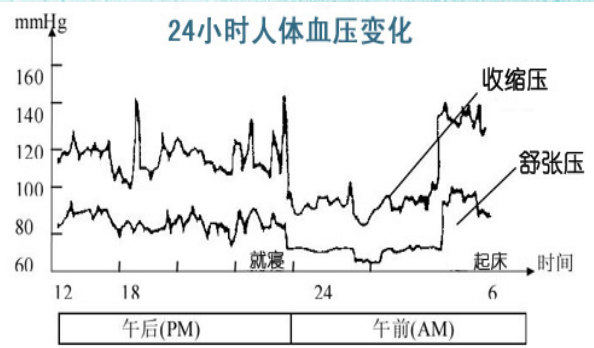


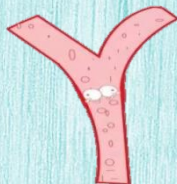
# 你了解你的 血压吗?

## 血压 (收缩压、舒张压)



**血压** 指血液在血管内流动时,心脏收缩或舒张,对血管壁产生一定的侧压力。

收缩压(高压)是心脏收缩、输出血液时的压力;舒张压(低压)是心脏舒张、血液回流心脏时的压力,则为舒张压(低压)。



## 不同血压值对应的血压状况

数值 \ 状况 (mmHg)	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



## 血压的影响因素

### 年龄



● 一般随着年龄增长,血压随之增大。

### 工作



● 压力、休息不足、化学品中毒等可引起血压异常。



### 饮食

- 钠盐摄入过多
- 钾盐、钙摄入不足
- 抽烟、喝酒等

### 其它



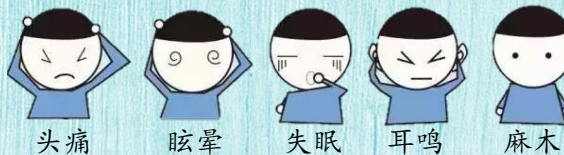
● 如姿势、精神状态、药物、遗传等都有可能影响血压。



## 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的最大值,收缩压≥140mmHg,舒张压≥90 mmHg。

高血压早期症状有:头晕头痛、胸闷心悸、疲劳嗜睡、颈部僵硬。



## 高血压危害

高血压可伴有动脉、心、脑、肾等器官的损害,引发多种疾病,其中最主要是: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。



## 如何预防高血压



- ✓ 控制体重在健康范围内。成年人正常体重指数(BMI)为18.5-23.9。  
\*BMI=体重(公斤)÷身高<sup>2</sup>(米)



- ✓ 减少食盐摄入,避免高盐饮食。



- ✓ 中等强度规律运动。步行、快走、慢跑、太极、游泳、骑单车等运动项目。



- ✓ 合理饮食,戒烟限酒。多吃蔬果、粗粮,少吃糖类和甜食。



- ✓ 保持正常生活规律,注意休息。



- ✓ 学会放松,保持轻松愉快的心情。





## 低血压

**低血压** 是指成年人血压长期舒张压低于 60mmHg 或收缩压低于 90mmHg 的情况，可分为体质性低血压和体位性低血压。

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（如猪/牛肉、鱼、蛋、奶类等） 2. 加强运动锻炼	1. 从卧位、蹲位站起来时动作应缓慢 2. 因多种疾病或药物引起时，应到医院查明病因，再进行针对性治疗。



### 低血压怎么办

发生有症状的低血压时须到医院就诊查明病因，从而了解需否进行针对性的药物治疗。也可通过调整生活方式进行预防或改善：

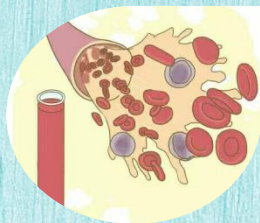


- 1、多喝水，保证血容量充足；
- 2、荤素兼吃，保证营养，但一餐不适宜吃得太多；
- 3、加强体育锻炼，增强体质。

4、体位性低血压患者可穿弹力袜减轻症状。

## 低血压≠贫血

**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值。常以血红蛋白 (Hb) 浓度来代替，目前我国平原地区成年男性 Hb<120g/L，成年女性（非妊娠）Hb<110g/L，孕妇 Hb<100g/L 就属于贫血。



在特殊情况下，如急性大量出血时，患者不但贫血，血压也会急剧下降。贫血者不但面色苍白，眼睑和指甲也通常是苍白无光的。



### 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。

现代医学研究证实，许多内分泌性疾病和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。



## 量血压的注意事项

### ◆ 时间

为减少对结果的影响，应避免在以下时间测量：



- ⊗ 运动前后
- ⊗ 饭后 1 小时内
- ⊗ 吸烟、饮酒/咖啡/茶后
- ⊗ 洗澡后

### ◆ 心情

测量前 4-5 分钟内，保持身心平静。

### ◆ 姿势



### 血压测量小口诀

测血压前要放松，禁烟禁酒要忌口。  
袖带平展松紧宜，被测手臂与心齐。  
平均取值最可靠，时刻观察防三高。

◆ 如果需要每天观察血压变化，应在同一时间，采用相同体位，用同一血压计测量同一侧手臂的血压，这样测量的结果比较可靠。

图片、资料来源：网络

服务时间：  
周日至周五  
(13:30-21:30)

电话：020-81564110  
手机：13927242139  
QQ：1157580713  
电邮：ohcsgz@gmail.com

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>

