



## 导致血压高的原因

### 造成高血压的主要因素

吸烟和高血压

如何知道我是否患有高血压?

非常高的血压读数

参考

### 造成高血压的主要因素



患上高血压 (BP) 可归因于以下几个因素的组合。

#### 社会决定因素和带动因素



不健康的环境因无计划城市化的进程太快了，而造成了不健康的生活方式



因老化而成的血管僵硬



收入，教育和房屋是社会健康的决定因素，因为它们会影响行为风险因素。

#### 行为风险因素



不健康的饮食，即摄取含有过多盐份 (钠) 和脂肪的食物，不吃足够的水果



使用烟草



身体不活跃和运动不足



有害地使用酒精



压力管理得不好

#### 其它因素



遗传或家族史的因素在一些高血压患者扮演着重要的角色。



高血压是怀孕期间最常见的身体状况。此状况称为子痫前期。



次要原因，即肾脏疾病，内分泌疾病和血管畸形都可能引起高血压。这是需要适当的身体检测，特别是在40岁以下的人群中。

### 吸烟和高血压

吸烟是高血压 (BP) 的重要风险因素。当您吸烟时，您的血压会暂时性地升高，因而增加您血管损伤的风险。连续吸烟会引起动脉狭窄和僵硬，并且这负面作用还可能持续即使是在戒烟十年后。

使用烟草对您的健康所造成的影响是严重的，尤其是如果您已经处于高血压的风险之中。吸烟会显著地增加继发性心脏病并发症的风险如心脏病发作和中风，并加重肾脏损伤。此外二手烟也会增加非吸烟者患心脏病的风险。

如果您还没有放弃吸烟，那么请牢记戒烟不仅对于血压控制有效而且也有利于您的整体健康，那何乐而不为呢？您可以在这里找到关于戒烟的提示。



### 如何知道我是否患有高血压?



高血压 (BP) 被称为“无形杀手”，因为症状在初期阶段是很罕见的。这导致很多人因没有被诊断而忽略了治疗。偶然，会有人经历某些症状，如头痛，流鼻血和疲劳。虽然这些症状不应该被忽视，但它们也不是诊断高血压的可靠指标。您应该咨询您的医生以确认高血压的诊断。<sup>1</sup> 因为高血压通常不会有症状，所以时时关注您的血压读数是检测的最佳方法。因此，您应该每年至少检查血压一次，因为高血压会隐蔽的发展。然而，如果您已经患上高血压，及时检测，治疗和监测可以帮助您保持血压平稳。以下内容可用作何时检查血压的指南。<sup>5</sup>

