



# 高血压自我管理

海淀区社区卫生服务管理中心

# 目录



**关注高血压长期管理**

---



**如何自我管理高血压**

---



# 忽视高血压！刘先生突发脑出血



刘先生，52岁，平时很忙，体检时曾发现血压升高，但没有在意。前两天工作中突发头痛、右半身活动不灵，说话口齿不清，被送往医院诊断为脑出血，高血压3级。



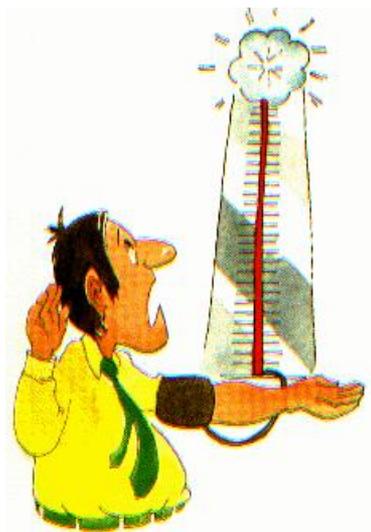


# 高血压与心脑血管疾病 有什么关系吗？





# 血压升高易导致脑血管破裂



高血压

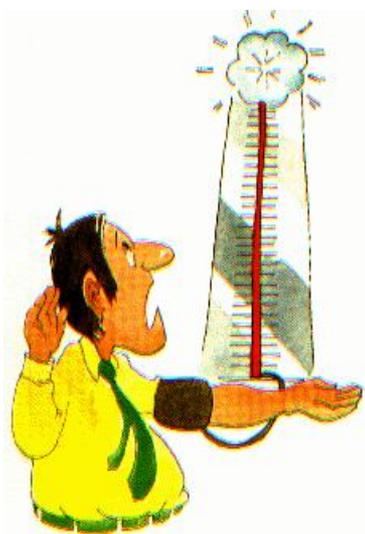


脑血管破裂

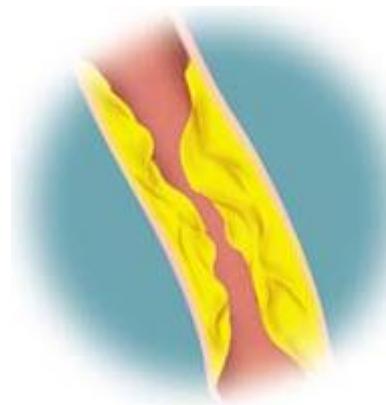


出血性卒中

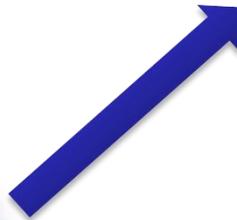
# 长期高血压加速动脉粥样硬化



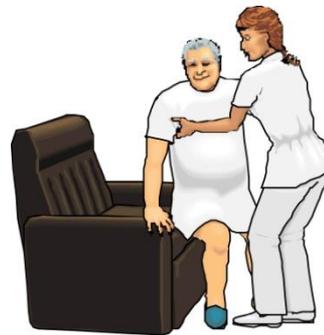
高血压



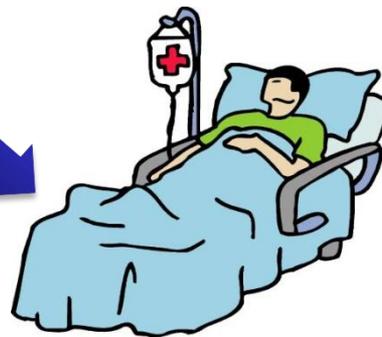
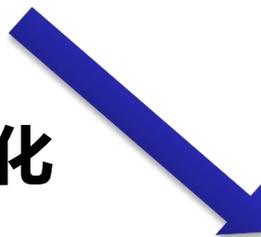
动脉粥样硬化



冠心病  
(心绞痛、心梗)



缺血性卒中



肾衰竭



# 关注高血压长期管理

- ✓ 高血压是一种终身性疾病，会引发心脑血管疾病，严重者甚至死亡
- ✓ 所以高血压患者一定要做好长期管理。



# 目录



**关注高血压长期管理**

---



**如何自我管理高血压**

---



# 自我管理高血压“三要素”



- 1 自我监测血压**
- 2 规范药物治疗**
- 3 健康生活方式**





# 1 自我监测血压

- 鼓励进行家庭自测血压
- 测量方法
  - 环境安静，温度适宜
  - 应避免30min内应用咖啡、茶、含酒精饮料，并注意情绪
  - 至少安静休息5min，取坐位，最好靠椅背（早晨未起床时测量，应取仰卧位）



