

国家卫生健康委员会(局)便函

国家卫生健康委疾控局关于开展 2020 年全国高血压日主题宣传活动的通知

各省、自治区、直辖市及新疆生产建设兵团卫生健康委疾控处，中国疾控中心、国家心血管病中心：

2020 年 10 月 8 日是第 23 个全国高血压日，为贯彻落实《健康中国行动（2019—2030 年）》有关要求，推进心脑血管疾病防治工作，现就做好 2020 年全国高血压日主题宣传活动通知如下：

一、活动主题

今年宣传主题是“18 岁以上知晓血压”，以促进 18 岁及以上成人定期自我监测血压为重点，开展高血压防治健康教育和科普宣传，控制高血压危险因素，指导群众做好自我血压管理，切实提高高血压知晓率、治疗率和控制率。

二、宣传重点

为了便于各地更好地开展主题宣传活动，我局组织编制了“全国高血压日”宣传要点，各地可根据当地实际编印制作相关宣传材料，配合整体宣传活动的开展。

三、活动内容

（一）各地要将高血压防治工作作为落实健康中国心脑血管疾病防治行动的重要举措，利用“全国高血压日”主题

宣传活动契机，广泛宣传高血压防治知识，切实提高广大居民对血压监测管理重要性的认识。

（二）各地要结合当前新冠肺炎疫情防控要求，创新宣传形式和载体，充分发挥网络、微博、微信等新媒体宣传平台作用，集思广益、精心策划，组织开展一系列群众参与度高、社会覆盖面广、传播效果好的宣传活动。

（三）中国疾病预防控制中心、国家心血管病中心等机构将在全国高血压日前后组织开展系列宣传活动，并为各地宣传活动提供技术支持。各地要广泛动员各方力量，共同营造群防群控的高血压防治宣传声势。

附件：“全国高血压日”宣传要点

国家卫生健康委疾控局

2020年9月18日

（信息公开形式：主动公开）



附件

“全国高血压日”宣传要点

一、高血压诊断标准

在未使用降压药物的情况下，非同日 3 次诊室血压测量收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和（或）舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ ，可诊断为高血压。

家庭连续规范测量血压 5-7 天，平均血压 $\geq 135/85\text{mmHg}$ 可考虑诊断为高血压，建议就诊。

二、高血压的流行与危害

高血压是最常见的慢性病之一，是心脏病、脑卒中、肾病发病和死亡的最重要的危险因素。我国因心脑血管病导致的死亡占居民总死亡的 40% 以上，约 70% 的脑卒中死亡和约 50% 的心肌梗死与高血压密切相关。

三、定期测量血压

1. 18 岁及以上成人定期自我监测血压，至少每年测量 1 次血压，关注血压变化。

2. 超重或肥胖、高盐饮食、吸烟、长期饮酒、长期精神紧张、体力活动不足等高血压高危人群和血压为正常高值者（ $120 \sim 139/80 \sim 89\text{mmHg}$ ），应经常测量血压。

3. 医疗机构对 35 岁以上首诊居民测量血压，发现血压升高，应持续监测。

4. 积极提倡高血压患者在家庭自测血压和加强自我管

理，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，应增加自测血压的次数。

5. 推荐使用经过国际标准认证合格的上臂式全自动电子血压计。

四、高血压的预防

1. 坚持运动：经常性的身体活动可预防和控制高血压，如健走、游泳、太极拳、家务劳动等，活动量一般应达到中等强度。

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不超过 5 克。

3. 减少摄入富含油脂和高糖的食物，限量使用烹调油，多吃蔬菜和水果。

4. 少吃快餐：尽量在家中就餐，有利于控制脂肪、盐和糖的摄入量。

5. 戒烟：吸烟有害健康，吸烟者应尽早戒烟。

五、高血压的治疗

1. 绝大多数患者需要长期和规律服用降压药，降压治疗要达标。

2. 降压治疗的血压目标：单纯高血压患者，血压降至 140/90mmHg 以下，可耐受者建议降至 130/80mmHg 以下；合并糖尿病、慢性肾脏疾病、冠心病或心力衰竭的患者应降至 130/80mmHg 以下；80 岁以上患者降压目标在上述目标值基础上可适当放宽。

3. 大部分高血压属于原发性高血压，一般不能根治，需

要长期服药治疗。只要坚持规律服用降压药物，科学降压，心脑血管并发症风险就会下降。不盲目相信非法广告或伪科学宣传，不能用保健品、保健理疗或食疗替代降压药治疗。

4. 大多数高血压是可以控制的，控制不佳者应及时就医。

六、高血压管理

高血压是终身性疾病，需要长期监测和规范治疗。基层医疗卫生机构通过国家基本公共卫生服务项目为 35 岁以上高血压患者提供长期随访管理服务。高血压患者应加强自我健康管理，坚持健康的生活方式，遵医嘱按时服药，定期随访，以降低心脑血管病的发生风险。