Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

关于高血压

本资源介绍了高血压的定义和治疗方法。

何为高血压?

高血压是指血压过高 (BP)。 血压是指血液对内动脉壁的压力。 动脉是负责将血液从心脏输送至身体其他部位的血管（管路）。

高血压是指血液对动脉壁的压力过高。 高血压会加重心脏的工作负荷， 可能会对动脉壁造成损伤。

如不予以治疗，高血压可能会导致以下问题：

- 心脏损伤
- 心脏病发作
- 心力衰竭
- 肾衰竭
- 中风

关于血压读数

血压读数以 2 个数字表示，形似分数（见图 1）。 测量读数的单位为毫米汞柱 (mm Hg)。

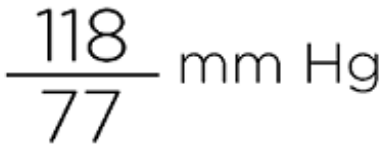


图 1. 血压读数

收缩压

收缩压是读数上方的数字。 测量的是心脏跳动时血液对动脉壁施加的压力。

舒张压

舒张压是读数下方的数字。 测量的是心脏在两次跳动之间休息时血液对动脉壁施加的压力。

其中一个或两个数字都有可能过高。 如果过高，则您可能患有高血压。

下表显示了健康血压、高血压前期（血压升高）及高血压的范围。 您的医生将监测您的读数。 他们将推荐控制血压的步骤。

	收缩压		舒张压
正常血压	低于 120 mm Hg	且	低于 80 mm Hg
高血压前期	120 至 129 mm Hg	且	低于 80 mm Hg
高血压 1 期	130 至 139 mm Hg	或	80 至 89 mm Hg
高血压 2 期	140 mm Hg 或更高	或	90 mm Hg 或更高

阅读*如何在家监测血压*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/how-monitor-blood-pressure)，了解有关监测血压的更多信息。

如何治疗高血压

治疗高血压首先要从改变生活方式开始。 如有需要，您也可能要服用药物。 请与您的医疗保健提供者讨论哪种治疗方案最适合您。

通过改变生活方式来降低血压

- 保持健康的体重。 可以要求医生将您转介至临床营养师。
- 健康饮食。 多摄入水果和蔬菜、低脂乳制品和纤维。
- 避免食用高脂肪食物。
- 减少摄入（如巧克力）和饮用（如咖啡和茶）的咖啡因量。 阅读“减少摄入（包括巧克力）和饮用（包括咖啡和茶）的咖啡因量”。 阅读*通过饮食变得更健康* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/eat-your-way-to-better-health)，了解更多信息。
- 减少钠（盐）的摄入量。 大多数人每天的钠摄入量应不超过 2 克。 请向医疗保健提供者咨询适合您的摄入量。 阅读*2 克钠饮食* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/2-gram-sodium-diet)，了解更多信息。
- 限制饮酒量：
  - 如果您是女性，每天饮酒量不要超过 1 杯。
  - 如果您是男性，每天饮酒量不要超过 1 杯。
- 请勿吸烟。 如需戒烟，请向您的护士咨询 MSK 的烟草治疗项目。 访问 www.mskcc.org/experience/patient-support/tobacco-treatment 或致电 212-610-0507 了解更多信息。
- 如果可以的话，每天进行至少 30 分钟的体育活动，例如散步、骑自行车或园艺。 如果您想转诊至物理治疗师，请与您的医生进行讨论。
- 尽量减轻压力。 引导式冥想与呼吸练习可以提供帮助。 请访问 www.mskcc.org/meditation 了解更多信息。
- 保证每晚 7-9 个小时的睡眠。

用药物降低血压

治疗高血压的药物有许多种。 每种药物的作用方式各不相同。 请与您的医疗保健提供者

讨论哪种药物最适合您。

利尿剂（水丸）

利尿剂可以帮助您的身体排除多余的盐分和液体。 有助于改善呼吸短促与肿胀症状。 一些示例包括：

- 氢氯噻嗪 (HCTZ) Microzide®
- 呋塞米 (Lasix®)
- 氯酞酮 (Thalitone®)

血管紧张素转换酶抑制剂（ACE 抑制剂）

诸如赖诺普利 (Prinivil®) 之类的 ACE 抑制剂可以抑制血液中可能导致血压升高的激素。

血管紧张素 II 受体阻断剂 (ARB)

诸如氯沙坦 (Cozaar®) 之类的 ARB 可以抑制血液中可能升高血压的激素。

不得同时使用 ACE 抑制剂与 ARB。 请选择其中一种服用，不要同时服用两种。

钙通道阻滞剂

钙通道阻滞剂可减少进入心脏的钙量。 这种药物可以通过放松及扩大心脏中的肌肉细胞来降低血压。 示例包括氨氯地平 (Norvasc®) 和尼卡地平 (Cardene®)。

β 受体阻滞剂

β 受体阻滞剂可减慢心率并降低血压。 这有助于减少心脏的工作量。 示例包括阿替洛尔 (Tenormin®) 与美托洛尔 (Lopressor®)。

α 受体阻滞剂

诸如多沙唑嗪 (Cardura®) 之类的 α 受体阻滞剂可以放松血管壁上的平滑肌， 有助于改善血液流动。

何时致电您的医疗保健提供者

如果您打算在家测量血压，请遵循医疗保健提供者的指导说明。

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。 医疗团队成员将在周一至周五 上午 9:00 至 下午 5:00 给与回复。 如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。 如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

About Hypertension (High Blood Pressure) - Last updated on June 1, 2026
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利