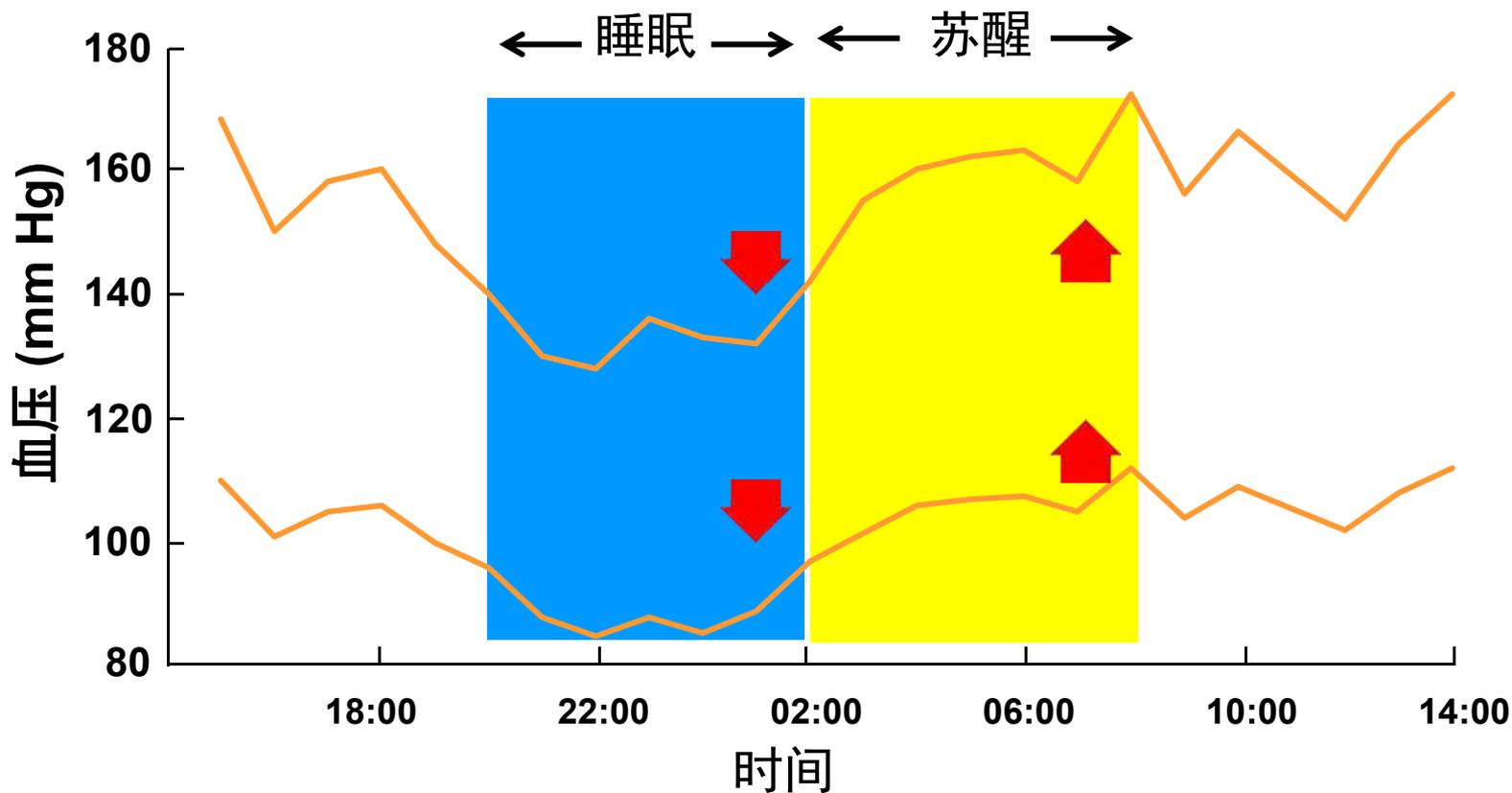


# 晨起服药前测血压尤为重要

- 晨起时段血压升高比较快
- 晨起血压高的患者脑卒中与冠心病风险分别是晨起血压正常患者的3倍和2倍



# 晨起血压升高快, 最易突发事件





# 养成晨起服药前测血压的习惯

- 晨起服药前测血压，可以了解现用降压药全天的疗效，帮助选择真正适合的降压药物

记录晨起服药前血压

		第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天	第七天
晨起 服药前	收缩压(上压)							
	舒张压(下压)							



