附件

**2022年全国高血压日宣传要点**

一、预防高血压，从每一天做起：限盐减重多运动，戒烟戒酒心态平

1.限制钠盐摄入：钠盐摄入过多，高血压的风险增加，长期限盐可延缓血压随年龄增长而上升的速度。世界卫生组织推荐每人食盐摄入量不超过5g/日。

2.减轻体重：超重和肥胖可促使血压上升，增加患高血压的风险，腹型肥胖可能与高血压有更强的相关性。建议超重和肥胖者减轻体重。

3.适量运动：运动可降低交感活性、缓解紧张情绪、减轻体重，降低高血压发生风险。建议根据自身条件适量有氧运动、进行肌肉力量练习和柔韧性练习。

4.戒烟：吸烟可增加心脑血管病风险，建议戒烟（包括传统烟和电子烟）。

5.戒酒：大量饮酒使血压升高，不饮酒对健康最有益。推荐高血压患者不饮酒。

6.保持心理平衡：长期精神紧张或焦虑、抑郁状态可增加高血压的患病风险，应保持积极乐观的心态，避免负面情绪，必要时积极接受心理干预。

二、血压超过130/80（mmHg）要关注

1.未使用降压药物的情况下，非同日3次血压超过140/90mmHg，可诊断为高血压，并开始生活方式干预和药物治疗。

2.血压超过130/80mmHg以上即应引起关注，随着血压的升高，可能带来心脑肾的危害，建议开始生活方式干预。

三、控制高血压，保护心脑肾

1.高血压最主要的危害是导致心脑肾等重要器官的损害，甚至危及生命，因此应积极治疗，控制血压。治疗策略包括健康生活方式和药物治疗。

2.健康生活方式干预可有效降低血压或直接降低心脑血管病发生风险（健康生活方式六部曲：限盐减重多运动，戒烟戒酒心态平），所有患者应坚持健康生活方式。

3.单纯生活方式干预无法达标的高血压患者，应积极接受降压药物治疗。

四、平稳降压，长期达标

1.高血压患者应坚持长期服药，鼓励选择每天服用1次的长效降压药物，以确保平稳降压。

2.血压达标标准：一般高血压患者，血压降至140/90mmHg以下，合并糖尿病、冠心病、心力衰竭或慢性肾脏疾病伴有蛋白尿的患者，应降至130/80mmHg以下；年龄在65～79岁的患者血压降至140/90mmHg以下，如能耐受，可进一步降至130/80mmHg以下；80岁及以上患者降至140/90mmHg以下。