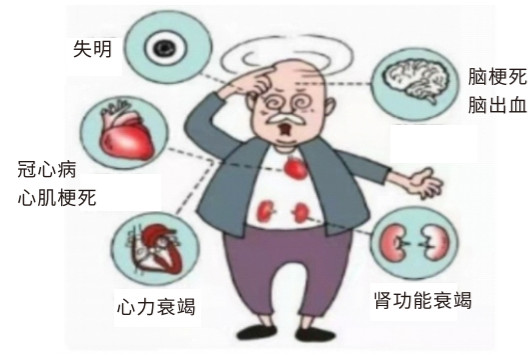


四、高血压有什么危害？

高血压真正的危害性，在于损害心、脑、肾等重要器官，造成严重病变，发生中风、心肌梗塞、肾功能衰竭（严重的会导致尿毒症）等致残、致死事故。



全国成年人高血压患病率27.9%
中国高血压患者超过2.7亿



五、高血压的控制目标值

一般高血压患者血压控制在 $<140/90\text{mmHg}$
如能耐受，可进一步降至 $<130/80\text{mmHg}$

对于65-79岁的老年高血压患者，血压控制在 $<140/90\text{mmHg}$ ，如能耐受，应进一步降至 $<130/80\text{mmHg}$

80岁及以上高龄老年人血压控制在 $<150/90\text{mmHg}$ ，如能耐受，可降至 $<140/90\text{mmHg}$

高血压伴糖尿病、冠心病、慢性肾病患者血压控制在 $<130/80\text{mmHg}$



六、如何测量血压方法：

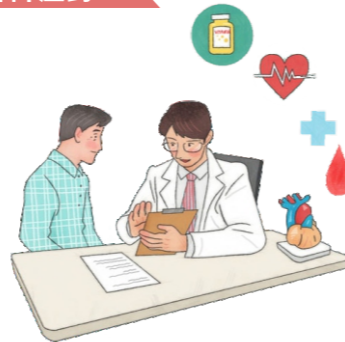
- ①脱去毛衣等较厚重的衣服进行测量；
- ②裸露手臂或仅穿贴身薄衣进行测量；
- ③臂带中心处与心脏保持在同一高度；
- ④桌子和椅子的高度差是25cm-30cm，家庭中桌子和椅子的高度差一般是20cm-35cm；
- ⑤安静休息至少5min后测量上臂血压；
- ⑥看诊时测量两侧上臂血压；
- ⑦尽可能进行家庭血压监测，评估降压疗效；
- ⑧动态血压监测可评估血压昼夜节律，判断夜间高血压、清晨高血压等表型。



七、如何正确选择降压药？

方法①：

医生会根据特殊人群的类型、合并症，选择针对性的药物，进行个体化治疗。



方法②：

根据血压水平和心血管风险选择单药或联合治疗。

方法③：

优先使用长效降压药，以有效控制24小时血压，更有效预防心脑血管并发症。

八、高血压的认识误区

以下是**错误**认识或做法，对控制高血压有害无益，一定要纠正：

- ①凭感觉用药，根据症状估计血压高低；
- ②不愿过早服药。很多年轻患者被诊断为高血压后，不愿意服药，担心降压药会产生耐药性。（降压药不会产生耐药性）；
- ③服用药物降压治疗，血压正常了就停药；
- ④单纯依靠药物，忽略生活方式改善；
- ⑤只服药，不看效果；
- ⑥自行购药服用；
- ⑦血压降得越快、越低越好；
- ⑧过分关注血压数值、精神紧张；
- ⑨相信“灵丹妙药”可以根治高血压；
- ⑩相信保健品、保健仪器的降压作用。



九、口服降压药会有哪些不良反应？

直立性低血压

服用特拉唑嗪的患者，在突然改变体位时易发生头晕，甚至晕厥倒地。

脑循环障碍

高龄患者如降压过急过快可导致头晕、嗜睡、恶心等症状。

中枢神经系统症状

长期服用可乐定、利血平等降压药可出现嗜睡、乏力、记忆力减退等表现。

电解质和生化指标紊乱

长时间，大剂量使用利尿剂，可影响血糖、血脂、电解质代谢。

十、高血压的饮食指导？

低盐 每天食盐量不超过5克

低脂 每天食油量不超过30克(约3汤勺)

低热量 多吃粗粮杂粮、新鲜蔬菜、水果,少吃甜食

多吃：



黄豆

绿豆

菠菜



口蘑



海带

十一、高血压病人控制体重标准

①成人超重诊断标准：

BMI $<24\text{kg}/\text{m}^2$ 正常；
 ≥ 24 - $<28\text{kg}/\text{m}^2$ 超重；
 $\geq 28\text{kg}/\text{m}^2$ 肥胖。

②腰围男性 $\geq 90\text{cm}$ ，
女性 $\geq 85\text{cm}$ 诊断成人腹型肥胖。

