



患者及照护者教育

# 高血压应知事项

血压是指血液对动脉壁施加的压力。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）。

高血压又称为高血压病，是指血液对动脉壁的压力过高。高血压通常没有任何症状。检测血压之前，您可能不知道自己患有高血压。

检查血压很重要，因为高血压可能会导致以下问题：

- 心脏损伤。
- 中风。
- 视力丧失。
- 肾病。
- 勃起功能障碍（性生活时难以勃起的问题）。

## 了解数字

血压的测量结果通常以上下两个数字的形式表示。

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

上面的数字是收缩压，测量的是心脏跳动时血液对动脉壁施加的压力。

下面的数字是舒张压，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。下图显示了健康和 unhealthy 血压水平的范围。



图 1. 帮助您了解血压的图表。” data-entity-type=" image" data-entity-uuid=" 0" height=" 286" src=" /sites/default/files/patient\_ed/cancer\_prevention/blood\_pressure\_graphic-en.png" width=" 452" />

## 了解您的风险

某些特定因素会增加罹患高血压的几率。这些被称为风险因素。有些风险因素是您无法改变的。例如，与您有血缘关系的家人可能患有高血压。如果是这样，则您也更有可能会患上高血压。随着年龄增长，您患有高血压的风险也会增加。

种族和民族也会影响高血压的患病风险。例如，如果您是非裔美国人，会更容易患上高血压。与其他种族和族裔背景的人相比，您患高血压的年龄也会更小。

## 养成健康习惯

健康饮食。多摄入水果和蔬菜、低脂乳制品和纤维。

- 请勿食用高脂肪食物，如肥肉（猪肚）、固体脂肪（猪油或人造黄油）、油炸食品或甜食（如甜点和糖果）。
- 限制咖啡因的摄入量。请记住，咖啡因也存在于黑巧克力等食物，以及茶和苏打水等饮料中。
- 食用钠（盐）含量低的食物。大多数人每天的钠摄入量应少于 2 克。请向您的医疗保健提供者咨询适合您的摄入量。
- 多吃含钾的食物。钾存在于香蕉、土豆、豆类和酸奶等食物中。

如果您超重，请**减肥**。

每周 5 天，每天运动 30 分钟。您可以一次完成，比如骑 30 分钟自行车。或者也可以分开来做，比如跳舞 10 分钟，或一天内步行 3 次。

如果您是女性，每天饮酒请勿超过 1 杯。男性每天饮酒不要超过 2 杯。一杯酒可以是一罐啤酒、一杯葡萄酒或一杯烈酒。如果您是跨性别者并有疑问，请咨询您的医疗保健提供者。

戒烟或减少吸烟量。如需帮助，请拨打纽约戒烟热线 (NY Quitline)：866-697-8487。

## 与您的医疗保健提供者沟通

有时，仅仅做出健康选择还不足以控制血压。请记住定期检查血压。向医生咨询药物是否适合您。

## 更多资源

如何预防高血压

[www.medlineplus.gov/howtopreventhighbloodpressure.html](http://www.medlineplus.gov/howtopreventhighbloodpressure.html)

预防高血压

[www.medlineplus.gov/spanish/howtopreventhighbloodpressure.html](http://www.medlineplus.gov/spanish/howtopreventhighbloodpressure.html)

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。

Things to Know About High Blood Pressure (Hypertension) - Last updated on February 22, 2023  
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利