

高血压和COVID-19

高血压（也称为血压高）可能会增加COVID-19感染严重并发症的风险。了解如何[呵护心脏](#)，在预防自身感染COVID-19的同时，控制血压，保持身体健康。

高血压风险和COVID-19



高血压是与COVID-19重症感染有关的最常见潜在疾病。

现已显示，罹患心脏病或高血压的老年人感染COVID-19后，症状更为严重，且面临更高的并发症风险。

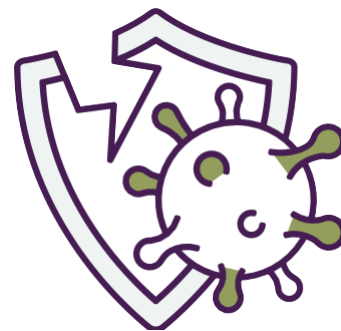
罹患高血压的非裔美国人和西裔/拉丁裔美国人还表现出更高的COVID-19死亡率。

来源: *Coronavirus precautions for patients and others facing higher risks (高危患者及其他高危人员冠状病毒感染的预防)* | 美国心脏协会

高血压与COVID-19之间有哪些关联?

COVID-19与高血压之间的确切关联尚未可知；但毋庸置疑，COVID-19重症感染通常源于对免疫系统造成影响的长期疾病。高血压会削弱您的免疫系统功能，使其很难抵御COVID-19病毒。

来源: *高血压和冠状病毒 (高危人群): 症状、并发症、治疗 (webmd.com)*



高血压、COVID-19和体力活动

最近一项研究表明，即使每周仅步行10分钟，罹患高血压或心脏病的COVID-19感染者预后也比较好。每周至少进行150+分钟快走的高血压患者预后最佳。



来源: *不同级别的体力活动不足与COVID-19预后的关联性 - 美国预防医学杂志 (ajpmonline.org)*

详细了解以下内容:

COVID-19: coronavirus-sd.com

心脏健康: LoveYourHeartSD.org



如何控制血压并保持健康

如果您患有高血压或其他潜在疾病，请务必遵循“疾病控制和预防中心”（CDC）提供的相关建议，以降低感染风险。为保护心脏健康并预防COVID-19重症感染的传播，您应该：



符合条件的情况下，请接种疫苗或加强针。



佩戴口罩。



与他人保持6英尺距离



避开拥挤和通风不良的空间。



洗手至少20秒钟；如果没有肥皂和水，请使用洗手液。

控制血压的其他有用提示：



聪明地进食：采用名为“阻止高血压的饮食方法（DASH）”的饮食计划。该计划建议摄入水果、蔬菜、全麦、精益蛋白质，以及无脂或低脂乳制品。



压力管理：压力过大可能会促使人采取一些导致升高血压的行为，例如饮食不良、运动不足、吸烟或更多地饮酒。考虑练习冥想或瑜伽，以减少不健康行为。



更多运动：规律的体育活动会让您更加强壮。强健的心脏可以在做功较少的情况下泵出更多血液。因此，动脉接受的作用力降低，血压下降。



控制体重：超重会增加心脏负担，并增加高血压和血管损伤的风险。轻度减重可以降低高血压风险，并减轻心脏负担。



戒烟：每次吸烟、吸电子烟或使用烟草时，尼古丁都会导致暂时性血压升高。戒烟一年内，您罹患心脏病的风险会减少一半



正确服药：只有按处方规定服药，抗高血压药物才会显效。如果已经服用处方药，请继续按医疗保健人员的处方指示服用抗高血压药物。每天应该定时服药。

有关如何控制高血压的更多信息，请访问网站[High Blood Pressure | American Heart Association](https://www.heart.org)

详细了解以下内容：

COVID-19: coronavirus-sd.com

心脏健康: LoveYourHeartSD.org 2023年2月2日

