

10月8日是第25个“全国高血压日”，今年的宣传主题是“血压要知晓，降压要达标”。

根据《中国心血管健康与疾病报告2021》，我国高血压患者总量达到2.45亿，其中老年人患病率为54.92%，相当于每两位老年人就有一位高血压患者。与此同时，我国高血压呈现三高（患病率、致残率、致死率）和三低（知晓率、治疗率、控制率）特点，防控形势严峻。

如何判断高血压？如何正确测量血压？怎样预防高血压？武汉市疾控中心慢性非传染性疾病防制所严亚琼所长详解。