

Chest  
Heart &  
Stroke  
Scotland



# 高血压

## High Blood Pressure



基本指南

Essential Guide

# 本基本指南的主题是如何应对高血压。

## 内容：

- 什么是血压
- 高血压的成因
- 高血压可能为您带来的影响
- 如何控制高血压

# 什么是血压？

血液通过被称为动脉和静脉的血管，为全身输送氧气和营养物质。心脏收缩时，会将血液推入这些血管，然后流向全身。心脏舒张时，血液重新充盈心脏。

血压是衡量血液在体内流动时所承受的压力大小的指标。

测量血压基于两个数值：**收缩压**和**舒张压**。收缩压是指心脏在跳动后随即将血液推入体内时的压力，高于舒张压。舒张压是心脏在两次跳动之间舒张时的压力。

这些数值以分数形式呈现 (**收缩压/舒张压**)，测量单位为**mmHG** (毫米汞柱)，

# 什么是高血压？

高血压又称为**血压过高**，是指**收缩压超过140**和/或**舒张压超过90**。

记录为140/90mmHg，也可被称为“高压140，低压90”。

血压通常会随着年龄的增长而升高，80岁以后高血压的界限就会上升至150/90mmHg。

高血压通常没有任何症状，您也许不一定知道自己是否患有持续性高血压。然而，高血压会增加心脏病发作和脑卒中的风险。

所有40岁或以上的成年人应至少每5年接受一次全科医生的血压检查。

# 高血压的成因？

高血压通常没有某个明显的单一原因。然而，很多因素都会增加您患高血压的风险，其中包括：

- 高血压家族史
- 非裔加勒比人或南亚人后裔
- 超重或肥胖
- 不爱运动
- 高盐饮食
- 酗酒
- 患有糖尿病或肾病
- 服用某些药物，如口服避孕药

# 如何测量血压？

想要知道自己是否患有高血压，唯一的方法就是测量血压。您可以在以下地点测量血压：

- 全科医生诊所
- 部分药店
- 部分工作场所
- 健康活动现场

测量血压时通常使用自动血压计。

将充气袖带缠绕上臂。袖带会在您的手臂上收紧，然后慢慢放松。这一般不会引起疼痛，但可能会带来略微的不适感。

在袖带放松的同时，为您测量血压的人会查看您的脉搏。



## 测量血压时的注意事项：

- 测量前30分钟内避免饮酒、吸烟和运动。
- 事先排空膀胱。
- 测量前休息至少5分钟。最好静坐后手臂放松并置于坚实的表面。
- 卷起或脱掉长袖，以便正确放置袖带。
- 测量过程中不要说话，否则会影响读数。

|                      |           |
|----------------------|-----------|
| 90/60mmHg或更低         | <b>低</b>  |
| 90/60mmHg至120/80mmHg | <b>正常</b> |
| 140/90mmHg或更高        | <b>高</b>  |

# 在家测量血压

某一次血压读数高并不意味着您患有长期高血压。血压在一天中会发生变化,压力或焦虑等因素都会导致血压升高。

如果血压读数偏高,医生可能会要求您**在家监测血压**。这将表明您的血压是持续偏高,还是仅某次偏高。

在家监测血压有两种方法:

- **动态血压监测 (ABPM)**
- **家庭血压监测 (ABPM)**

## **ABPM**

在进行动态血压监测时，您需要在进行日常活动的24小时期间，佩戴一个可自动定时测量血压的设备。

通过这些测量结果，医生可以清楚地了解您的血压在一天中的变化情况。这也避免了在诊所就诊造成的压力，从而防止因此对血压造成的影响。

## **HBPM**

在进行家庭血压监测时，您会领取一个供在家使用的自动血压监测仪。这种方法比ABPM的侵入性更小，但仍能帮助您和医生了解您一段时间内的血压变化情况。

# 为什么血压很重要？

长期高血压会增加罹患多种严重甚至可能危及生命的疾病的风险, 例如:

