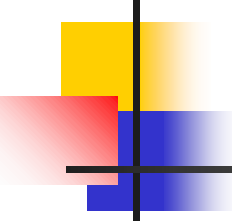




关于高血压病的健康教育



学习目标:

- 1.了解高血压病的概况
- 2.了解高血压病的流行病学
- 3.掌握高血压病的诱发因素
- 4.了解高血压病的治疗
- 5.掌握高血压病的健康教育
- 6..掌握降压目标

高血压病

“无形杀手”

- 是以血压升高为主要表现伴有或不伴有多种心血管危险因素的综合症

血压 $\geq 140/90$ mmHg

- 原发性高血压（高血压病）90%–95%
- 继发性高血压（症状性高血压）5%–10%



流行病学

“三高”——

患病率高

死亡率高

致残率高

“三低”——

知晓率低

治疗率低

控制率低

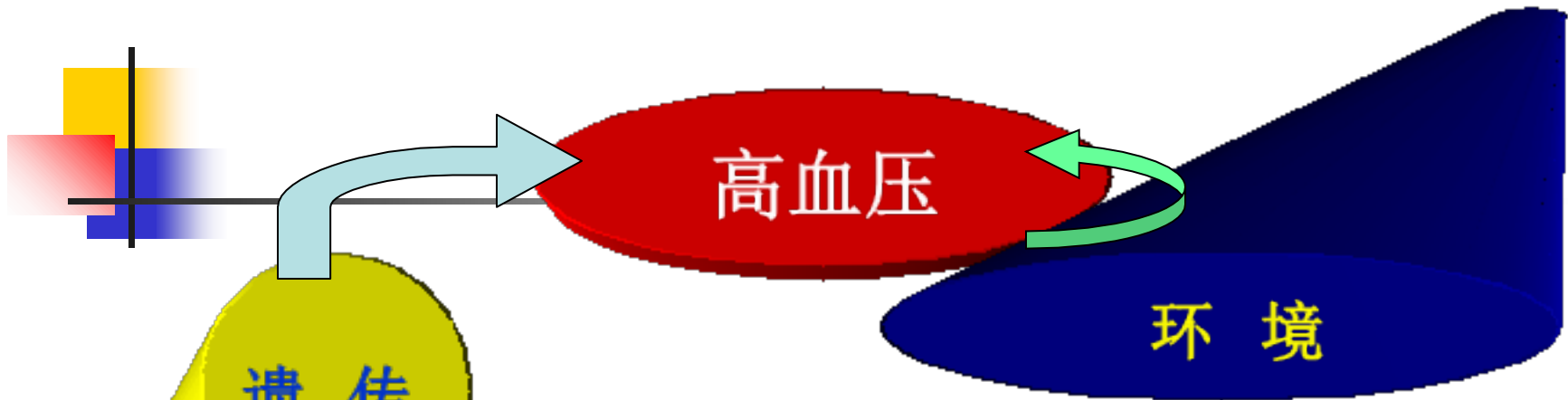


刘先生
52岁，做销售工作，平时很忙，压力大，由于工作需要，经常喝酒，并养成了抽烟的习惯。有一天在工作中突然头痛，右半身活动不灵，说话口齿不清，被送往医院诊断为急性脑溢血，高血压3级



李女士

53岁，十年前发现有高血压，但由于平时没有任何不适，她一直没有重视自己的血压，也没有治疗。不久前与邻居发生口角时，由于过分激动，突然胸闷、胸痛，晕倒在地，送往医院后发现大面积心肌梗死，医生认为是由于血压急骤升高所致



饮食:高盐、多饱和脂肪酸、高蛋白、

压力过重、性格、情绪

肥胖

嗜烟酒

体育锻炼少





治 疗

目的：降低血压，防治并发症，减少死亡率。

方法：两种 即非药物和药物治疗两大种。

原则：长期终身治疗。



非药物治疗及健康教育

- 非药物治疗既是治疗措施，又是最终“根治”高血压病的手段。
- 适用于所有高血压病病人。

一、良好的生活方式

1.减轻体重

减少总热量摄入

增加体育锻炼



2. 适量运动

- 增加体力活动
- 步行、慢跑等
- 每周3-5次，每次持续20-60分钟

日行1万步健康99



3. 戒烟限酒

- 坚决放弃吸烟
- 避免吸二手烟
- 创造支持环境



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/396012001011010110>