

高血压的定义和危害

高血压是一种常见的慢性疾病，是指动脉血压持续升高。

高血压会损害心血管系统，增加患心脏病、脑卒中、肾脏病等疾病的风险。

BR

by BD RR

高血压的主要原因



遗传因素

家族史中有多位高血压患者，患病风险更高。



生活方式

高盐饮食、缺乏运动、吸烟饮酒等不良习惯是重要诱因。

12

年龄增长

随着年龄增长，血管弹性下降，血压更容易升高。



精神压力

长期处于压力状态下，会刺激交感神经，导致血压升高。

高血压的症状表现

头痛

高血压患者常感到头痛，尤其是早晨或情绪激动时。

头痛的部位多位于后脑勺或颞部，呈搏动性或钝痛。

头晕目眩

血压升高会影响大脑的供血，导致头晕目眩。严重时可能出现眼前发黑，甚至短暂性失明。

耳鸣

高血压会影响耳部的血管，导致耳鸣。

耳鸣的症状包括嗡嗡声、嘶嘶声或铃声。

鼻出血

高血压会使鼻腔血管脆弱，容易发生鼻出血。鼻出血量可能较多，持续时间较长。

高血压的诊断方法

血压测量

使用血压计测量血压，通常需要测量多次，并记录血压值。

体格检查

医生会检查患者的心脏、血管、眼睛、肾脏等部位，以评估高血压对身体的影响。

辅助检查

根据需要，可进行心电图、心脏彩超、肾功能检查等辅助检查，以明确诊断和评估病情。

病史询问

医生会询问患者的个人史、家族史、生活习惯、用药史等，以了解高血压的病因和风险因素。

生活方式的调整

1

合理膳食

控制钠盐摄入，增加水果蔬菜

2

规律运动

每周至少进行3次中等强度运动

3

戒烟限酒

避免吸烟，控制酒精摄入

4

减轻压力

通过放松技巧、兴趣爱好缓解压力

改变生活方式是控制高血压的关键。合理膳食、规律运动、戒烟限酒、减轻压力等措施可以有效降低血压。

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/287063004110006132>