

## 全国高血压日：血压要知晓 降压要达标！

2021年10月09日

作者：陶婷婷

2021年10月8日是第24个“全国高血压日”，10月8~14日也是第二十七届上海市心脑血管病防治宣传周。本次宣传活动的主题为“血压要知晓 降压要达标”，旨在加强高血压和心脑血管疾病等重大慢性病防治健康教育和科普宣传，营造慢性病防控“人人参与、人人享有”的良好氛围。

为进一步普及科学的高血压和心脑血管疾病防治知识，提高市民疾病防控意识，倡导健康生活行为方式，促进高血压的“早发现、早诊断、早治疗”，延缓心脑血管疾病的发生发展，切实提高高血压知晓率、治疗率和控制率，宣传周期间，市卫生健康委将组织市疾病预防控制中心、市预防医学会等开展高血压防治系列宣传活动。10月8日上午，在杨浦滨江渔人码头广场举行市级主题宣传活动，活动现场有上海著名高血压防治专家为市民提供心脑血管疾病防治义务咨询，指导市民如何正确测量血压，并为市民提供免费测量血压、测量体重和体质检测等服务。活动期间，各区也将举办形式多样的主题宣传活动。

高血压是影响上海市民健康的最常见慢性病之一，也是心血管疾病、脑卒中、肾脏病等发病和死亡的最重要的危险因素。上海市慢性病及其危险因素监测的最新结果显示，本市≥18岁常住居民中高血压患病率高达31.4%，这意味着每10个成年人中有3个高血压患者，更值得注意的是，高血压患者的知晓率仅49.4%，超过半数的高血压患者不知晓自己的血压，高血压患者的治疗率和控制率分别为46.7%和24.1%。近年来，本市持续推进慢性病综合防治服务管理，以提升居民满意度和获得感为出发点和落脚点，不断加强包括高血压在内的影响居民健康的主要慢性病的健康服务质量、效率和效果。今年，依托第五轮公共卫生三年行动计划探索整合型的慢性病全程管理模式，试点开展了社区慢性病健康管理支持中心建设，着力推进以信息化为支撑的健康管理、疾病管理、临床诊疗和社区康复服务的有序衔接。


每个人是自己健康的第一责任人。建议市民定期监测血压，正常成年人每年至少测量1次血压；35岁以上人群，即使因其他疾病就诊，也应该测量血压；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（120-139/80-89mmHg），经常测量血压。如果出现头痛、头晕、心悸、后颈部疼痛等症状时，应尽早测量血压，警惕是否是高血压所致的症状。高血压是终身性疾病，需要坚持长期监测和规范治疗，鼓励选择每天需服用1次的长效降压药物，以确保平稳降压。

血压达标标准：一般高血压患者，血压降至140/90mmHg以下，合并糖尿病、冠心病、心力衰竭或慢性肾脏疾病伴有蛋白尿的患者，如能耐受，应降至130/80mmHg以下；年龄在65-79岁的患者血压降至150/90mmHg以下，如能耐受，可进一步降至140/90mmHg以下；80岁及以上患者降至150/90mmHg以下。

目前，全市各社区卫生服务中心按照《上海市社区健康管理规范》要求为社区居民提供慢性病风险评估、疾病筛查、监测随访、综合干预和健康教育等健康管理服务。

编辑：liuchun 审核：liuchun

证件信息：沪ICP备10219502号 (<https://beian.miit.gov.cn>)

 沪公网安备 31010102006630号 (<http://www.beian.gov.cn/portal/registerSystemInfo?recordcode=31010102006630>)

中国互联网举报中心 (<https://www.12377.cn/>)

Copyright © 2009-2022

上海科技报社版权所有

上海科荧多媒体发展有限公司技术支持



([//bszs.conac.cn/sitename?method=show&id=5480BDAB3ADF3E3BE053012819ACCD59](http://bszs.conac.cn/sitename?method=show&id=5480BDAB3ADF3E3BE053012819ACCD59))