

# 高血压的定义和危害

高血压是指血液对血管壁施加的压力过高，是常见的慢性疾病。

高血压会损伤血管，导致心血管疾病，脑卒中，肾脏疾病等，危害健康。

BR

by BD RR

# 高血压的主要危险因素

## 遗传因素

家族史中存在高血压患者的个体，更容易患高血压。遗传基因会影响血压调节机制。

## 年龄增长

随着年龄的增长，血管壁逐渐变硬，血压调节能力下降，患高血压的风险会增加。

## 生活方式

不良的生活方式，如高盐饮食、缺乏运动、吸烟和饮酒，会增加患高血压的风险。

## 其他疾病

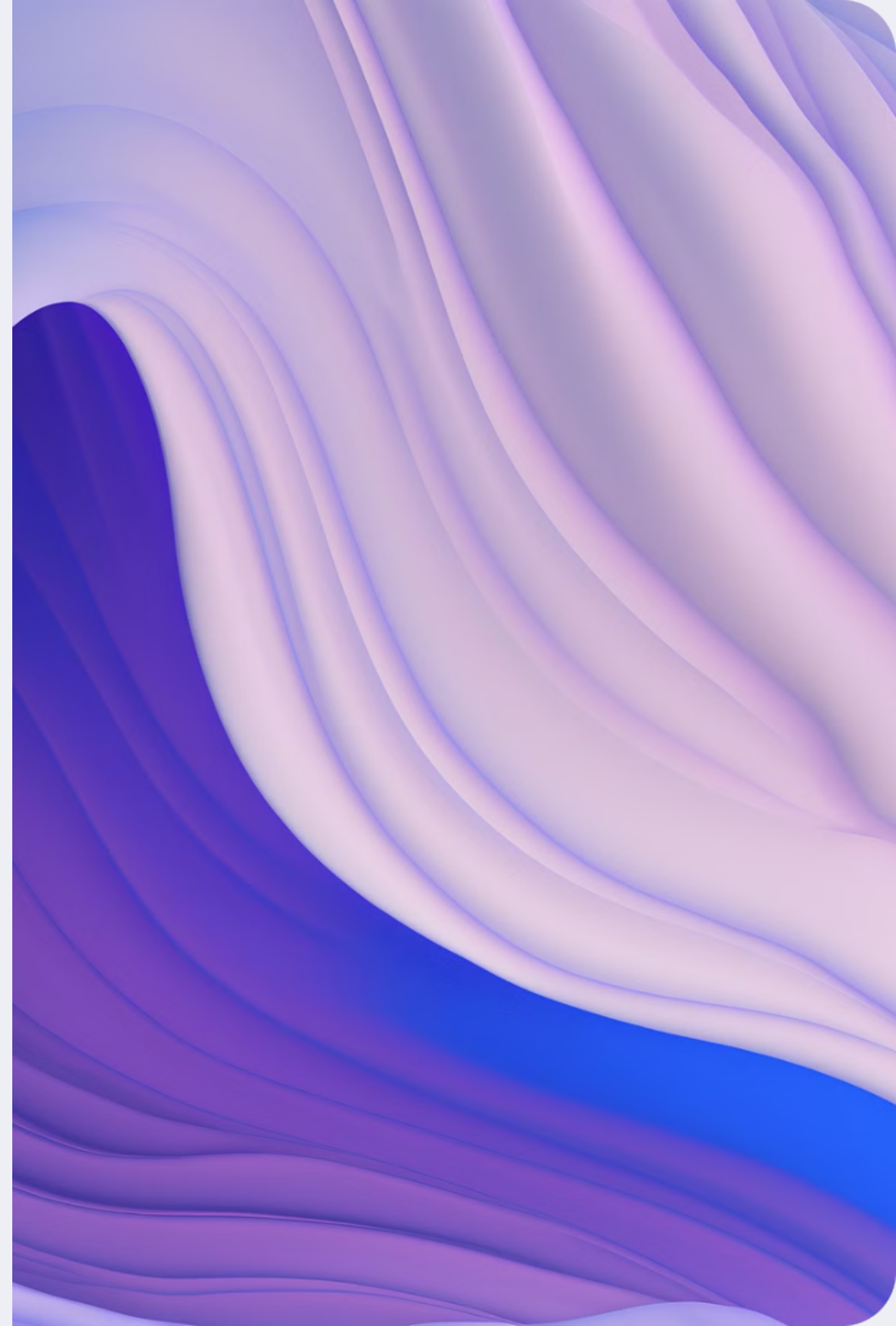
糖尿病、肾病、甲状腺疾病等疾病会导致高血压，需要积极控制原发病。

# 血压测量的重要性

定期测量血压是控制血压的关键，有助于及时发现高血压，并进行早期干预。

血压测量可以帮助医生评估高血压的严重程度，调整治疗方案，并监测治疗效果。

血压测量还可以帮助患者了解自己的血压状况，并采取措施控制血压。



# 血压分级标准

## 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。

## 2 临界高血压

收缩压在 120-129 毫米汞柱之间，舒张压小于 80 毫米汞柱。

## 3 1 级高血压

收缩压在 130-139 毫米汞柱之间，或舒张压在 80-89 毫米汞柱之间。

## 4 2 级高血压

收缩压在 140 毫米汞柱以上，或舒张压在 90 毫米汞柱以上。

# 血压正常值的维护



## 规律运动

保持规律的运动习惯，如快走、游泳、瑜伽等，有助于降低血压，改善心血管健康。



## 健康饮食

控制钠盐摄入，多吃富含钾的食物，如水果、蔬菜、鱼类等，有助于降低血压。



## 减轻压力

压力会升高血压，可以通过冥想、瑜伽等方法，减轻压力，保持心情舒畅。



## 定期检查

定期到医院进行血压监测，及时发现血压波动，并进行必要的调整。

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/377102114115006132>