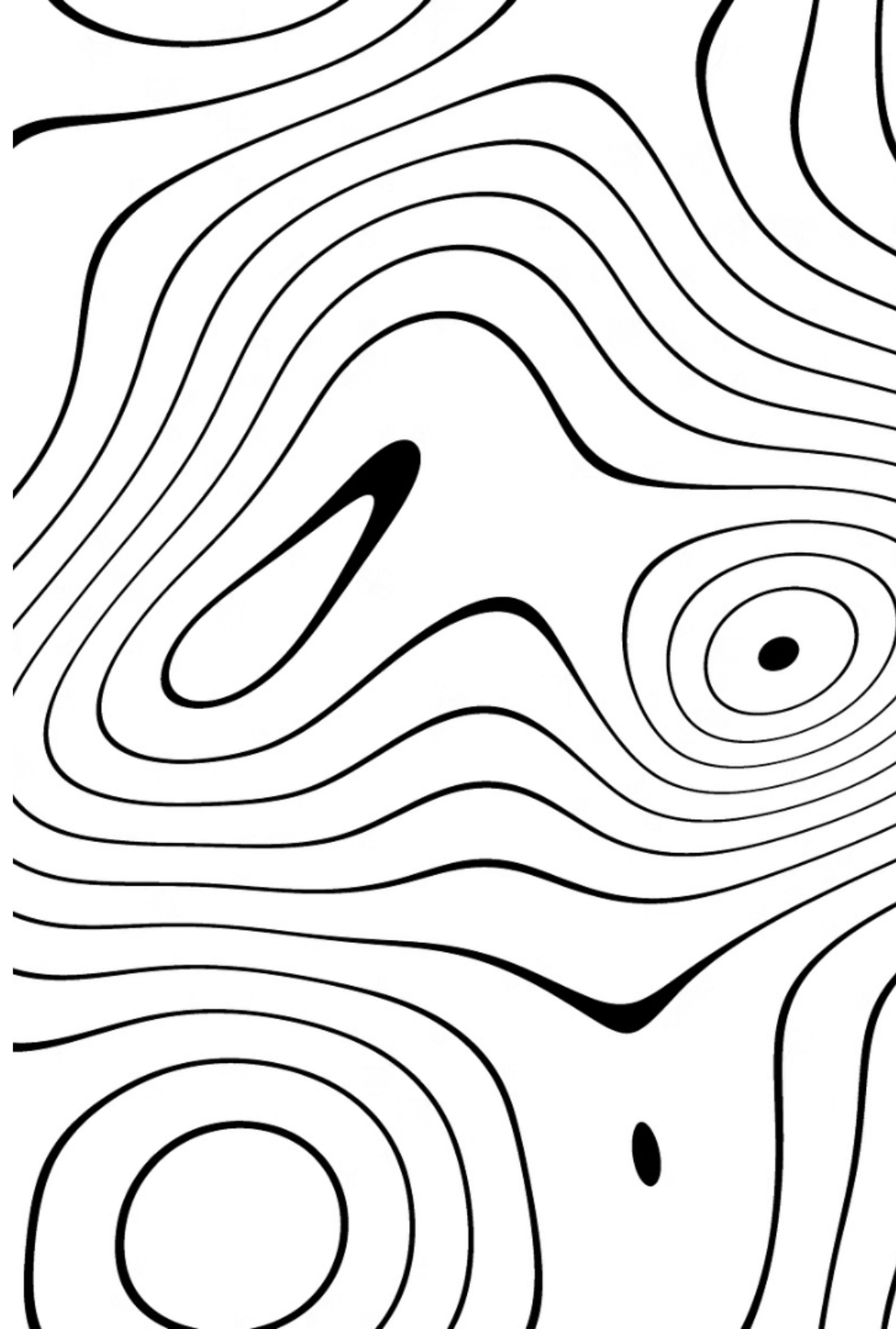


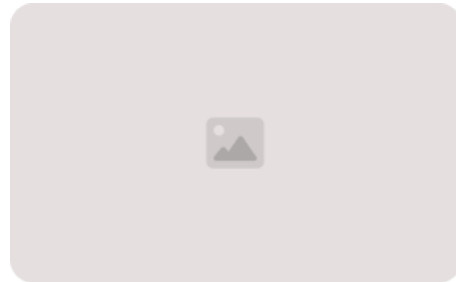
高血压的定义和危害

高血压是一种常见的慢性疾病,指血压持续升高到一定程度,严重威胁人体健康。高血压如果不及时治疗,可能导致中风、心脏病和肾病等重大并发症,增加死亡风险。及时发现并积极治疗高血压对保护生命至关重要。