#### 如果您没有高血压

您应该每年至少检查血压一次

#### 当年纪逐渐增长

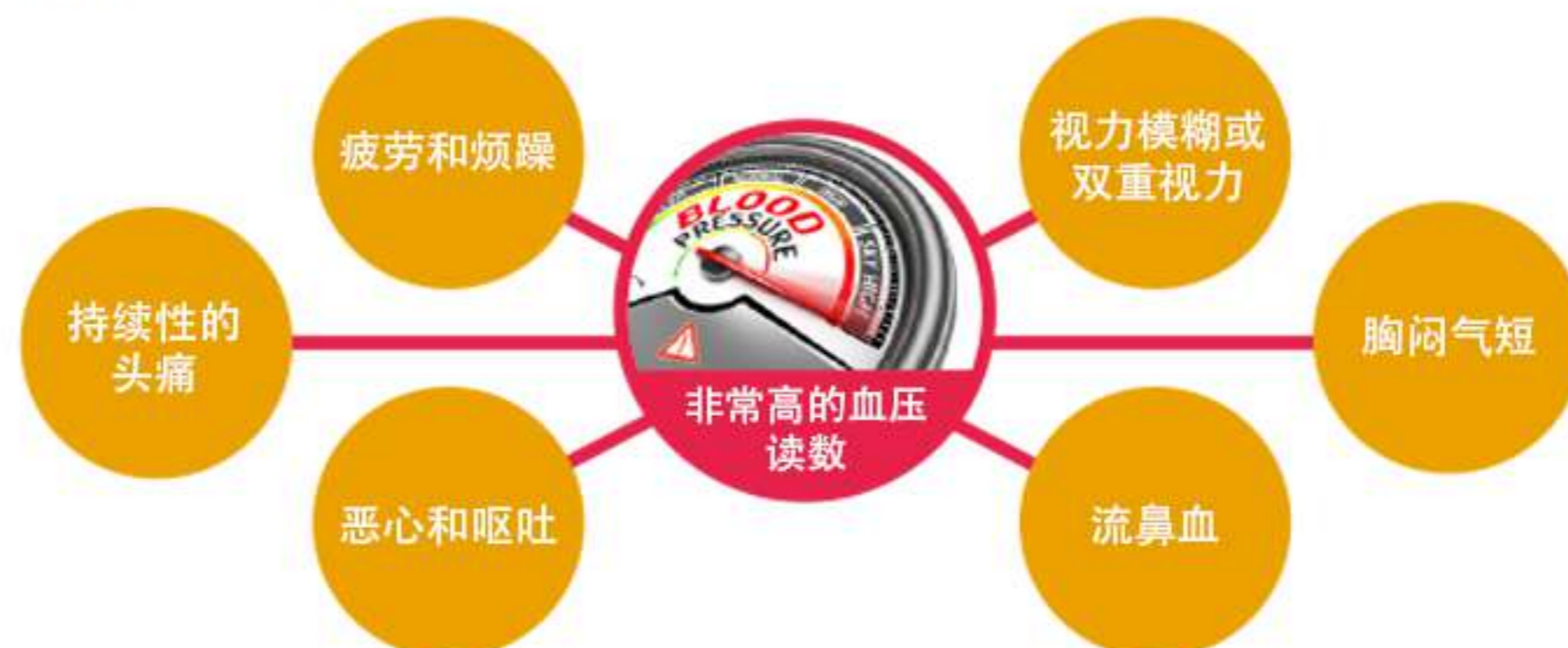
每年检查血压一次是最理想的，因为血压有随着年龄升高的倾向

#### 如果您的血压是高过正常范围 (130/85 mmHg - 139/89 mmHg)

您应该在3-6个月内再次检查您的血压

### 非常高的血压读数

如果您有非常高的血压 (BP) 读数，您可能会注意到某些症状的存在，包括<sup>6,7</sup>：



不要冒险。经常监测您的血压读数来提防这无形杀手!

### 参考

1. World Health Organization. A global brief on hypertension. Available at [http://www.who.int/cardiovascular\\_diseases/publications/global\\_brief\\_hypertension/en/](http://www.who.int/cardiovascular_diseases/publications/global_brief_hypertension/en/). Accessed 19 September, 2019.
2. Blood Pressure UK. Smoking. Available at <http://www.bloodpressureuk.org/microsites/u40/Home/lifestyle/Smoking>. Accessed 19 September, 2019.
3. UpToDate. Smoking and hypertension. Available at <http://www.uptodate.com/contents/smoking-and-hypertension>. Accessed 19 September, 2019.
4. Centers for Disease Control and Prevention. Smoking & tobacco use. Available at [http://www.cdc.gov/tobacco/data\\_statistics/fact\\_sheets/secondhand\\_smoke/health\\_effects/index.htm#heart](http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/secondhand_smoke/health_effects/index.htm#heart). Accessed 19 September, 2019.
5. Ministry of Health Malaysia. Clinical practice guidelines: Management of hypertension (4<sup>th</sup> Edition); 2013.
6. NHS choices. High blood pressure (Hypertension)-symptoms. Available at [http://www.nhs.uk/conditions/blood-pressure-\(high\)/pages/symptoms.aspx](http://www.nhs.uk/conditions/blood-pressure-(high)/pages/symptoms.aspx). Accessed 19 September, 2019.
7. MSD Manual Consumer Version. High blood pressure (Hypertension). Available at <http://www.msdmanuals.com/home/heart-and-blood-vessel-disorders/high-blood-pressure/high-blood-pressure>. Accessed 19 September, 2019.