国家心血管病中心文件

国家心血管病中心关于开展2026年全国高血压日主题宣传活动的通知

各省、自治区、直辖市及新疆生产建设兵团心血管病防治技术牵头单位：

2026年10月8日是第29个全国高血压日。为贯彻落实《健康中国行动（2019—2030年）》《健康中国行动—心脑血管疾病防治行动实施方案（2023—2030年）》有关要求，深入开展慢性病防治专项行动，持续推进心血管疾病防治工作，现就做好2026年全国高血压日主题宣传活动通知如下：

一、活动主题

2026年全国高血压日宣传主题：“管好血压，控好糖脂”。

二、宣传要点

为便于各地更好地开展主题宣传活动，我中心编制了2026年全国高血压日宣传要点（见附件），各地可结合当地情况编印制作宣传材料，广泛做好科普宣传活动。

三、工作要求

（一）请各省份心血管病防治技术牵头单位发挥专业技术优势，强化健康教育和科普宣传，提高群众高血压防控意识和技能，指导群众重视血压监测，做好日常血压管理，有效

控制高血压危险因素，切实提高高血压知晓率、治疗率和控制率。组织广泛开展高血压日主题宣传活动，围绕活动主题和内容，集思广益、精心策划，确保科普宣传效果。

（二）请各省级技术牵头单位依据情况，向本省卫生健康行政部门报送本年度全国高血压日宣传内容。

（三）各省份心血管病防治技术牵头单位向国家心血管病中心报送宣传工作成效。

（四）各地组织开展宣传活动，要着力营造尊医重卫良好风尚，严格落实过紧日子要求，坚持节俭务实、注重实效，坚决摒弃形式主义，切实为基层减负，不得增加一线医务人员额外工作负担。

附件：2026 年全国高血压日宣传要点

国家心血管病中心

2026 年 9 月 28 日

附件

2026年全国高血压日宣传要点

一、三个数字要一起管

1. 三高常相伴：血压高、血脂高、血糖高往往同时存在，并互相加重；已有其中一项的人，出现另外两项的概率明显上升。

2. 风险成倍增：三高同患时，心梗、脑卒中风险成倍上升。只把血压管好，血脂血糖异常照样损伤血管——管住一个，必须同时管住另外两个。

3. 血压是入口：三高之中，血压可居家自测、公众认知基础好，是全民动员可行的第一步；血脂血糖大多没有明显症状、须抽血才能发现，容易被漏掉，是需要补上的短板。

二、健康生活七条

1. 减盐：每天不超过 5 克，用带刻度的盐勺，警惕咸菜、鸡精、酱油里的隐性盐。

2. 控体重：BMI<24 kg/m2，男性腰围<90 cm、女性<85 cm。减重 10 kg，血压可降 5～20mmHg。

3. 会吃饭：多蔬果、全谷物、豆类和优质蛋白；少饱和脂肪，少吃甜食和含糖饮料。

4. 常运动：中等强度有氧运动每周 5～7 次、每次 30 分钟以上，可降血压 5～7mmHg。

5. 戒烟酒：吸烟（含电子烟）和饮酒都增加心脑血管风险，还要避免被动吸烟。

6. 心态平：保持乐观，避免长期紧张焦虑，必要时寻求心理干预。

7. 睡够觉：规律作息，每晚 7～8 小时。

三、血压监测和自查

1. 居家测血压：血压未稳定者每日早晚各 1 次；稳定达标后每周测 1～2 天。晨起排尿后、早饭前、服降压药前测；晚间睡前测。每回测 2～3 遍，间隔 1 分钟取平均值。

2. 重点人群勤测：有高血压家族史、超重肥胖、高盐饮食、长期过量饮酒，以及年龄>55 岁或更年期女性。

3. 人人每年一测：所有成年人每年至少测量 1 次血压。

四、血脂血糖莫忽视

1. 三个一起查：35 岁起每年至少查 1 次血脂、血糖；高危人群每 6 个月 1 次。血脂血糖要抽血、无症状，体检报告别只看血压。

2. 血脂重点看「坏胆固醇」：即低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）。目标按危险分层设定——越危险，要求越严，不能只看化验单上的「正常范围」。

3. 血脂要长期管：降脂获益靠长期坚持，切勿因指标好转就自行减药停药。

4. 血糖看两个数：空腹血糖看当下，糖化血红蛋白看

近 2～3 个月的平均水平，两者结合才全面。

五、规律服药，综合达标

1. 长期服药：在医生指导下坚持服药，优先选每天服用 1 次的长效降压药，平稳降压。

2. 三个都要达标：血压达标不是终点。血压、血脂、血糖三个数字一起管，才算真正管好。

3. 不自行调整：不随意换药、停药、加减剂量，定期复诊复查。

三个数字速查表

指标	一般成人参考目标	多久查一次
血压	＜140/90 mmHg	成年人每年至少 1 次；患者未稳定每日早晚各 1 次，稳定后每周 1～2 天
血脂（坏胆固醇 LDL-C）	按危险分层：低危＜3.4、中高危＜2.6、极高危＜1.8 mmol/L	35 岁起每年 1 次；高危人群每 6 个月 1 次
血糖	空腹＜6.1 mmol/L（6.1～6.9 需警惕，≥7.0 可能糖尿病）；糖化血红蛋白 4%～6%	35 岁起每年 1 次；高危人群每 6 个月 1 次

	（≥6.5% 提示糖尿病）	

注：目标值须由医生结合个人危险分层确定，本表不作为诊断依据。已发生过心肌梗死、脑卒中的患者目标更严，部分患者需降至＜1.4 mmol/L。血脂目标值引自《中国血脂管理指南（2023 年）》。已确诊糖尿病者的血糖控制目标需个体化：一般成人为空腹 4.4～7.0 mmol/L、糖化血红蛋白＜7.0%；高龄、体弱、合并多种疾病或低血糖风险高者可适当放宽（具体根据医嘱）。糖化血红蛋白各实验室参考区间略有差异，以化验单参考范围为准。流行病学数据引自《中国心血管健康与疾病报告 2024》，检测频次依据《健康中国行动—心脑血管疾病防治行动实施方案(2023—2030 年)》。