



患者及照护者教育

# 关于高血压

本信息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

## 了解血压读数

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)。

血压 (BP) 读数以 2 个数字表示，以毫米汞柱 (mm Hg，见图 1) 为单位。

$$\frac{118}{77} \text{ mm Hg}$$

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并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

## 如何治疗高血压

治疗高血压从改变生活方式开始，然后是药物治疗（如有需要）。 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。 减少咖啡因（包括巧克力）与饮料（包括咖啡和茶）的摄入量。 有关更多信息，请向您的护士索取资源[通过饮食变得更健康](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/eat-your-way-to-better-health) ([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/eat-your-way-to-better-health](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/eat-your-way-to-better-health))。
- 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。 有关更多信息，请阅读资源[2 克钠饮食](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/2-gram-sodium) ([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/2-gram-sodium](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/2-gram-sodium))。

diet)。

- 限制饮酒量：
  - 如您是女性，每天最多饮用 1 杯。
  - 如您是男性，每天最多饮用 2 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](http://www.mskcc.org/experience/patient-support/tobacco-treatment) 或致电 212-610-0507 获取详情。
- 如条件允许，每天至少完成 30 分钟的活动（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。访问 [www.mskcc.org/meditation](http://www.mskcc.org/meditation) 获取详情。
- 保证每晚 7-9 个小时的睡眠。

## 用药物降低血压

有许多类型的药物可用于治疗高血压。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。需二选其一。

## 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。此类药物的示例包括氨氯地平 (Norvasc®) 与尼卡地平 (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。此类药物的示例包括阿替洛尔 (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。

## 何时电话联系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。

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

有关更多资源，请访问 [www.mskcc.org/pe](http://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 February 12, 2023

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利