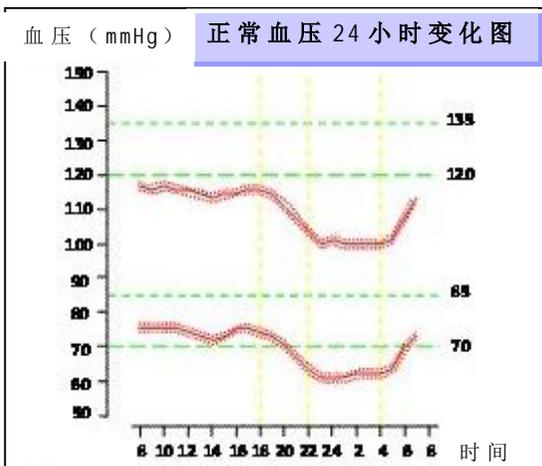


# 你了解你的血压吗？



正常人的血压呈明显的昼夜波动性，即夜间（凌晨 2 时）血压最低，晨起活动后迅速上升，在上午 6-10 点和下午 4-8 点各有一高峰，继之缓慢下降。

## 1. 什么是血压、收缩压、舒张压？

血压是指血液流经动脉时，动脉血管所承受的压力。心脏收缩、输出血液时的压力，称为收缩期（最高）血压，简称收缩压。心脏舒张、血液回流心脏时的压力，称为舒张期（最低）血压，简称为舒张压。

## 2. 不同血压值对应的血压状况

数值 (mmHg)	状况		
	低血压	正常血压	高血压
收缩压 (高压)	<90	90-140	≥140
舒张压 (低压)	<60	60-90	≥90

## 3. 量血压注意事项：

- 四“定”：定时间、定部位、定体位、定血压计；
- 测量者需要休息至少 30 分钟；
- 测量前 4 至 5 分钟内，一定要身心平静；
- 身体、手臂、手指放松，不要让肌肉活动；

## 4. 影响血压的因素：

- 年龄：**随着年龄增长，血压随之增大；
- 身高：**身体越高，心脏便需要更大压力去泵出血液，令血液能流遍全身。
- 季节：**寒冷会刺激血压上升，高温环境中血压会下降；
- 姿势：**站立时比坐时高，坐时又比平躺时高；
- 工作因素：**压力、休息时间不足、化学品中毒可引起血压异常；
- 食物：**饮食中钠盐摄入过多，钾盐和钙摄入不足会促使血压升高。
- 其它：**精神状态、生活节奏、个人差异、抽烟、饮酒、药物、遗传、天气变化等。

## 5. 贫血与低血压

经常有些人把低血压与贫血相提并论，认为低血压是由贫血引起的。其实，低血压与贫血在医学上是两个不同的概念。

**贫血** 是指单位容积血液内红细胞数和血红蛋白含量低于正常；目前诊断贫血的血红蛋白的标准为：成年男性低于 **130 克 / 升**。成年女性低于 **120 克 / 升**，孕妇低于 **110 克 / 升**。只有在特殊情况下，如急性大量出血时，患者不但贫血，血压也会急剧降低。贫血的人不但面色苍白，眼睑和指甲也常是苍白无光的。

**贫血的原因** 如缺铁性贫血、溶血性贫血、再生障碍性贫血（可能由苯中毒导致）以及感染性贫血等。

**贫血的感染性疾病** 包括急性传染性肝炎、结核病、肺部化脓性疾病、胃肠疾患。特别是胃肠局部切除后，会影响人体对铁和维生素 B12 的吸收，使人贫血。患慢性肾炎、肾积水和先天性多囊肾的人，也可能会贫血。

现代医学研究证实，许多内分泌性疾病和结缔组织性疾病，如慢性肾上腺皮质功能减退、甲状腺功能减退、类风湿性关节炎、红斑狼疮等疾病也常合并贫血。

**正常生理情况下发生贫血** 如，妇女每次经期平均损失的血液约为 90 毫升，其中损耗制造红细胞中色素的铁，每次可达 30 毫克。

从月经初潮到绝经，会丢失一定份量的血液和铁，若没及时补充相应的营养，会容易导致贫血。

**孕期贫血** 妇女怀孕期需提供大量铁给胎儿，如没有及时在饮食中补充铁，也会导致孕妇贫血。婴幼儿和儿童生长迅速，若偏食挑食，也会因营养不良缺铁而贫血。

**低血压** 是指成年人血压长期低于 60（舒张压）及 90（收缩压）mmHg 的情况。分为体质性低血压及体位性低血压。

分类	体质性低血压	体位性低血压 (直立性低血压)
常见	体质较弱的女性和脑力劳动者。	在平卧、下蹲突然站起或长时间站立时出现。
症状	疲倦、头晕、健忘，胸闷。	眩晕等短暂性脑缺血症状。