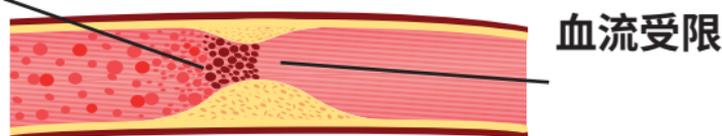
- 心脏病发作
- 脑卒中或短暂性脑缺血发作 (TIA)
- 心力衰竭
- 外周动脉疾病
- 肾病
- 血管性痴呆
- 眼部损伤

高血压意味着心脏必须更加努力地运转, 才能将血液推至全身各处。这会对心脏造成压力, 导致心力衰竭或其他心脏损伤。

随着时间的推移, 高血压还会对血管造成损害。

这些受损部位会导致脂肪堵塞, 并且日月累增加。这被称为**动脉斑块**或**动脉粥样化**。它会使血管变窄, 使血压进一步升高。

## 动脉粥样化



有时, 血管狭窄的部分可能会受损, 动脉斑块可能会撕裂或破裂。如果发生这种情况, 您的身体会试图通过制造血凝块来修复损伤。这种血凝块有可能增大, 导致堵塞动脉。

血凝块和动脉斑块也可能脱落, 堵塞身体其他部位的血管。

这些堵塞情况会阻碍血液在体内流动, 使氧气和营养物质无法到达目的地。这会导致脑卒中或心脏病发作。

# 控制高血压

降低血压可以减少罹患心脏病、脑卒中、心力衰竭和死亡的风险。

好消息是, 很多人都可以通过改变生活方式来控制血压。即使您现在没有高血压, 有益心脏健康的生活方式也能帮助您在未来将血压维持在健康水平。

根据您的血压值以及您是否属于心脏病和脑卒中的高危人群, 医生可能还会让您通过服用药物来帮助降低血压。

无论您是否服用药物, 健康的生活方式都是尽可能降低心脏病发作或脑卒中风险的关键。

重要的是,您一定要参加医生定期安排的体检,如果您出现任何高血压的相关潜在症状,务必要告知医生。

如果您患有高血压或经历过心脏病发作或脑卒中,苏格兰胸科心脏与脑卒中协会将为您提供一系列支持。这可能包括:

**脑卒中护士**,为您提供信息和支持。

**病友支持小组**,与面临相同问题和挑战的病友会面。

针对您关于任何方面的疑问的**信息和**  
**建议**。

拨打我们的咨询热线**0808 801 0899**,  
了解更多信息。

# 改变生活方式

生活方式是控制血压的一个重要组成部分。选择“有益心脏健康”的生活方式，可大大降低患高血压的风险。

即使您已经患有高血压，也可以通过改变生活方式来降低血压，从而降低心脏病发作或脑卒中等并发症的风险。

生活方式的一些重要方面包括：

## 健康体重



超重通常会使血压升高，这是导致高血压的主要原因。

如果超重，哪怕只是略微减重也会有助于降血压。体重每减轻1公斤（2.2磅），血压就有望下降约1mmHg。



## 健康饮食

研究表明，食用“有益心脏健康”的饮食可使血压下降多达11mmHg。健康饮食包括低脂、低糖、高膳食纤维。



## 盐摄入量

高盐摄入量会使血压升高。尽量将每天的盐摄入量控制在6克以下



## 身体活动

经常进行身体活动有助于使血压下降多达5-8mmHg。这样还能增强心脏功能、促进血液循环，并有助于减肥。



## 喝酒

酒精是导致高血压的一个重要因素。遵守政府建议的饮酒量。避免酗酒。



## 吸烟

目前无证据表明吸烟会导致高血压，但吸烟确实会增加患心脏病和脑卒中的可能性。



## 咖啡因

咖啡因会导致血压短暂急剧升高。



## 消遣性毒品

某些药物（如可卡因、摇头丸和安非他明）会导致血压飙升。



## 压力

压力不会长远地导致血压升高。不过，压力大时血压确实会升高。压力会导致不健康的生活习惯，如酗酒、饮食不规律或不运动。



## 睡眠

睡眠不足有时与高血压有关。  
如果可能, 尽量每晚保证至少6  
个小时的睡眠。

以下《胸科心脏与脑卒中》小册子可能会对  
您有所帮助:

