

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。



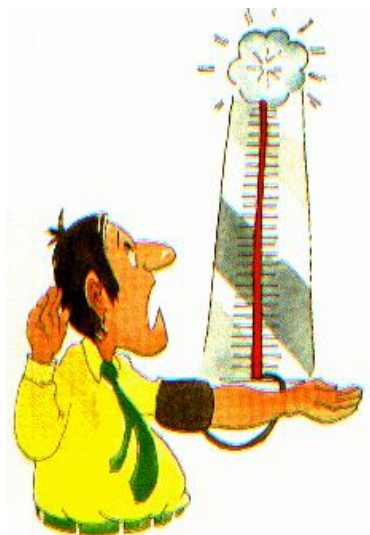


高血压与心脑血管疾病 有什么关系吗？





血压升高易导致脑血管破裂



高血压



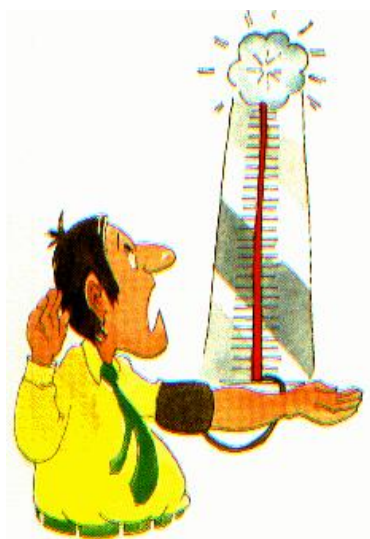
脑血管破裂



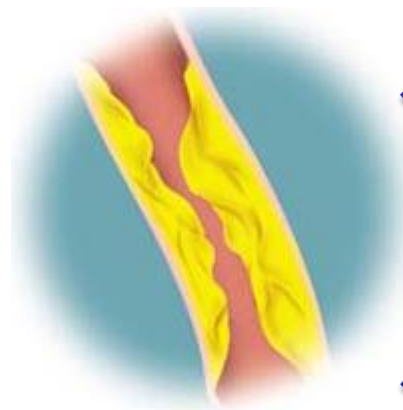
出血性卒中



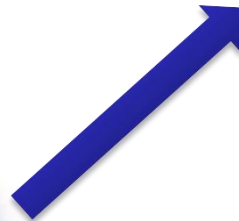
长期高血压加速动脉粥样硬化



高血压



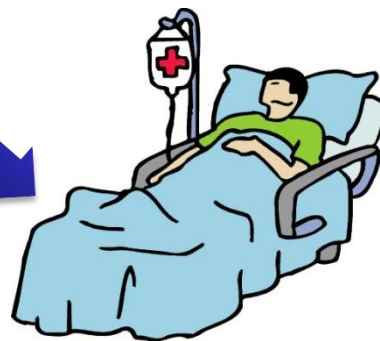
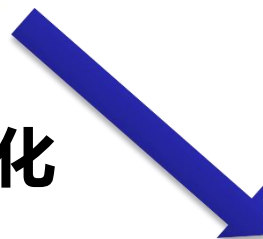
动脉粥样硬化