 Ba by BD RR

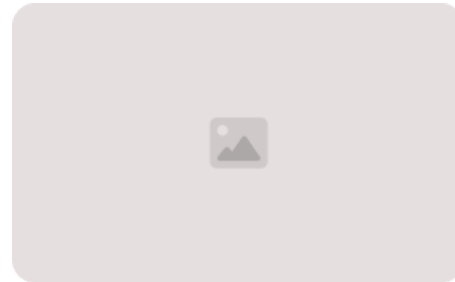


高血压的主要症状



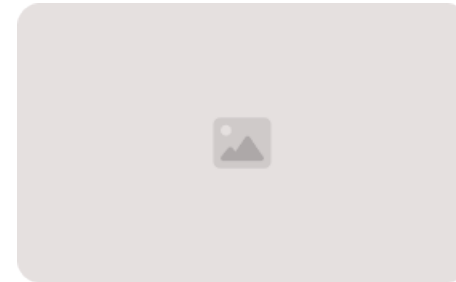
头痛

高血压患者常出现持续性头痛,通常遮蔽在头部两侧或后部,可能伴有眩晕等症状。



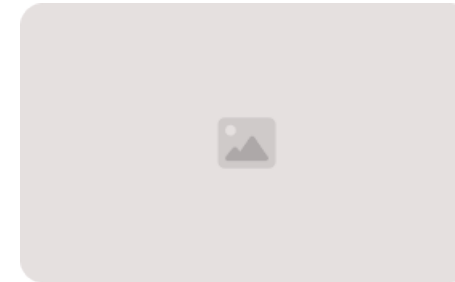
视力模糊

高血压可引起眼底微血管病变,导致视力模糊、眼睛疲劳等不适。



胸痛

部分高血压患者会出现胸部不适或疼痛,可能源于心脏负荷增加或冠状动脉狭窄。



水肿

高血压引起的血管通透性增加可导致双下肢及腹部水肿,尤其是在长期未得到有效控制时。

高血压的诊断标准

1

收缩压指标

诊断高血压时, 收缩压 (即心脏收缩时的血压) 需达到或超过140mmHg。

2

舒张压指标

同时, 舒张压 (心脏舒张时的血压) 也需达到或超过90mmHg。

3

多次测量

确诊高血压需通过多次 (通常3次) 在不同时间测量得出上述结果。

