

## 高血压与中风

- 高血压是导致中风的第一大原因。高血压也会引发心脏病和衰竭。
- 高血压通常是无症状的。

## 如何预防和控制高血压

- 定期测量血压（45岁之后每年要测量血压）；
- 健康饮食：多吃新鲜的、“整全”食物，例如：水果、蔬菜、谷物、鱼和瘦肉；
- 少吃盐，例如：加工肉制品，香肠；
- 戒烟；
- 少饮酒；
- 多运动（最好每天30分钟以上适度的体育运动，或遵医嘱）；
- 保持健康体重；
- 每天保证至少7-8小时睡眠；
- 按医嘱服药；
- 学会减轻压力（把您的感受说出来；试着听放松身心的音乐或做呼吸练习等）

并没有所谓的理想血压。但是，血压在120/80mmHg以下是比较不错的。如果您的血压高于120-129/80mmHg，请在一年内多次监测您的血压。

血压在一天中会有一定幅度变化，所以高血压的诊断需要多次血压监测结果。

如果您已经被诊断为高血压，遵照医嘱是非常重要的。