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）





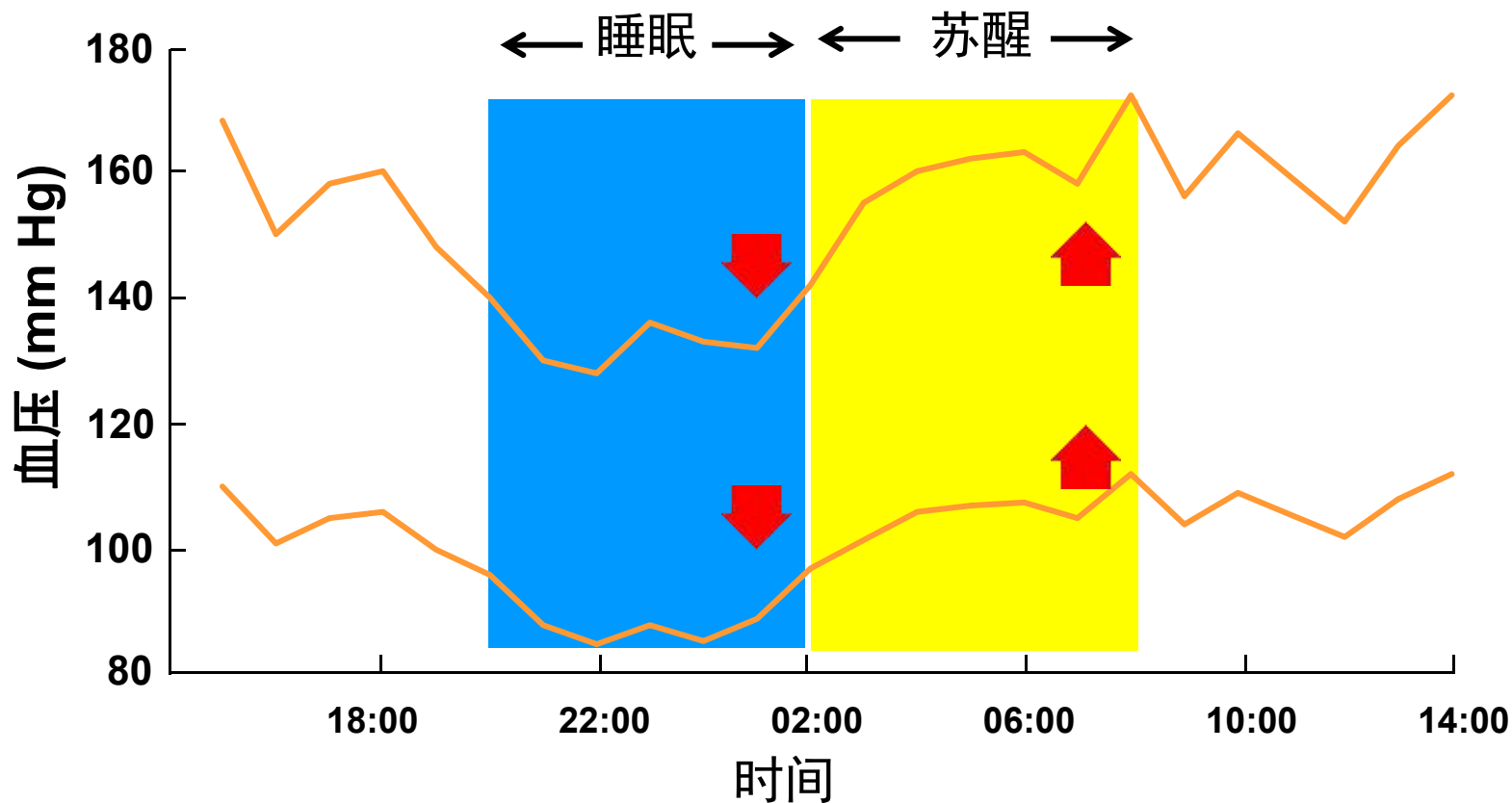
晨起服药前测血压尤为重要

- 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

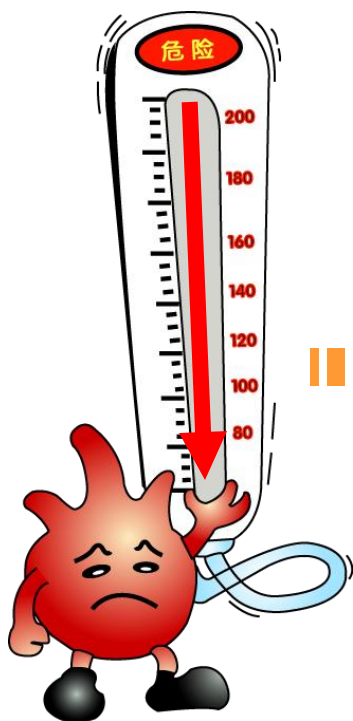
如果能够耐受,

还可以进一步降低

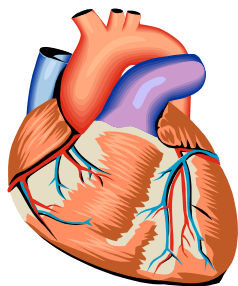


注意一：欲速则不达

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



脑血管缺血

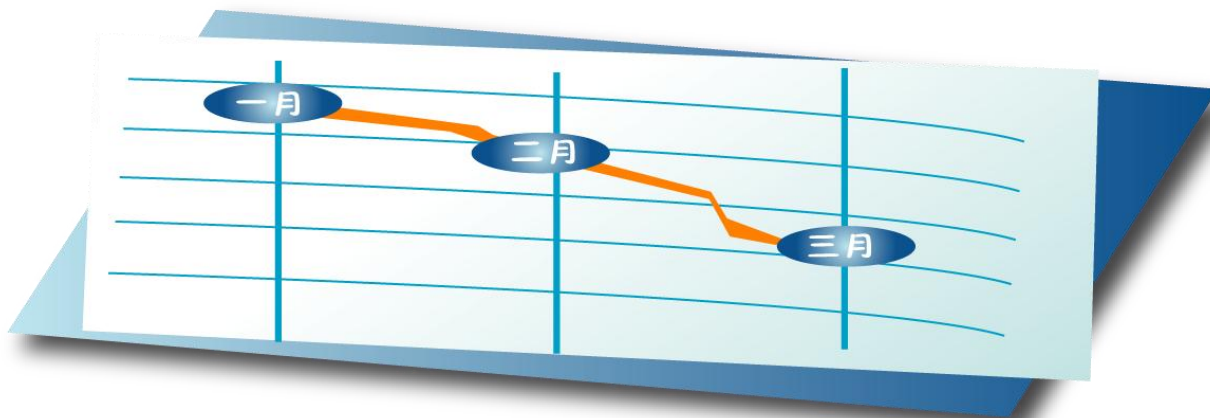


脑卒中



应在**几周内**逐渐降低血压至目标水平

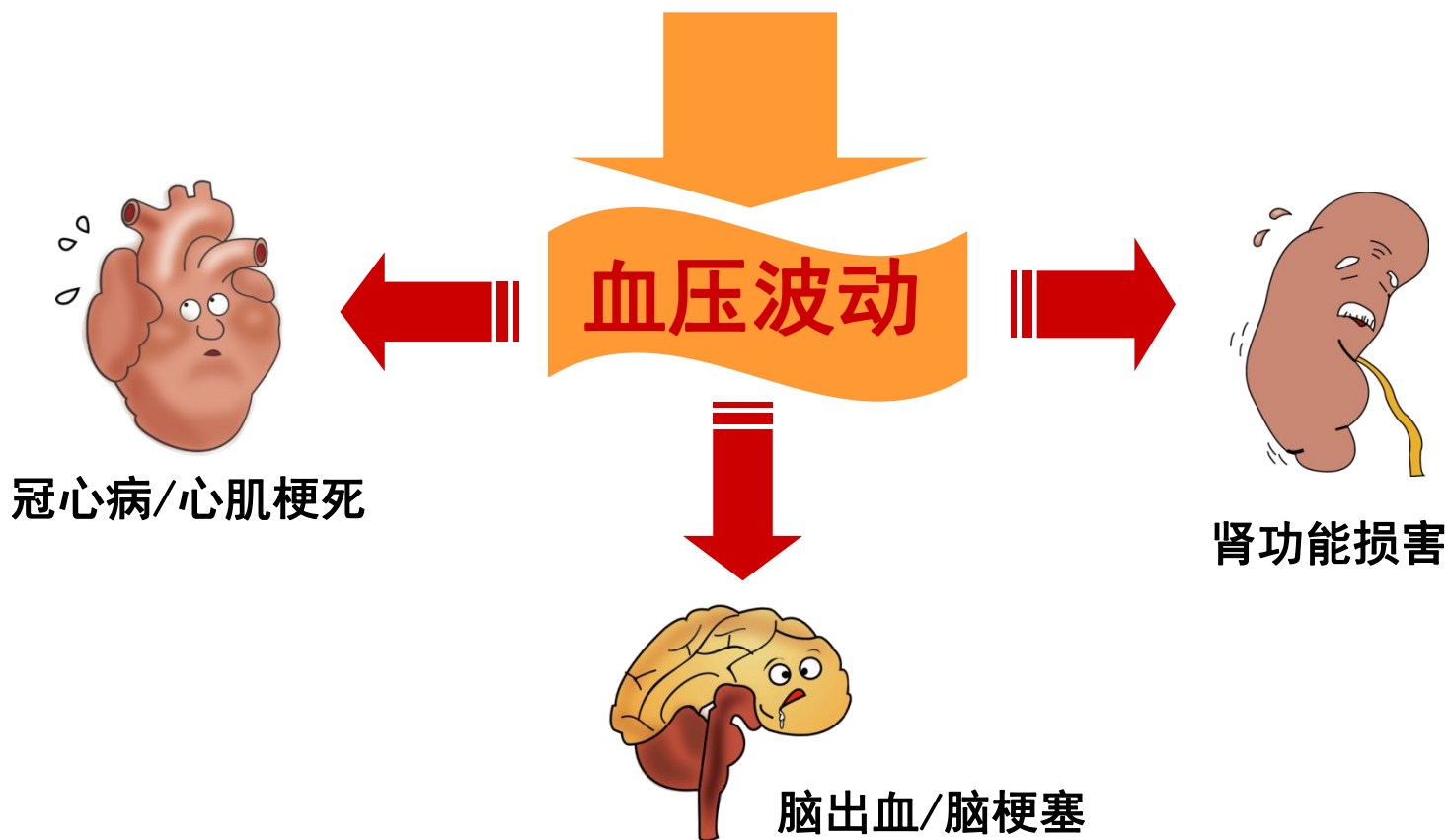
