

我的故事， 我的建议

提供实用的建议和有用的信息，
内含一份血压日记

患者生活纪实 -

与高血压相安 无事

PATIENT NAME

内容	页码
关于本手册	1
了解您的风险因素是避免心脏病发作的第一步	2
“我需要改变生活方式，否则它会要了我的命”	3
家族史和高血压	4
“我才 52 岁，我不想死”	5
工作压力与心脏健康	6
“我热爱社交生活，我不想心脏病发作”	7
了解心脏病发作的症状	8
“不要等心脏病发作才察觉到异常!”	9
保护心脏的健康饮食	10
“我的目标是战胜高血压”	11
疫情期间通过坚持体力活动来降低血压	12
“持续护理以控制血压”	13
家庭血压日记	14-17
关于本手册	18

关于本手册

我的故事，我的建议是为患有高血压的成年人或有高血压家族史的人而编写的一本教育手册。

本材料是基于六名患有高血压的澳大利亚人的真实经历以及他们关于健康生活的建议而编写的，目的是帮助预防心脏病发作或中风的发生。

Servier 很荣幸能够与患者一起为广大患者编写这份材料。

高血压¹

血压是血液作用于血管壁的力。当这种力或压力过高时，心脏必须更加用力地泵血，因此血管在输送血液时承受更大的压力。

高血压是指血压永久高于正常值。高血压是心脏病发作和中风的主要风险因素之一。您可能感觉不到任何高血压症状，因此定期检查血压相当重要。您可以让医生、护士、药剂师或在家（使用经过认可的机器）测量您的血压

下图是一个有用的指南²。收缩压是心脏泵血时血管中的压力，舒张压是心脏放松时的压力。

收缩压 mmHg	舒张压 mmHg	意义
≤ 120	≤ 80	正常
121–139	81–89	正常偏高
≥ 140	≥ 90	高血压

实用的建议和有用的信息

了解您的风险因素是避免心脏病发作的第一步^{3,4}

您无法改变的风险因素

- 年龄 (>45 岁)
- 性别 (男性)
- 种族背景 (原住民/托雷斯海峡岛民、来自印度次大陆的人)
- 家族史 (兄弟姐妹、父母和祖父母有心脏病史)

可以通过健康的生活方式和/或服用适当的药物来改变的风险因素

- 高血压、高血脂、超重和 2 型糖尿病等疾病
- 吸烟、不健康饮食和缺乏运动等风险行为
- 其他因素，包括压力、抑郁和社交孤立
- 让您的全科医生为您进行心脏健康检查

欲了解更多信息，请访问

heartfoundation.org.au/your-heart/know-your-risks/heart-health-check



让您的
全科医生
为您进行
心脏健康检查

近 1300 万
澳大利亚成年人有三个或三个以上的心脏
病风险因素

“我需要改变生活方式， 否则它会要了我的命”

乔纳斯* 70 多岁，已退休，
以前吸烟并且适度饮酒。
他 58 岁时在工作时心
脏病发作，几个月后接受了
三重搭桥手术。

他没有意识到自己的血压高。
心脏外科医生让他服用降压药。
乔纳斯将他的心脏病发作归因于他作
为航空公司高管充满压力的高空
飞行生活方式。



心脏病发作和心脏手术永远改变了乔纳斯的生活。他的妻子安妮*将其描述为一次非常可怕的经历，她的震惊难以言表。

乔纳斯改变了他的生活方式。他接受了一揽子遣散补偿，从那以后就再也不工作了。他说 **“我需要改变生活方式，否则它会要了我的命。”**

他每天早上步行 2.5 公里，更加经常在家做饭，遵循地中海饮食模式，仅在社交活动中饮酒。他还享受活跃的社交生活。

他定期去看他的全科医生和心脏外科医生。他每周在家进行 2 至 3 次血压监测。他正在服用降压药、阿司匹林和降低胆固醇的药物。他的心脏外科医生将他的快速康复归功于他在 41 岁时戒烟并在手术后保持了良好的总体健康。

