

2025 年世界高血压日 —— 国际高血压学会（ISH）主席致辞

5 月 17 日是世界高血压日 —— 我鼓励大家积极参与。

您能做的最重要的一件事就是检测您的血压。

您可以在当地的卫生中心或药房进行血压测量。

您也可以在家中使⽤⾎压计⾃⾏测量⾎压。

高血压通常没有明显症状，所以即使您感觉良好，也值得测量一下。

很多人患有高血压却并不自知，这种情况风险很大 —— 它可能导致心脏病、中风、肾病以及其他严重并发症。

好消息是，高血压是可以治疗的。但前提是您要知道自己是否患有高血压。

如果您被诊断出高血压，请遵循医生或药剂师的建议。

另外请记住，生活方式的改变可以带来巨大影响 —— 包括健康饮食、充足睡眠以及每周多次锻炼。也要尽量减少盐的摄入。

如果您是在家中测量血压，请确保操作正确。建议包括：

- 使用经过准确性验证的血压计
- 测量前保持静息状态
- 正确坐姿
- 将袖带直接缠绕在手臂上 —— 不要隔着衣服

最后，如果您有兴趣了解国际高血压学会（ISH）的相关活动，欢迎加入我们成为会员。我们为医护专业人员设有会员类别，同时也为在读学生提供免费会员资格。

此外，我们还有适合任何对高血压感兴趣人士的准会员类别。欢迎浏览我们的会员选项。

谢谢大家。