

关于高血压

什么是高血压?

身体对血压的控制

血压读数及其含义

高血压有多常见?

为什么病例增多?

有什么类型的高血压?

为什么高血压是危险的?

参考

什么是高血压?

当您的心脏跳动时，血液被泵入血管中并被运送到身体的所有部位。血压 (BP) 是指血管内血液对动脉 (一种血管) 壁的侧压力。当血压超过正常范围时，某一个人就被称为有高血压，也称高血压。



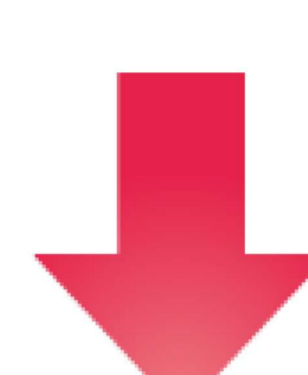
身体对血压的控制

身体能够通过由心脏和肾脏控制的特定机制来提高或降低血压 (BP)。



提高血压:

- 心脏可以更加用力地或频繁地泵送血液以增加血流量
- 小动脉变得狭窄以迫使血液流过较窄的空间
- 静脉压缩以增加更多血液流向动脉



降低血压:

- 心脏可以不太吃力地或频繁地泵送血液
- 小动脉扩大
- 静脉扩大

因此，每当血压暂时性地升高时 (例如，当您短跑冲刺或感到非常愤怒)，身体机制之一就会被触发以抵消变化，并使您的血压保持在正常水平。然而，当您的血压升得太高并持续很长时间，这就成了严重的健康问题风险。

血压读数及其含义



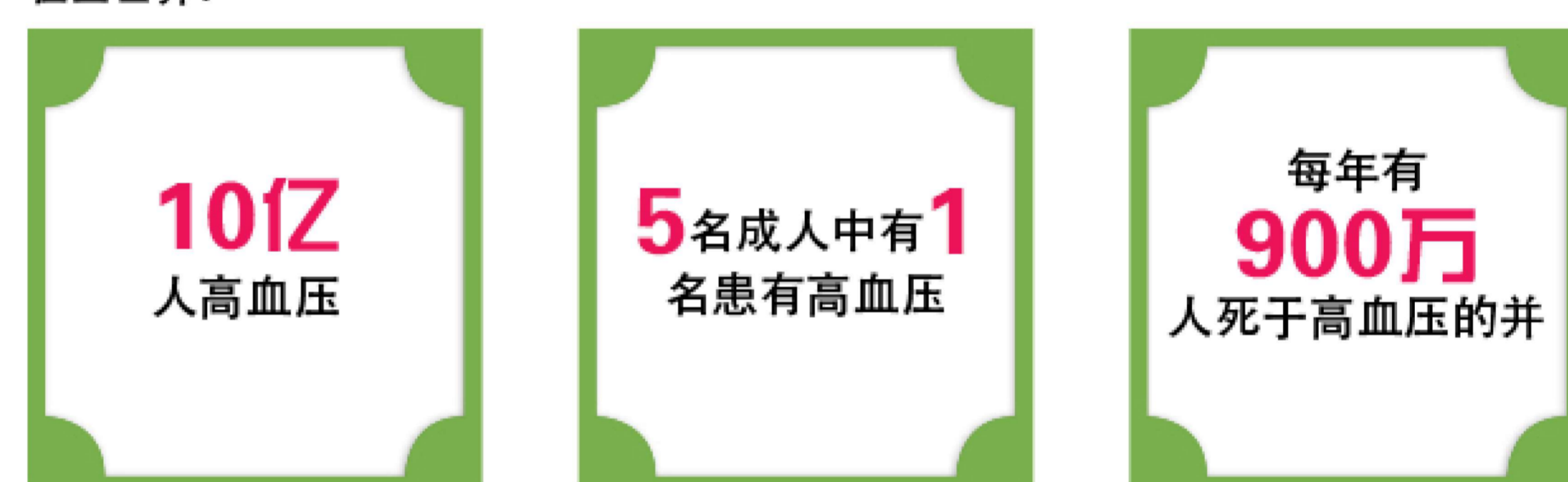
血压 (BP) 读数由两组用斜线分隔的数字组成，例如114/78 mmHg (mmHg读取毫米汞柱)。第一个数字称为收缩压，指的是心脏收缩时的压力。第二个数字是舒张压，指心脏在节拍之间放松时的压力。下表列出了18岁及以上成人血压的类别。⁴

| 类别 | 收缩压 (mmHg) | 舒张压 (mmHg) |
|-------------------------------|-----------------------------|--|
| 最佳正常 | <120 <130 | 和 和 <80 <85 |
| 高于正常 | 130-139 | 和/或 85-89 |
| 第一阶段高血压 第二阶段高血压 第三阶段高血压 | 140-159 160-179 ≥ 180 | 和/或 和/或 和/或 90-99 100-109 ≥ 110 |

高血压有多常见?



在全世界:^{1,2}



在马来西亚:⁵



为什么病例增多?

高血压患病率在全球的病例增加，原因如下:¹



有什么类型的高血压?

无法确切病因的高血压 (BP) 被称为原发性高血压。这种情况影响85%至95%的高血压患者。虽然我们不知道血压高的确切原因，但它被认为是由于心血管变化的组合。这可能涉及血液泵送量增加，血管收缩，体内钠盐积累过多，或缺乏扩张小动脉的物质。

继发性高血压是指那些病因明确的高血压患者。它们主要基于肾脏疾病，因为肾脏在血压控制中扮演着重要的角色。有时，继发性高血压也可能是由内分泌失调，使用某些药物和口服避孕药所引起的。



为什么高血压是危险的?



如果您的血压 (BP) 高，这意味着心脏必须更加努力地泵血。如果不加以控制，它可能导致心脏病发作，心脏扩大，并最终导致心力衰竭。它还有损害主要器官如大脑和肾脏的血管的风险，分别是导致中风和肾衰竭。

好消息是，所有这些都是可以预防的。高血压是世界上显著可以预防心脏病和中风的病因。早期检测和治疗高血压及其它风险因素可以预防心脏病和中风所致的死亡。

现在所有事实和数字都掌握于您手中，请查看下一节关于高血压的风险因素和症状。

参考

- World Health Organization. A global brief on hypertension. Available at http://www.who.int/cardiovascular_diseases/publications/global_brief_hypertension/en/. Accessed 19 September, 2019.
- World Health Organization. Q&As on hypertension. Available at <http://www.who.int/features/qa/82/en/>. Accessed 19 September, 2019.
- MSD Manual Consumer Version. High blood pressure (Hypertension). Available at <http://www.msmanuals.com/home/heart-and-blood-vessel-disorders/high-blood-pressure/high-blood-pressure>. Accessed 19 September, 2019.
- Ministry of Health Malaysia. Clinical practice guidelines: Management of hypertension (4th Edition); 2013.
- Institute for Public Health (IPH) 2015. National Health and Morbidity Survey 2015 (NHMS 2015). Vol. II: Non-communicable diseases, risk factors & other health problems; 2015.