安妮说，自从乔纳斯心脏病发作和手术后，**“我们一起做所有事情。”**
在他的妻子和孩子的关爱和支持下，通过采取健康的生活方式和定期服药，
他不再害怕心脏病再次发作。

实用的建议和有用的信息

家族史和高血压^{5,6}

什么是高血压家族史，为什么它很重要？

高血压家族史是指您有家人（母亲、父亲、姐妹或兄弟等血亲）在 60 岁之前患上了高血压。

如果一名或多名近亲在 60 岁之前患有高血压，那么您患高血压的风险将增加两倍。高血压也与其他风险因素有关，例如高胆固醇、高体脂以及对盐的升压作用有较高的敏感性。

如果您有高血压家族史，可以采取哪些措施？

1. 如果您的年龄超过45岁，或者是30岁以上的原住民或托雷斯海峡岛民后裔，则需要每年至少检查一次心脏健康⁶
2. 通过吃健康食品、减少盐的摄入量、锻炼、必要时减肥以及戒烟来减少导致高血压的其他风险因素
3. 如果您已经在服用降压药，请务必按照医嘱定期服用
4. 找到适合个人的最好疗法往往需要时间
在医生的帮助下不断努力降低血压是很重要的



“我才 52 岁，我不想死”

梅吉* 在 30 多岁的时候被诊断出患有高血压和 2 型糖尿病。

她服用了降压药，并通过饮食、锻炼和在当地健身房聘请私人教练来控制血糖水平。一切都进展良好，直到 6 年后她做了一个大手术。

她的血压升高，变得难以控制。她的医生让她改用另一种降压药。在接下来的六年里，她的关节疼痛恶化、嗜睡，最终发生疼痛难忍的腿部痉挛。2017 年，她还服用了降血糖药物。

几个月前，梅吉终于确定副作用是由降压药引起的，并再次去看全科医生。医生让她改服另一种降压药。副作用停止了，但她的血压又上升了。她变得越来越担心、沮丧和脾气暴躁。

“我才 52 岁，我不想死，”她流着眼泪说。她的祖父母、父亲、姑姑和叔叔都患有高血压、糖尿病和心脏病，有些人因此而过世。

自 2006 年以来，梅吉一直在服用抗抑郁药物治疗抑郁症。

梅吉最近到全科医生处复诊。医生在她一直服用的药物的基础上开了另一种血压药物。她的血压降到了正常水平，她现在十分开心，如释重负。



实用的建议和有用的信息

工作压力与心脏健康^{7,8}

工作压力会使冠心病风险大幅增加，在 50 岁以下的员工中更是如此。

工作压力可能会导致不健康的习惯，例如暴饮暴食、吸烟和酗酒。这可能会导致您没有时间或精力进行更多的体力活动。

处理工作压力的一些技巧包括⁸：

- 限制加班时间
- 定时休息，包括午休和散步
- 劳逸结合，这样您才能持续在工作岗位上发光发热。要为您个人生活中重要的人以及自己的兴趣留出时间
- 学会通过横膈膜深呼吸和正念练习来放松自我
- 学会礼貌地说“不”，不要让自己被新的挑战所压垮
- 分配时间做一些您喜欢的放松活动，例如锻炼、阅读、园艺或听音乐



“我热爱社交生活， 我不想心脏病发作”

詹* 年龄已超过 65 岁，处于部分退休状态，独居。她形容自己是一个工作狂，过着压力极大、忙于交际的生活。詹从十几岁开始就烟不离口，并且现在还抽点烟，她大部分时间也喜欢喝一两杯酒。

詹在 15 年前去看全科医生时发现自己患有高血压。她感到疲惫和压力重重。她当时的的血压达到了 180/120 mmHg。她决定不服用降压药，并选择通过瑜伽、深呼吸、冥想和按摩疗法来缓解压力。她的血压降至 120/80 mmHg。



