

# 高血压的定义和危害

高血压是指动脉血压持续升高，是全球最常见的慢性疾病之一。

高血压会导致多种并发症，如心脏病、中风、肾衰竭等，严重威胁人类健康。

 by **BD RR**



# 高血压的主要危险因素

## 遗传因素

家族中有高血压病史的人患高血压的风险更高。遗传因素对血压的影响很大，但具体机制尚未完全阐明。

## 年龄因素

随着年龄增长，血管壁会逐渐硬化，弹性减弱，血压更容易升高。老年人患高血压的风险明显增加。

## 生活方式因素

1. 高盐饮食
2. 缺乏运动
3. 超重或肥胖
4. 吸烟
5. 过量饮酒

## 其他因素

肾脏疾病、内分泌疾病、某些药物等因素也会导致高血压。

# 高血压的常见症状



## 头痛

高血压患者可能会出现持续性头痛，尤其在早晨更明显。



## 头晕

血压升高会导致脑部供血不足，出现头晕、眼花等症状。



## 鼻出血

高血压会增加血管的脆性，容易造成鼻腔血管破裂，导致鼻出血。



## 疲劳

高血压会导致身体器官供血不足，出现乏力、疲倦等症状。

# 测量血压的正确方法

1

## 放松

测量前静坐休息5分钟，避免剧烈运动或情绪波动。

---

2

## 正确姿势

手臂平放桌面，掌心向上，保持放松。

---

3

## 合适袖带

袖带长度应适合手臂，紧贴皮肤但不勒紧。

---

4

## 重复测量

间隔1分钟左右，测量2-3次，取平均值。

血压测量应在安静的环境下进行，避免噪音和干扰。

# 血压分级及其意义

1

## 正常血压

收缩压小于120毫米汞柱，舒张压小于80毫米汞柱，表示血压处于正常水平。

2

## 临界高血压

收缩压在120-139毫米汞柱之间，舒张压在80-89毫米汞柱之间，提示血压偏高，需要密切关注。

3

## 1级高血压

收缩压在140-159毫米汞柱之间，舒张压在90-99毫米汞柱之间，属于轻度高血压。

4

## 2级高血压

收缩压 $\geq$ 160毫米汞柱，舒张压 $\geq$ 100毫米汞柱，属于中度或重度高血压。

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/227033060111006132>