

远离高血压 从健康生活方式开始

10月8日全国高血压日

高血压诊断标准

在未使用降压药物的情况下，非同日3次血压测量收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和(或)舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ ，可诊断为高血压。

高血压的流行与危害

高血压是最常见的慢性病之一，是心脏病、脑卒中、肾病发病和死亡的最重要的危险因素。我国因心脑血管病导致的死亡占居民总死亡的40%以上，约70%的脑卒中死亡和约50%的心肌梗死与高血压密切相关。

高血压的预防

1. 坚持运动：经常性的身体活动可预防和控制高血压，如健走、游泳、太极拳、家务劳动等，活动量一般应达到中等强度。
2. 限制食盐摄入：高盐饮食显著增加高血压患病风险，成人每天食盐摄入量不超过5克。
3. 减少摄入富含油脂和高糖的食物，限量使用烹调油，多吃蔬菜和水果。
4. 少吃快餐：尽量在家中就餐，可利于控制脂肪、盐和糖的摄入量。
5. 限制饮酒：倡导成年人理性饮酒。
6. 戒烟：吸烟有害健康，吸烟者应尽早戒烟。戒烟请到奉化区人民医院戒烟门诊，咨询电话88587617。

中医辅助治疗高血压

按压劳宫穴，双手握拳，中指指尖处碰到的手掌心的位置即为劳宫穴。中医认为，按摩劳宫穴可以降心火，安心神，除烦躁，降血压。