大多数慢性高血压病人应该在
几周内逐渐降低血压至目标水平，
这样对远期事件的减低有益。





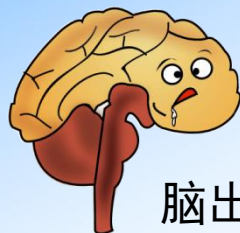
注意二： 不要随意停药/换药/减量

随意停药/换药/减量

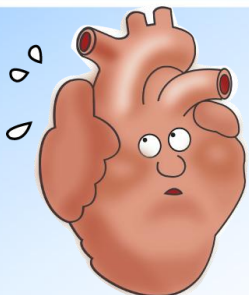




长期服用降压药好处多



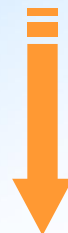
脑出血/脑梗塞



冠心病/心肌梗死



肾功能损害



死亡率



走进社区 展海淀家庭医生式服务风采



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

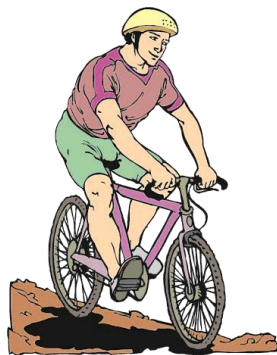


少盐 < 6克/日
少脂肪 20~25克/日
少胆固醇



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！