

2012年世界高血压日主题:

## 健康生活方式与健康血压

高血压是一种以血压升高为特点的慢性的临床状态。很多高血压患者血压升高很多年却不知道。多数情况下,高血压没有任何症状。如果不治疗,高血压就会损害动脉、身体的多个重要器官。这就是为什么高血压常被称作“无声杀手”。

高血压是一种全球性的流行病!全球每年有700万人死于高血压,15亿人受到高血压的影响。高血压是导致心脏疾病、中风、肾脏疾病和糖尿病最大的独立死亡危险因素。

5月17日是世界高血压日  
让我们一起来关注高血压

关于血压



血压是心脏泵出的血液流经血管时对血管壁产生的侧压力。收缩压是心脏收缩时产生的最大压力。在心室舒张末期动脉血压的最低值称为舒张压,也称为“低压”。成人临床测量值收缩压小于140 mmHg一般认为是正常的。家庭测量血压值通常低于医生的记录水平,因此自测血压值收缩压低于135 mmHg、舒张压低于85 mmHg一般是正常的。

### 高血压的治疗

大多数高血压患者需要药物治疗。药物治疗可预防心脏病发作和脑中风。高血压患者要看医生并得到个性化护理,要记住:

在医生指导下定期服用药物;

发生药物的副作用,要立刻向医生报告;

服用药物的同时连续监测血压;

及时向医生咨询,注意药物间的相互作用。

血压的测量

定期测量血压非常重要。你自己可以用一个上臂式电子血压计在家里监测血压。测量血压有一些注意事项:

1. 确保袖带适合。在你购买血压计前,测量你的上臂围,然后选择一台袖带尺寸合适的血压计。

2. 在测量血压前30分钟内不要喝含咖啡因的饮料、不要运动。

3. 坐姿正确。坐时背部挺直并靠在一个坚硬的椅子上。不要交叉双脚或双臂。您的脚要平放在

地板上,您的手臂支持在坚硬的物体表面,且上臂与心脏处同一水平。

4. 静静地坐4~5分钟,在测量之前和期间不要与任何人说话。

5. 多次读数。测量血压时,一般测2~3次,记录每次的测量结果。两次测量间隔至少一分钟。

6. 每天同一时间测量。由于血压波动,在每天的同一时间测量血压很重要。推荐测压时间:第一次测量在早晨,第二次测量在晚上。



7. 把所有的血压测量结果记录在一个本中。您可以把血压测量记录本出示给您的医生。如果您定期测量的血压经常不在正常范围内,要及时就诊,征求医生的治疗意见。

### 健康的生活方式让您拥有健康的血压

2. 选择健康食品 健康饮食总是一个好的选择。

首先不要漏餐。请记住,我们正在努力创造一个健康的生活方式,不要节食。所以要保证一日三餐。下面是一些可以遵循的健康饮食小秘诀:

①尝试限制每次进食的量。  
②根据自身情况进食速度慢一点。如果吃得太快就容易吃得过多。

③阅读食品标签,选择低盐食品。

④尝试限制加工食品和快餐类食品,如饼干、早餐麦片、面包、汉堡、蛋糕、馅饼和比萨饼。

⑤增加水果和蔬菜的摄入量。想象一下每天吃一个彩虹的颜色。问问自己:今天你吃蔬菜了吗?

⑥试着每周做一次素食。

⑦把天然的坚果当做点心吃。

⑧喝酒精饮料时女性不应超过一个标准,男士不超过两个标准。

3. 积极地生活 生命在于运动。要积极地选择自己喜欢的活动方式,如骑车、游泳、园艺等任何能够让自己开心并且有好处的活动。如果您没有时间,记住10分钟的简单运动,一天加起来也可以有几次。你可以尝试:

上班时走楼梯;

停下车,步行一个或两个街区;

开大音乐、跳舞;

午饭后散步;

如果您的工作是坐办公室,每小时起来舒展一下肢体,走一走;

和您的孩子、孙子或者邻居一起去户外玩;

如果您正在考虑强体力活动,开始之前,要咨询医生并做身体检查。(辛华)



健康的生活方式对拥有一个健康的血压有着直接的影响。以下是帮您采取健康生活方式的三个关键:

1. 留意您的体重 在日新月异的当今世界,超重和肥胖的人数在不断上升。超重、肥胖会导致高血压。监测体重的一个常用方法就是记录您的“体重指数”。

体重指数=体重(公斤)/身高(米)的平方

附:中国成年居民超重与肥胖标准:

体重指数<18.5 体重过低  
18.5≤体重指数<24 正常体重

24≤体重指数<28 超重  
体重指数≥28 肥胖

测量肥胖的另一个方法是测量“腰围”。

正常腰围:女性小于80厘米,男性小于90厘米。



### 一周 120 报告

数据来源:市120急救指挥中心  
采集时间:2012年5月10日~2012年5月16日

出诊原因	人次
出诊原因	人次
交通事故外伤	49
其他内科系统疾病	35
其他类别外伤	29
心血管系统疾病	13
酒精中毒	9
脑血管系统疾病	7
药物中毒	3
儿科	3
妇产科	2
呼吸系统疾病	1
食物中毒	1
其他外科系统疾病	1

一周提示:本周120急救共153人次,与上周相比有下降趋势,其他类别外伤下降最多,与上周相比下降了18人次。天气逐渐炎热,孩子去河边、池塘、水库等地方玩耍的机会越来越多,家长应提高警惕,禁止孩子去河边或者有水的地方玩耍,以免落入水中,造成生命安全。学校、家长也应及时给孩子讲解河道、护堤危险警告标语,使孩子了解危险警告牌标语的意思,以免他们不懂安全常识,造成严重后果。(见习记者:臧秋花 信息提供:耿清华)

### 一周病情报告

样本采集地:市中医院  
采集时间:2012年5月10日~2012年5月16日

科别	门诊接诊总量(人次)
儿科	577
肝病科	432
妇产科	408
皮肤科	360
心肺科	314
脑病科	308

温馨提示:夏季气温高,发生食物中毒的病例逐渐增多,为避免发生食物中毒,要养成良好的饮食卫生习惯,不要吃生冷食物,冰箱剩饭菜尽量不要吃。少购买路边摊贩自制熟食、凉拌菜等,外出就餐尽量选择热菜,少选或不选凉拌菜。如身体发生不适,有呕吐、腹泻等症状,应及时去医院就医治疗,以免耽误最佳治疗时间。

(见习记者:臧秋花 信息提供:姚娟)



TJK 天久康药业  
TIANJIUKANG YAOYIYE

致力医药健康领域40年

更专心·更健康

为全区医疗机构与人民健康提供优质服务



地址:周口市人民路244号  
电话:0394-8687602