几年前，她的血压再次飙升，她认为这是由工作压力引起的。她继续采用上述自我护理方法，并再次决定不服用任何降压药。她还请了一些假来减轻压力。

然而，在 2017 年年中，她在工作时出现胸痛，并被紧急送去做了心电图检查[^]，但检查结果正常。她的全科医生将她转介绍给心脏科医生。医生立即给她看病并安排了血管造影^{**}，结果显示心脏血管没有阻塞。但医生发现她的心脏肿大并诊断出她患有心肌病。她的血压很高。医生给她开了降压药和降胆固醇药。医生说她需要终生服用这些药物，以降低心脏病发作的风险。詹对药物的依从性一直很好。多年来，她还每天早上还服用维生素 D 和 B。这也促使她每天早上服用心脏和血压药物。但她定期服药的主要动机是害怕心脏病发作。她仍然非常享受高度活跃的社交生活。

[^]心电图 (ECG) 是一项简单的测试，可用于检查心脏节律和电活动。^{**}血管造影是一种使用 X 射线和特殊染料拍摄血管照片的检查技术。
*名称已更改。显示库存图片。

实用的建议和有用的信息

了解心脏病发作的症状⁹

当心脏血管阻塞并且心脏供血和供氧减少时，就会发生心脏病发作。

以下是心脏病发作的最常见症状。您可能有单个或多个症状：

- 胸部不适或疼痛。这可能会让人感到胸部有不舒服的沉重、紧绷、压迫或挤压感。这种不适感会蔓延到您的手臂、颈部、下巴或背部
- 眩晕、头昏、昏厥感
- 恶心、消化不良、呕吐
- 气短或呼吸困难
- 出汗或出冷汗

如果您出现到以上任何一种症状，专家建议您采取以下步骤：



1. 拨打：
000



2. 停止：
立即休息



3. 告知：
告诉别人你的感受



“不要等心脏病发作才察觉到异常！”

杰瑞* 50 岁时和儿子一起整理花园时心脏病发作。

杰瑞的左肩附近剧烈疼痛，随后左臂一阵刺痛。他把妻子叫来，让她叫救护车。他在工作中学过急救课程，知道这些是心脏病发作的症状。他躺了下来，两眼一黑，醒来时已在医院病床上。

心脏科医生诊断他患有高血压。他年轻时身体健康爱运动，但也抽烟并经常喝酒。他开始服用多种药物，医生建议他戒烟并恢复锻炼。他一直听从营养师的建议，维持均衡膳食。

2012 年，由于在常规血管造影中发现心脏血管阻塞，杰瑞植入了 2 个支架**。几个月后，他又进行了心内直视手术，以更换他有缺陷的心脏瓣膜。



杰瑞现在 70 多岁，定期去那位为他看诊了 25 年的全科医生那里，每 6 个月去看一次他的心脏医生。他反思了自己的心脏病家族史。他的父母、一个兄弟和一个姐妹都是因心脏病发作过世的。

他并没有因为他目前每天服用 12 种药物而感到困扰：这些药物有助于控制他的血压和体液潴留，以及随后诊断出的 2 型糖尿病和高胆固醇。杰瑞有着非常积极的心态。他听从了医生的建议，觉得目前一切都得到了很好的控制。

*名称已更改。显示库存图片。

†支架是一根细小的管子，可插入阻塞的血管中以使其保持畅通。

**血管造影是一种使用 X 射线和特殊染料拍摄血管照片的检查技术。

实用的建议和有用的信息

保护心脏的健康饮食¹⁰

澳大利亚心脏基金会建议您专注于一些简单的事情来改善心脏健康：

- 大量的水果、蔬菜和全谷物，例如 糙米、燕麦、全麦/杂粮面包
- 各种健康的蛋白质来源，包括植物性蛋白质，如豆类、鹰嘴豆、扁豆、坚果和种子、鱼和海鲜、鸡蛋和家禽
- 选择非调味牛奶、酸奶和奶酪
- 含有健康脂肪的食物，包括坚果、种子、鳄梨、橄榄以及这些食物制成的烹饪用油
- 用香草和香料来调味食物，而不是添加盐（或酱油）
- 吃各种新鲜和未加工的食物

