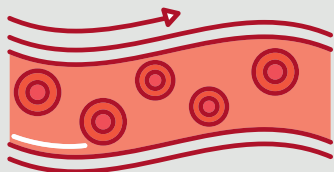


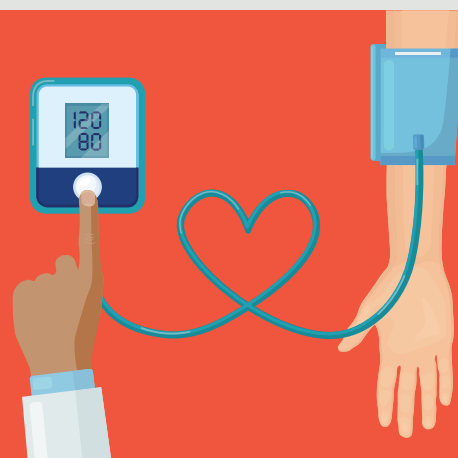
治疗糖尿病患者的血压



血压是指血液在血管内流动时产生的压力。
血压高的时候，心脏就得更努力地工作。

了解您的数据

即使您感觉良好，血压高于目标范围也会增加您患心脏病和中风的风险。
请与您的医疗团队讨论您的血压目标以及多久检查一次血压。大多数成年人应该至少每年在就医时检查一次血压。



了解您的血压目标

对于大多数糖尿病患者来说，
血压目标值为低于 130/80 mmHg。如果您患心脏病的风险较高，医生可能会建议您将血压目标值控制在 120/80 mmHg 以下。

可能出现的症状

高血压可能没有明显症状，这就是为什么定期监测非常重要的原因。
当血压过高时，您可能会出现以下症状：



头痛



流鼻血



感觉虚弱



视力模糊



胸痛

如何管理血压



有助于降低血压的日常小举措包括：

- 遵循基于 DASH 饮食、低碳水化合物饮食或极低碳水化合物饮食模式的饮食计划
- 选择低钠食品。
- 定期进行体育锻炼
- 如果选择饮酒，请限制饮酒量。

与您的医疗团队
讨论如何调整治
疗方案以帮助
您达到血压目标值。