预防 措施	1. 摄取含蛋白质、铁、叶酸和维生素 B12 多的食物。	1. 从卧位、蹲位站起来时动作应缓慢。
	2. 加强运动锻炼调整血压。	2. 因多种疾病或药物引起时应去医院查明病因后,再进行有针对性的治疗。

## 6. 低血压应怎么办?

无论是哪一种低血压病人,都可以适当多注意营养及运动以改善体质。每天多喝水、多运动能增加血容量,还可吃些桂圆肉、大枣和红小豆等,不但能增加营养,还有利于纠正低血压。

另外,应多注意休息,情况严重的需看医生。

## 7. 什么是高血压?

高血压是在多次测量后,收缩压或舒张压高于或等于正常范围最大值,即收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ ,舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 。

高血压的早期症状有:头晕头痛、胸闷心悸、疲劳嗜睡和颈部僵硬感等。

高血压以动脉血压升高为特点,可伴有动脉、心、脑、肾等器官的损害,引发多种疾病,其中最主要的是动脉粥样硬化、脑中风、尿毒症、心绞痛、冠状动脉栓塞与心力衰竭等,严重者可导致死亡。

分类依据	类别	症状
发病原因	原发性高血压	病因尚不明确。
	继发性高血压	身体其它系统有隐疾而引起的。

我们平常所说的高血压指原发性高血压。

原发性高血压在治疗上,目前还没有彻底治愈的方法,故只能是让血压降到正常范围。但降到正常范围并不代表就治好了高血压,还需要长期治疗控制。

有糖尿病或肾病的患者,血压最好降到 $130/80\text{mmHg}$ 以下;老年人(大于或等于60岁)的高血压,最好降到 $150/90\text{mmHg}$ 以下。

## 8. 哪些情况容易导致高血压?

- L **肥胖**:肥胖人脂肪多,这不仅引起动脉硬化,而且还因脂肪组织内微血管的增多,造成血流量增加,结果易产生高血压。
- L **高盐饮食**:食入过多的食盐,可导致高血压。此外,钾和钙食量过低,优质蛋白质的摄入不足,也是可使血压升高的因素之一。
- L **年龄**:年龄与高血压关系也很大。年龄每增加10岁,高血压发病的相对危险性增加29.3%—42.5%。
- L **精神紧张**:长期精神紧张、愤怒、烦恼、休息不足,环境的恶性刺激(如噪音),都可以导致高血压的发生。
- L **职业**:工作紧张,压力大,注意力需要高度集中的职业,高血压的发病率明显增高。
- L **饮酒**:酒能引起高血压,且加重高血压,损害心脑血管。
- L **吸烟**

## 9. 高血压应怎么办?

高血压一般很少有明显的症状,通常多由于其它原因检查身体时才发现。当我们发现自己血压偏高时,不用太担心,保持心情愉悦,多次测量血压,监测血压变化。同时要多运动,注意饮食。

如证实血压过高,医生会进行血液、X射线及心电图检查,看看患者的心、肺、眼和肾有没有受到损伤或影响。如果怀疑心、肺、眼和肾等器官有毛病,医生会安排患者住院接受进一步检查。

特别是从事高空作业及危险作业的工人应注意血压状况,因为血压不正常较易引起工伤事故。

## 10. 如何预防高血压呢?

1. 戒烟少酒;
2. 控制体重在健康范围内;
3. 控制食盐摄入量,少吃盐、咸菜和腌制品;
4. 保持正常生活规律,劳逸结合,注意休息;
5. 学会放松,保持轻松愉快的情绪;
6. 经常做适量的运动,如缓步跑、游泳等。除非医生认为必须减少运动,否则可如常做运动。
7. 还可用一些食疗法降血压。如芹菜粥:连根芹菜90g,同粳米100g煮粥食用。

周日到周五  
(13:30-21:30)

安之康  
信息咨询中心

职安健知识及劳动保障  
法规查询:  
安康信息网:  
<http://www.ohcs-gz.net/>

联系电话: 020-81574255  
安康手机: 13927242139  
QQ: 1157580713  
电邮: [ohcsgz@gmail.com](mailto:ohcsgz@gmail.com)