通过遵循这个简单的原则，您的饮食将富含您所需的营养素，如纤维、抗氧化剂和饱和脂肪，并含有较少的有害营养素，如饱和脂肪和反式脂肪、盐和糖。

欲了解有关健康饮食的更多信息，请访问心脏基金会网站
heartfoundation.org.au/Heart-health-education/healthy-eating



“我的目标是战胜高血压”

约翰*是一名 49 岁的亚裔男性。他娶了一位私人教练，并有两个年幼的孩子。

四年前，约翰被诊断出患有高血压和高胆固醇。当时他的血压是 169/95 mmHg。约翰的母亲也患有高血压和高胆固醇。因为“这些是家族疾病”，所以她敦促他去找全科医生检查一下心脏状况。

尽管他的医生建议他开始服用降压药，但约翰最初决定不服用这种药物，因为他认为可以通过改变生活方式来降低血压。他开始定期锻炼，戒了烟并减少了酒精摄入量。他少吃红肉，在烹饪时少放盐，并在饮食中添加更多纤维。他甚至辞去了工作以减轻压力。



改变生活方式的一年后，约翰体重减轻了 4 公斤，胆固醇水平也下降了，但他的血压仍然很高。他的全科医生告诉他，他的心脏病发作的风险有所增加，应该开始服用药物来降低血压。

约翰害怕心脏病发作，担心年幼的孩子失去父亲。这促使他开始服用降压药。六个月后，约翰的血压仍然很高，所以他的全科医生又加了一种降压药。约翰继续调整生活方式。他使用药房的药方提醒应用程序定期续开药方。约翰在家中监测血压，以确保血压得到很好的控制，并希望能够战胜高血压。

他继续接受治疗的主要动机是防止心脏病发作，以便他可以继续照顾孩子。

实用的建议和有用的信息

疫情期间通过坚持体力活动来降低血压^{11,12,13}

有规律的体能活动可以让您的心脏更强壮。强壮的心脏不需太费力就能泵出足够多的血液。如果您的心脏泵血时不需太费力，动脉上的压力就会减少，血压就会降低。

坚持体力活动对改善心脏健康至关重要。新冠肺炎大流行期间的社交距离措施可能会限制您可以进行的活动选项。但是，您可以在家里或附近进行一些活动：

- 家务劳动，例如修剪草坪、耙树叶、园艺或拖地
- 爬楼梯、散步、慢跑、骑自行车和跳舞
- 一周中的大部分时间尽量每天至少进行 30 分钟的体力活动（每周 150 分钟）
- 您可以将其分为三次 10 分钟的有氧运动，其效果等于一次 30 分钟的运动
- 每周至少进行 2 天的肌力增强活动

如果您目前没有进行太多运动，在开始运动之前务必咨询您的医生。



“持续护理以控制血压”

萨莉* 曾经住在墨尔本，并定期接受全科医生的检查。很长一段时间内她的血压都被描述为正常偏高，全科医生“对其密切关注”。

2012年，47岁的莎莉在下班回家的路上发生小中风[^]。“我记得下班后不久就感觉全身不适。随着我离家越来越近，这种感觉变得更糟，我变得焦躁起来。我记得我的左侧身体和嘴里有刺痛的感觉。我丈夫说发生这种状况时我正想下车，但我不记得当时的情况了。”她的丈夫直接开车送她去了医院，在那里她接受了观察，随后出院。



莎莉第二天去看了全科医生，之后开始服用降低胆固醇的药物。她的血压仍处于正常偏高。医生建议她改变生活方式，如减肥和增加运动。

她和家人于 2019 年初搬到布里斯班，她在那里看过三个不同的全科医生。她对第二个医生非常满意，但由于新冠肺炎大流行而取消了复诊。最后一位全科医生为她做了简短的检查，给她开了一种降压药，由于副作用，她在一周后停止服用。她继续服用控制胆固醇药物。

莎莉知道自己中风或心脏病发作的风险很高。她非常想与全科医生进行面对面的咨询，以检查并控制血压。“由于种种原因，我无法做到这一点。我对我看过的（第二个）全科医生感到非常满意。当一切都安定下来时，我很想继续去她那里看病。”

莎莉正在考虑购买家用血压计，因为她知道定期检查血压的重要性。

*名称已更改。显示库存图片。

[^]也称为短暂性脑缺血发作——大脑的血液供应暂时受阻；与中风迹象相同，但只持续很短的时间。

家庭血压日记

我的名字：
.....
.....