4

家庭自测

患者可在家中使用时电子血压计测量血压, 以辅助医生进行诊断。

高血压的常见病因

遗传因素

家族史是导致高血压的重要原因之一。高血压易遗传性较强,如果父母有高血压,子女罹患的风险会大大增加。

生活方式

饮食不健康、缺乏运动、长期压力、吸烟等不良生活习惯都可能引发或加重高血压。

年龄因素

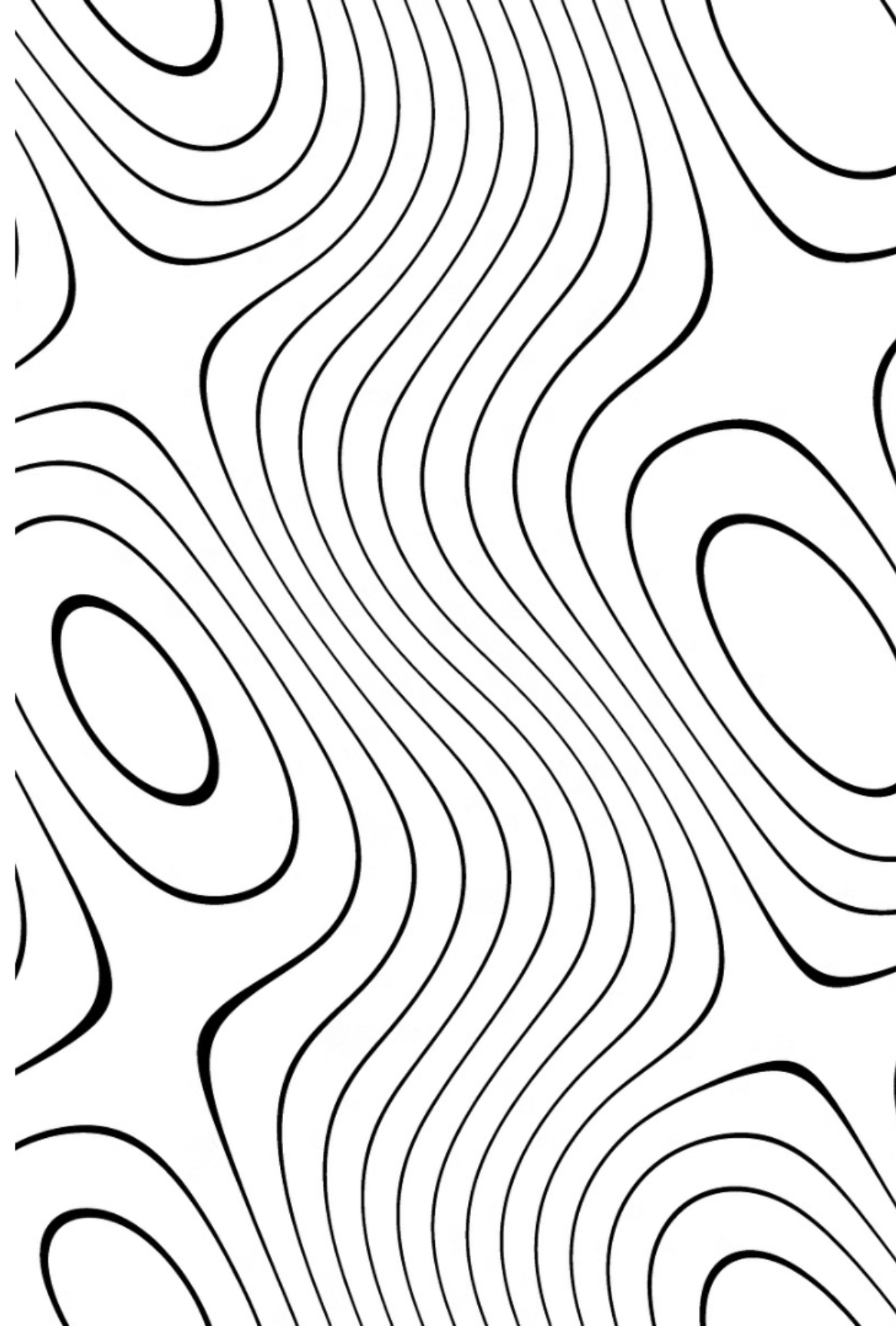
随着年龄增长,动脉弹性下降、血管硬化,使血压逐渐升高。老年人高血压发病率明显高于年轻人。

基础疾病

肾脏疾病、内分泌失调、肥胖等基础疾病也可能引发继发性高血压。及时治疗基础疾病对控制高血压很重要。

生活方式对高血压的影响

良好的生活方式是预防和控制高血压的关键。适当的饮食、适度的运动、戒烟限酒以及积极的心理调理等生活习惯都可以有效降低高血压的发生风险。



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/067114110115006132>