

当我们的血压高于正常值（**140/90**）时则为**高血压**。高血压会损害大脑（脑血栓）、心脏和整体动脉系统。如果您还吸烟、喝酒，肥胖、不锻炼身体，压力较大或饮食中含大量脂肪，则高血压对您造成的损害更严重。

高血压是一种无法治愈的慢性疾病。您的家庭医生或护士将帮助您学习如何与高血压共处，以便保证生活质量。

生活方式的改变

很多高血压患者仅通过**少量食盐**、适当减肥、锻炼身体即做到了对血压的良好控制。

减少盐的摄入：

避免半成品食物、高汤块、香肠、罐头

和腌制食品。无盐烹饪。使用提味蔬菜、大蒜、洋葱、胡椒、柠檬或醋等调味料代替食盐。在餐馆就餐时，要求您的菜不加盐烹饪。通过蒸、烤、煮进行烹饪。使用橄榄油。



戒烟，适量饮酒。根据您的年龄和健康状况锻炼身体，至少每周进行3次快走、每次30分钟。学会在家中测量血压。您的医生或护士会告诉您该怎么做及所需恰当设备。

用药

如果医生为您开药，这些药物您可能需要终生服用。为自己设定规律，以免忘记服药。



如果您发现身体不舒服或有任何疑问，请咨询您的医生、护士或药剂师。

一些药物会引起血压升高，如阿司匹林、消炎药、泡腾药物、感冒药等。

同样，如果您考虑服用任何草药、接受顺势疗法或其他治疗，请咨询您的医生。