**2014年“全国高血压日”宣传主题及提纲**

**一、活动主题**

主题：知晓您的血压。

**二、主题宣传提纲**

**（一）高血压定义和概念。**

非同日三次血压测量，血压≥140/90mmHg，诊断为高血压。高血压是最常见的慢性病之一，也是心脑肾疾病的主要危险因素。

**（二）高血压的流行情况。**

中国高血压患者至少2亿，每年200万人死亡与高血压有关。高血压是心脏病、脑卒中、肾脏病和糖尿病发病和死亡的最重要的危险因素,因心脑血管病导致的死亡占国民总死亡的41%左右。

**健康血压的定义和概念。**

诊室血压读数<120/80mmHg，被定义为健康血压。提倡使用上臂式自动血压计进行有规律且规范的家庭血压测量。家庭血压测量值判断标准不同于诊室血压，家庭血压读数≥135/85mmHg被认定为高血压，而健康血压的读数是<115/75mmHg。

**（四）定期测量血压。**

1. 正常成年人，建议至少每2年测量1次血压。

2. 35岁以上的首诊患者应测量血压。

3. 高血压易患人群（如血压130-139/85-89mmHg、肥胖等），建议每半年测量1次血压。

4. 提倡高血压患者在家庭自测血压，血压达标且稳定者，每周自测血压1次；血压未达标或不稳定者，则增加自测血压的次数。

**（五）高血压的预防。**

1. 坚持运动：维持适度的健身体力活动，可预防和控制高血压，如园艺劳动，走路，家务劳动，太极拳和游泳等。

2. 限制食盐摄入：高盐饮食显著增加高血压患病风险。成人每天食盐摄入量应≤6克。

3. 多吃蔬菜和水果。

4. 少吃快餐：尽量在家中就餐，可利于控制脂肪、盐和糖的摄入量。

5. 限制饮酒：不饮酒或少量饮酒。

6. 戒烟：吸烟有害健康，吸烟者应尽早戒烟。

**（六）高血压的治疗。**

1. 大多数患者需要服用降压药长期规范化治疗。

2. 降压治疗目标：普通高血压患者血压降至140/90mmHg以下；老年（≥65岁）高血压患者血压降至150/90mmHg以下；年轻人或糖尿病、脑血管病、冠心病稳定性心绞痛、慢性肾病患者如能耐受血压可进一步降至130/80mmHg以下；部分老年人和冠心病患者的舒张压不宜降低至60mmHg以下。

3. 不盲目相信小广告或伪科学宣传；不能用保健品、保健理疗或食疗替代降压药治疗。

4. 控制血压，降低心脑血管病发病和死亡风险。