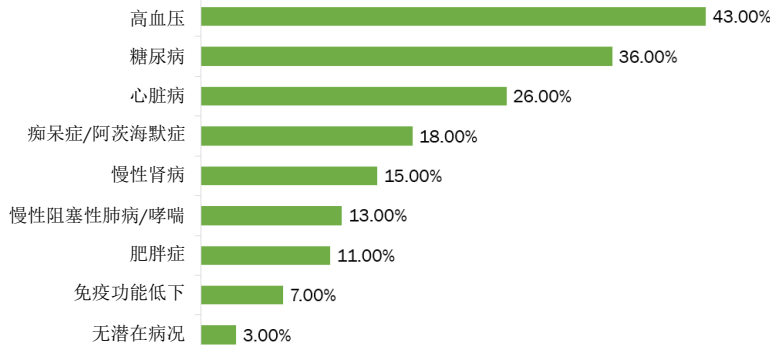


# 高血压和新冠病毒疾病 (COVID-19)

高血压 (HBP) 可能会增加您因新冠病毒疾病 (COVID-19) 感染而出现严重并发症的风险。了解如何[关爱您的心脏](#)，保护自己免受 COVID-19 的侵害，同时管控血压，保持健康。

高血压是一种常见疾病，当您的血压（血液流经血管的压力）持续过高时就会发生。

2020 - 2022 年常见的潜在病况，与 COVID-19 相关的死亡人数



资料来源: [COVID-19 Watch Weekly Coronavirus Disease 2019 \(COVID-19\) Surveillance Report](#)。每周三更新。截至 2022 年 1 月 19 日的数据

47% 自 2015 年至 2018 年间，有的美国成年人患有 HBP



资料来源: [2021 Heart Disease and Stroke Statistics Update Fact Sheet: At-a-Glance](#)

高血压是圣地亚哥县 COVID-19 相关死亡中最常见的潜在病况。

## 与高血压 (HBP) 相关的事实



在患有 HBP 的美国成年人中，大约有[三分之一](#)的患者甚至不知道自己患有 HBP，因为 HBP 通常没有任何症状，导致疾病未得到治疗。这就是每年至少需要检查一次血压的原因。

HBP 是一种可能会使患上 COVID-19 重症的风险增加的医疗病况。

患上 HBP 的风险会随着年龄、不良生活习惯（例如：缺乏体力活动和吸烟）以及某些[潜在病况](#)的增加而升高。



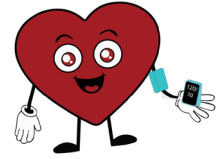
如果您患有 HBP 和/或其它[潜在病况](#)，请务必遵循疾病控制和预防中心 (CDC) 提供的下列[建议](#)，从而降低感染风险。为了关心您的心脏健康并协助防止 COVID-19 重症传播，保护您自己、您的家人和您的社区，请采取以下行动：

- 如果符合条件，请接种疫苗或接种加强针。
- 佩戴口罩。
- 与他人保持 6 英尺的距离。
- 避免拥挤和通风不良的空间。
- 洗手至少 20 秒时间；如果没有肥皂和清水，则请使用免洗洗手液。

请在以下网站了解更多信息：

COVID-19: [coronavirus-sd.com](https://coronavirus-sd.com)  
心脏健康: [LoveYourHeartSD.org](https://LoveYourHeartSD.org)





## 理解血压读数

管控血压的第一步是测量血压。

在了解您的血压读数后，就应该要[了解数字背后的含义](#)，以及哪些读数属于正常、偏高、高血压 (HBP) 和高血压危象。

如果您的读数不正常，请咨询您的医生。

## 了解您的读数

血压类别	收缩压 MM HG (较高的数字)		舒张压 MM HG (较低的数字)
正常	低于 120	且	低于 80
血压偏高	120-129	且	80
高血压第 1 期	130-139	或	80-89
高血压第 2 期	140 或更高	或	90 或更高
高血压危象 (请立即咨询医生)	高于 180	和/或	高于 120

注：是否确诊患有 HBP 必须由专业医疗人员进行确认。医生也应该评估异常低下的血压读数。

## 如何管控血压并保持健康

**健康饮食：**采用“防范 HBP 饮食方法”[\(DASH\) 饮食计划](#)。这项计划建议食用水果、蔬菜、全谷物、精瘦蛋白质，以及脱脂或低脂乳制品。

**管控压力：**[压力](#)过大可能会助长导致血压升高的行为，例如不良饮食、缺乏体力活动，以及比平时更多地吸烟或饮酒。压力过大可能会助长导致血压升高的行为。不妨尝试冥想或瑜伽，从而减少不健康的行为（例如：缺乏运动）。

**增加活动量：**有规律的[体力活动](#)能让您的心脏更加强壮，而强壮的心脏则可以花费较少的力量泵出更多血液。最终使动脉上的压力减小，从而使血压降低。

**管控体重：**体重[超重](#)会给您的心脏带来额外压力，增加患上 HBP 和损害血管的风险。只需稍稍减轻体重，就能改善 HBP 状况并减轻对心脏的压力。

**切勿吸烟：**每次您吸烟（包括吸电子烟和使用[烟草](#)）时，尼古丁都可能会导致血压暂时升高。戒烟后一年内，您患上心脏病的风险就会降低一半。

**正确服用药物：**[HBP 药物](#)只有在按处方规定服用时才会发挥药效。如果医疗保健提供者为您开立处方，请按照其指示继续服用 HBP 药物。每天在同一时间服药。

请在以下网站了解更多信息：

COVID-19: [coronavirus-sd.com](https://coronavirus-sd.com)  
心脏健康: [LoveYourHeartSD.org](https://LoveYourHeartSD.org)



## 参考资料

1. <https://www.livewellsd.org/love-your-heart/>
2. [https://www.sandiegocounty.gov/content/dam/sdc/hhsa/programs/phs/Epidemiology/CVID-19\\_Watch.pdf](https://www.sandiegocounty.gov/content/dam/sdc/hhsa/programs/phs/Epidemiology/CVID-19_Watch.pdf)
3. [https://www.heart.org/-/media/PHD-Files-2/Science-News/2/2021-Heart-and-Stroke-Stat-Update/2021\\_heart\\_disease\\_and\\_stroke\\_statistics\\_update\\_whats\\_new.pdf](https://www.heart.org/-/media/PHD-Files-2/Science-News/2/2021-Heart-and-Stroke-Stat-Update/2021_heart_disease_and_stroke_statistics_update_whats_new.pdf)
4. <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/high-blood-pressure#:~:text=About%201%20in%203%20U.S.%20adults%20with%20high,may%20recommend%20that%20you%20adopt%20a%20heart-healthy%20lifestyle.>
5. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/clinical-care/underlyingconditions.html>
6. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>
7. <https://www.livewellsd.org/content/livewell/home/love-your-heart/at-home.html>
8. <http://www.nhlbi.nih.gov/DASH>
9. <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure/managing-stress-to-control-high-blood-pressure>
10. <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness>
11. <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure/managing-weight-to-control-high-blood-pressure>
12. <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure/smoking-high-blood-pressure-and-your-health>
13. <https://www.heart.org/-/media/Files/Health-Topics/Answers-by-Heart/What-Is-HBP-Medicine.pdf>

请在以下网站了解更多信息：

COVID-19: **coronavirus-sd.com**  
心脏健康: **LoveYourHeartSD.org**