## 2 规范药物治疗



- 降压治疗的最终目的是**降低心脑血管事件**的发生
- 高血压患者一般须**终身治疗**。若自行停药或减量，血压或迟或早还会回复到治疗前水平



# 血压应降到多少合适?

普通高血压患者

应严格控制在

**140/90mmHg 以下**

糖尿病和肾病病人

应该降到

**130/80mmHg 以下**

60岁以上的老年人

收缩压降至

**150mmHg以下**

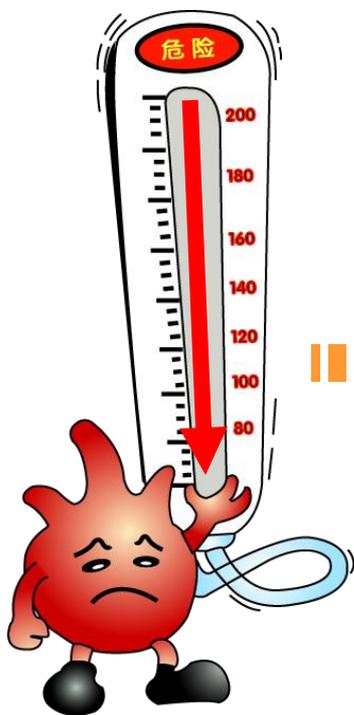
如果能够耐受，

还可以进一步降低

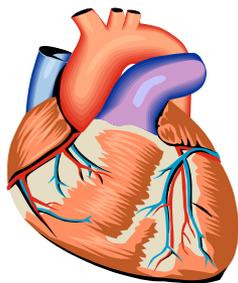


# 注意一：欲速则不达

## 降压速度过快易导致心脑血管疾病



快速降压



心率增快



心绞痛

心肌缺血



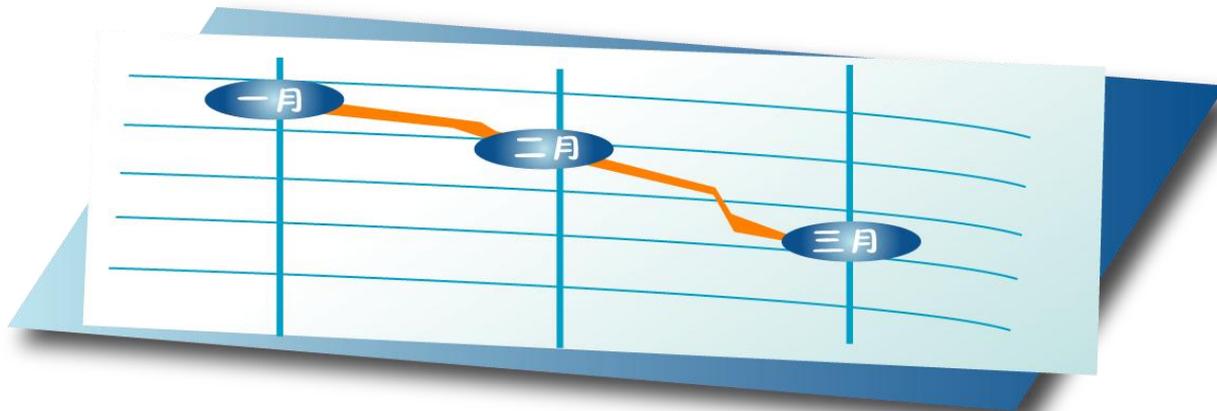
脑卒中

脑血管缺血



# 应在**几周内**逐渐降低血压至目标水平

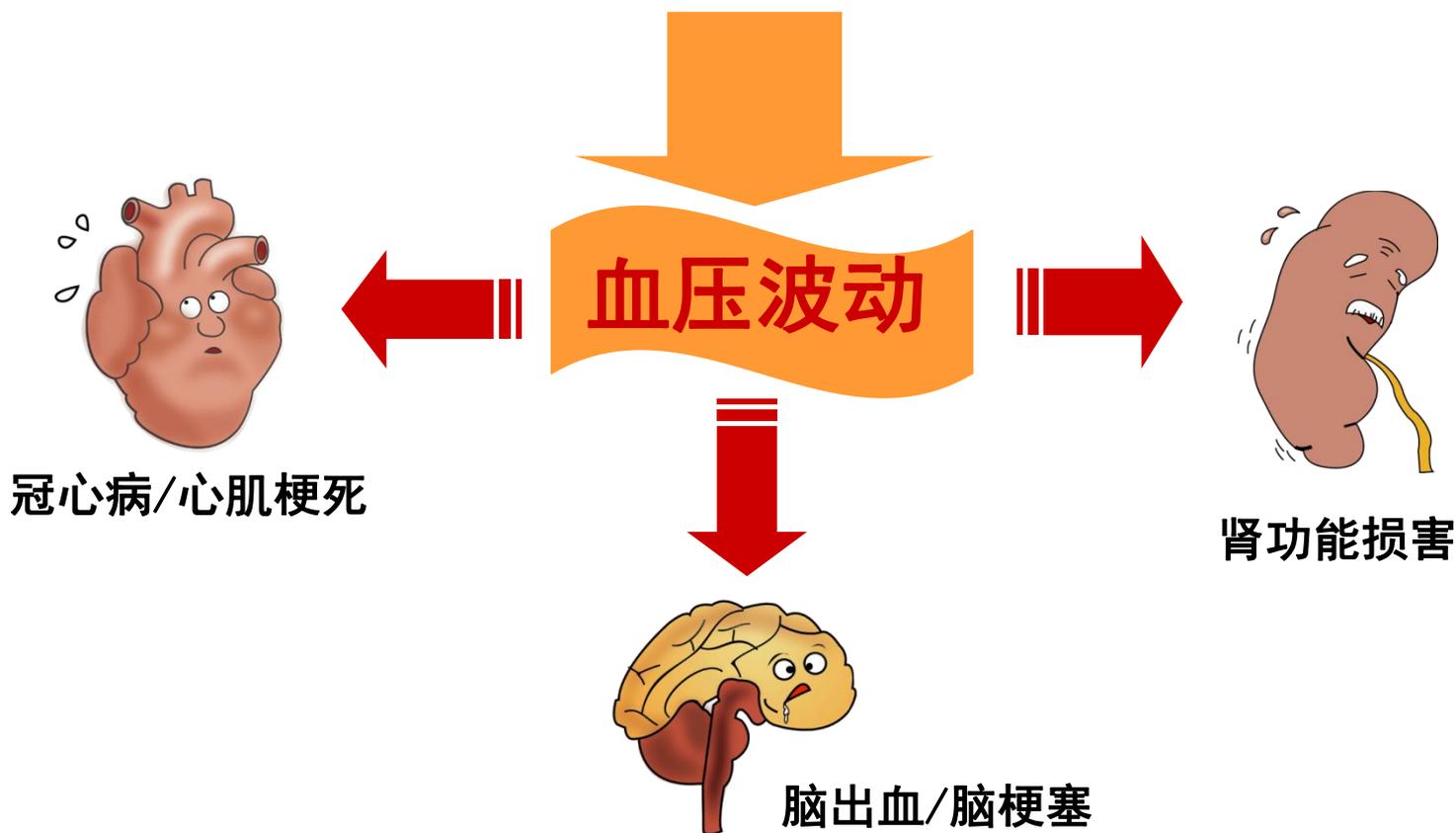
大多数慢性高血压病人应该在**几周内**逐渐降低血压至目标水平，这样对远期事件的减低有益。





# 注意二：不要随意停药/换药/减量

随意停药/换药/减量