**健康饮食**

**健康体重**

**盐摄入量**

**身体活动**

**喝酒**

**吸烟**

**心理健康**

请访问[chss.org.uk/resourcehub](http://chss.org.uk/resourcehub), 查看  
以上所有信息。

# 降压药

根据您的血压值以及您是否面临心脏病或脑卒中的其他风险因素,医生可能会建议您服用药物来帮助控制血压。在服药的同时还应注重并采取上述生活方式改变措施。

您可能需要终生服用这些降压药。在找到最适合自己的药物之前,您可能需要尝试几种类型的药物。

您可能需要服用一种以上的药物来控制血压。

**请务必遵照医嘱,按时按量服药,请勿在未与医生沟通的情况下擅自停药。**

遵医嘱定期服药非常重要。

可以设置闹钟提醒自己按时服药。将药物放在您每天都能看到的安全位置。在每天适合您的时间(如早上刷牙时)按时服药。

如果您需要帮助提醒自己服药, 请向药剂师咨询。

如果出现副作用, 请**咨询您的全科医生**。医生可能会减少剂量、更换药物, 或向您建议控制副作用的方法。请勿在未获取医生建议的情况下**自行停药**。

有些泡腾片(可溶解)含有盐。如果您想减少盐的摄入量, 请尽可能改用非泡腾片形式的同类产品。



# 医生会让我服用什么药物？

治疗高血压的药物主要有五种。医生可能会让您服用其中两种或更多药物：

## **ACE (血管紧张素转化酶) 抑制剂**

**依那普利、赖诺普利、培哚普利、雷米普利**

ACE (血管紧张素转化酶) 抑制剂可放松和扩宽血管，使血液更容易通过。

ACE抑制剂会增加钾含量。您需要定期验血，检查肾功能和血钾水平。服用ACE抑制剂时避免使用盐替代品——这些替代品也会使血钾升高。

每100人中有5-30人在服用ACE抑制剂后会出现咳嗽症状。如果您出现这个问题，请就医。

## **血管紧张素受体拮抗剂**

**坎地沙坦、厄贝沙坦、氯沙坦、缬沙坦**

血管紧张素受体拮抗剂 (ARB) 的作用方式与 ACE 抑制剂类似, 但不容易引起 ACE 抑制剂引起的干咳症状。如果您不能服用 ACE 抑制剂, 医生可能会让您服用 ARB。

