



高血压

关于高血压的一切

什么是高血压？



扫描二维码了解更多
关于高血压的知识！

当您的心脏收缩时，将会把血液泵送到全身。这个过程导致血液施加压力于动脉壁。这就被称为血压。如果您患有高血压，您的心脏就必须承受更大的阻力，才能将血液泵送到您的全身。

高血压被称为“沉默的杀手”。这是因为高血压通常不会引起任何症状，但是如果长时间没有接受适当的治疗，它可能会损害身体的各个器官。这包括损害您的心脏和血管，导致心脏病发作、中风或肾衰竭。

高血压是引发心脏病、中风或肾衰竭的主要因素之一。控制血压在理想的范围内就是为了降低患上心脏病、中风和肾脏疾病的风险。您的医疗团队可以使用风险评估来帮助您了解个人的风险。

我可以尝试改善哪些生活习惯来降低血压？

- ✓ 健康饮食 — 多吃水果和蔬菜，减少咸味食物的摄入
- ✓ 定期运动 — 每周至少 150 分钟
- ✓ 保持健康的体重 — 您可以向您的医疗团队咨询您的健康体重范围
- ✓ 戒烟 — 吸烟可能会增加您的血压
- ✓ 避免过量饮酒 — 标准的饮酒量：男性每日不超过 2 个标准饮酒单位，女性每日不超过 1 个标准饮酒单位

未经新加坡国立大学药学与制药科学系许可，请勿转载

常用来降低血压的药物有哪些？

	ACE 抑制剂	钙拮抗剂	利尿剂
常见的药物名称	<ul style="list-style-type: none"> 依那普利 赖诺普利 培哌普利 	<ul style="list-style-type: none"> 氨氯地平 硝苯地平 	<ul style="list-style-type: none"> 呋达帕胺 氢氯噻嗪
它有什么功效？	<ul style="list-style-type: none"> 作用于肾脏 	<ul style="list-style-type: none"> 作用于血管 	<ul style="list-style-type: none"> 作用于肾脏
常见的副作用有哪些？	<ul style="list-style-type: none"> 持续干咳 肾功能变化 高血钾水平 	<ul style="list-style-type: none"> 脚踝肿胀 潮红 头痛 心悸 	<ul style="list-style-type: none"> 尿液排泄增加 站立时头晕 盐分不平衡（低血钠或血钾）
我需要验血吗？	<ul style="list-style-type: none"> 需要 在治疗开始前、治疗开始或者药剂量增加 2 - 4 周后，需检测肾功能 	<ul style="list-style-type: none"> 这些药物通常不需要验血 	<ul style="list-style-type: none"> 需要 在治疗开始前、治疗开始或者药剂量增加 2 - 4 周后，需检测肾功能
我还需要知道什么？	<ul style="list-style-type: none"> 如果您患有糖尿病，这组药物有助于保护肾脏 	<ul style="list-style-type: none"> 如果脚踝水肿，您可以抬高脚 	<ul style="list-style-type: none"> 如果您患有痛风，这组药物可能会导致痛风恶化



未经新加坡国立大学药学与制药科学系许可，请勿转载

哪个是我的最佳选择？



扫描二外吗观看新加坡心脏基金会的视频！

以下列出了您在做出最适合您的选择时，所需要考虑的一些好处和风险。切记：

- 没有人能确切地说出您将来会发生什么事，或者在什么时候发生。
- 您可能患上心脏病、中风或肾衰竭的风险也会随着时间而改变。
- 改善生活习惯或服用药物可以降低患上心脏病、中风或肾衰竭的风险，但是不会完全预防这些疾病的发生。
- 血压目标会因人而异，所以请向您的医疗团队咨询适合您的指数。从在家测量血压开始！

当您考虑每种选项时，您可能会发现您有更多的东西要添加到以下的列表中。您的医疗团队可以提供您更加个人化的信息、建议和协助。

	保持现状	改善生活方式	改善生活方式+药物
这涉及什么？	<ul style="list-style-type: none"> • 不做任何改变 	<ul style="list-style-type: none"> • 并非所有生活方式的改变都适用于您，但任何改变都会对病情有所帮助 	<ul style="list-style-type: none"> • 除了改变生活方式，您将需要长期服用至少一种药物来控制病情
有什么好处？	<ul style="list-style-type: none"> • 无需改变生活方式 • 无需服用额外的药物 	<ul style="list-style-type: none"> • 降低心脏病、中风、肾衰竭的可能性 • 您可能不需要服药 	<ul style="list-style-type: none"> • 您患上心脏病、中风肾衰竭或的可能性更小 • 比起单靠改善生活方式，药物能更加有效的降低血压
有哪些风险？	<ul style="list-style-type: none"> • 尽管这不一定会发生，但是您患上心脏病、中风或肾衰竭的可能性比其他的选择更高 	<ul style="list-style-type: none"> • 改善生活方式并不容易 • 尽管您的生活方式有所改善，但如果您的血压仍然高，那么您患上心脏病、中风或肾衰竭的风险依然高 	<ul style="list-style-type: none"> • 您的血压偶尔可能过低，有些人可能因此会感到头晕目眩 • 您可能会经历药物的副作用 • 您可能需要较多的血液检查

未经新加坡国立大学药学与制药科学系许可，请勿转载

参考文献:

1. Arnett DK, Blumenthal RS, Albert MA, et al. 2019 ACC/AHA Guideline on the Primary Prevention of Cardiovascular Disease: Executive Summary: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines Circulation. 2019;140(11):e563-e595.
2. Williams B, Mancia G, Spiering W, et al. 2018 ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension. Eur Heart J. 2018;39(33):3021-3104.
3. Whelton PK, Carey RM, Aronow WS, et al. 2017 ACC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/APhA/ASH/ASPC/NMA/PCNA Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines. Hypertension. 2018;71(6):e13-e115.
4. MOH Clinical Practice Guidelines on Hypertension 2017. Available from https://www.moh.gov.sg/docs/librariesprovider4/guidelines/cpg_hypertension-booklet---nov-2017.pdf. Accessed 17 Aug 2022.

未经新加坡国立大学药学与制药科学系许可，请勿转载

健康 T.A.G. 2024