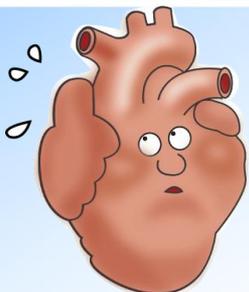
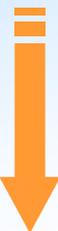




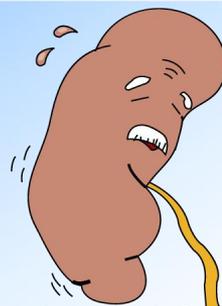
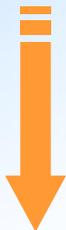
# 长期服用降压药好处多



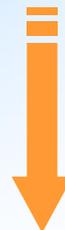
脑出血/脑梗塞



冠心病/心肌梗死



肾功能损害



死亡率





### 3 养成健康生活方式

规范降压治疗同时，坚持合理膳食



**多**优质蛋白  
**多**钾和钙  
**多**蔬菜水果



**少**盐 < 6克/日  
**少**脂肪 20~25克/日  
**少**胆固醇



# 规范降压治疗同时，坚持适量运动

- 宜选择中等强度的有氧运动，如
  - 快步走、慢跑、做广播操、打太极拳、爬楼梯、骑自行车、健美操、交谊舞及游泳等



**快步走最为简便、安全，可作为首选的运动方式**



# 自我管理高血压，安享健康生活



- **做好家庭自测血压**
- **坚持规范药物治疗**
- **养成健康生活方式**





# 谢谢！

走进社区 展海淀家庭医生式服务风采