与服用 ACE 抑制剂的情况一样, 您需要定期进行血液化验和检查。

## **钙通道阻滞剂**

**氨氯地平、地尔硫草、拉西地平、维拉帕米**

这些药物能减少进入细胞的钙含量。这一点很重要, 因为钙会使得血管变窄, 因此服用钙通道阻滞剂会使血管变宽。

在服用钙通道阻滞剂期间, 您需要避免饮用柚子汁, 因为这可能会引发反应。

# 利尿剂

**呋氟噻嗪、氯噻酮、吲达帕胺**

利尿剂(也叫**水药片**)有助于您排尿,因此您的身体会逐渐排出更多的盐分和水分。

这意味着您体内的液体会减少,从而有助于降低血压,减轻肿胀或液体积聚。

利尿剂还能放松血管,扩宽血管,使血液更容易流经身体。

医生通常会告诉您在早晨服用利尿剂。这样就不会因为起床小便而影响睡眠。

在服用利尿剂期间,确保摄入充足的水分和多喝水非常重要。

## **β受体阻滞剂**

**阿替洛尔、比索洛尔、美托洛尔、普奈洛尔**

β受体阻滞剂可阻断肾上腺素和去甲肾上腺素，这两种激素均参与压力反应。β受体阻滞剂通过减慢心率和放松血管来降低血压。

通常不建议哮喘患者使用β受体阻滞剂，因为该药物可能会加重病情。该药物可用于患有其他呼吸道疾病的人，但您可能因此需要接受更严密的监控。

β受体阻滞剂的副作用包括：疲倦或乏力、手脚冰凉、勃起功能障碍、头晕、睡眠不安或做噩梦。这些问题通常会逐渐得到改善。

如果出现副作用，请咨询医生或护士。

# 高血压患者的生活

高血压本身的症状很少,不会对生活造成太大影响。不过,您可能仍需要考虑以下事项:

## 驾驶

正常的高血压不会影响您的驾驶能力。如果您驾驶的是汽车或摩托车,您无需采取行动。如果您驾驶公共汽车、长途客车或货车,您需要联系DVLA并告知您有高血压,但这不会影响您的驾照。

如果您患有恶性高血压(发展迅速的极度高血压),无论您驾驶什么类型的车辆,都需要停止驾驶并通知DVLA。

## 保險

如果您患有高血压,某些保险公司不会为您提供汽车保险或人寿保险,或者您的保费可能会增加。

如需了解哪些保险公司为高血压患者提供保险,请参阅CHSS情况说明**旅行和汽车保险**以及**人寿和收入保险**。两者均可在[chss.org.uk](http://chss.org.uk)在线查阅

## 工作

高血压通常不会影响您当前或未来的职业生涯。您不必告诉雇主您患有高血压,除非您的工作能力受到影响。

不过,经常面临速度或压力大幅变化的工作可能不安全。这包括:潜水员、潜航员、航空公司飞行员或航空公司工作人员。

## 性活动

高血压不会影响正常的性生活。事实上，由于性生活是一种适度的体育锻炼，它对血压有益无害！

不过，在某些情况下，高血压或您服用的治疗高血压的药物可能会影响您的性生活能力。

生殖器的血管可能会受到影响，从而减少血流量。这可能会导致男性阳痿（勃起功能障碍）或射精问题；女性则可能会在性生活中有疼痛感或难以达到性高潮。如果您对性活动有疑虑，请咨询您的全科医生。

**除非医生处方，否则请勿服用万艾可之类的助勃起药物**，因为它会影响血压，并可能与降压药产生严重的相互作用。

## 度假和乘坐航班

如果您的血压很高或控制不佳,乘坐航班可能会有危险,因为血压在高海拔地区会升高。在预定航班之前,请咨询您的全科医生。

旅行前,请确保在整个行程期间准备足够的药物,并确保您有旅行保险,为血压问题全面承保。

## 怀孕和避孕

高血压不会导致您不孕,但可能会增加并发症的风险。如果您正在备孕,同时您患有高血压,请就医。

避孕药也可能会影响血压,尤其是复方口服避孕药。复方避孕药对血压的影响很小,但无法预测。

我们的出版物面向所有苏格兰居民免费提供PDF格式和印刷版。请访问[www.chss.org.uk/resources-hub](http://www.chss.org.uk/resources-hub)，查看所有出版物

如需咨询热线团队提供免费保密的建议和支持，请联系：

**0808 801 0899**（周一至周五上午9点至下午4点）

发送**ADVICE**至**66777advice@chss.org.uk**

在苏格兰，每五人中就有一人受到胸部、心脏和中风疾病或长新冠的影响。请访问

[www.chss.org.uk/supportus](http://www.chss.org.uk/supportus)，了解如何帮助我们在苏格兰为更多的人提供支持。

如需提供反馈或要求另外的格式，请发送电子邮件至：  
[health.information@chss.org.uk](mailto:health.information@chss.org.uk)

**Chest  
Heart &  
Stroke  
Scotland**



2025年4月出版  
下一次计划审核日期:2025年9月  
E29-v.1.0-D042-April2025

请扫描此处查看我们的所有资源！

苏格兰慈善机构（编号：(SC018761)