我的年龄：
.....

我的血压目标： /

mmHg
.....

1. 仅使用经过认可的机器。不推荐手指式和手腕式血压计
2. 使用大小适合您上臂的袖套式血压计
3. 在每天早上或傍晚大致相同的时间测量血压
4. 进食、服药或剧烈运动前测量血压
5. 双脚着地，放松而坐 5 分钟（不说话/不分心）
6. 进行两次测量，中间间隔一分钟
7. 在本日记中记下您的血压，并在每次就诊时让您的全科医生过目

日期	时间 上午	血压		时间 下午	血压		备注 例如换药、当天工作压力较大)
		收缩压	舒张压		收缩压	舒张压	



日期	时间 上午	血压		时间 下午	血压		备注 例如换药、当天工作压力较大)
		收缩压	舒张压		收缩压	舒张压	

家庭血压日记

日期	时间 上午	血压		时间 下午	血压		备注 例如换药、当天工作压力较大)
		收缩压	舒张压		收缩压	舒张压	



日期	时间 上午	血压		时间 下午	血压		备注 例如换药、当天工作压力较大)
		收缩压	舒张压		收缩压	舒张压	

我的故事， 我的建议

提供实用的建议和有用的信息

与心脏保健知识相关的链接（请扫描每个二维码访问链接）

有益心脏健康的健康食谱



新冠肺炎大流行期间可以在家进行的锻炼



加入澳大利亚最大的步行社区



更多关于小中风 / 短暂性脑缺血发作的信息



有关工作场所压力的更多信息



We would like to thank Janine, Marie, Jim, Tony, Nanda and Ronda for sharing their lived experience with high blood pressure and co-creating this patient education material.

References: 1. <https://www.heartfoundation.org.au/heart-health-education/blood-pressure-and-your-heart> Accessed 22 June 2020. 2. Guideline for the diagnosis and management of hypertension in adults. 3. <https://www.heartfoundation.org.au/heart-health-education/are-you-at-risk-of-heart-disease> Accessed on 7 May 2020. 4. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/heart-attack/symptoms-causes/syc-20373106> Accessed on 8 April 2020. 5. Family history and High Blood Pressure. https://www.cdc.gov/pcd/issues/2005/apr/pdf/04_0134_01.pdf Accessed on 8 April 2020. 6. <https://www.heartfoundation.org.au/heart-health-education/heart-health-checks> Accessed on 7 May 2020. 7. Work stress and coronary heart disease: what are the mechanisms? Tarani Chandola et al, EHJ, Vol 29, Issue 5, March 2008, Pages 640–648, <https://academic.oup.com/eurheartj/article/29/5/640/438125> Accessed on 13 May 2020. 8. <https://www.headsup.org.au/your-mental-health/taking-care-of-yourself-and-staying-well/at-work> Accessed on 13 May 2020. 9. Heart Attack Symptoms, Heart Foundation online <https://www.heartfoundation.org.au/Conditions/Heart-attack> Accessed on 29 April 2020. 10. <https://www.heartfoundation.org.au/heart-health-education/healthy-eating> Access on 29 April 2020. 11. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/in-depth/high-blood-pressure/art-20045206> Accessed on 7 May 2020. 12. <https://www.heartfoundation.org.au/heart-health-education/physical-activity-and-exercise> Accessed on 7 May 2020. 13. <https://www.heartfoundation.org.au/COVID-19/Exercises-to-do-at-home> Accessed on 7 May 2020.