

高血压防治知识小结一

高血压是中风最重要的危险因素；高血压常并发中风(脑卒中)，多数脑出血由高血压引起，脑梗死的发生多与血压升高有关。高血压是冠心病发生的主要危险因素，高血压可并发冠心病，血压升高常诱发心绞痛。高血压是心肌梗死发病的危险因素，是引发急性心肌梗死或突然死亡的“元凶”。高血压常并发肾功能不全，导致尿毒症。高血压常并发眼底病变，造成视力减退或失明。高血压患者发生心力衰竭的危险性增加。

体重超重和肥胖是高血压的危险因素，随着体重的增加，高血压患病率增高。控制体重可降低血压水平。合理营养，膳食平衡，有利于保持理想体重。高盐饮食可升高血压水平。减少盐的摄入量可以降低血压。世界卫生组织提倡每人每天平均食盐摄入量不超过6克。

拥挤、噪音、气温骤降、寒冷、遭受灾害等恶劣环境，可使血压升高；舒适安静的环境有利于血压控制。剧烈运动、危险作业、工作过度繁忙、紧张劳累、性活动过度等均可使血压升高；适度活动、劳逸结合有利于血压调节。情绪激动、脾气暴躁、恼怒、嫉妒、生气、精神压力过大等均可使血压骤然升高；减轻精神压力，保持心理平衡，坦然处世，心胸宽广有利于血压稳定。治疗不规则，用药不按时或忘记服药是造成血压波动较大的主要原因。一旦确诊为高血压，就要定期监测自己的血压水平，在医生的指导下进行治疗。

健康的生活方式包括：不吸烟；坚持适量体力活动；合理膳食，适当限制钠盐及脂肪摄入，增加蔬菜与水果摄入；节制饮酒；保持正常体重，超重和肥胖者应减轻体重；保持心理平衡。

合理膳食应该总量控制，结构调整（低盐、低脂、低甜食、高维生素、高纤维素、适量高蛋白饮食）。做好膳食平衡，保持理想体重。

适度增加体力活动是预防和控制高血压的有效措施。可选择步行、慢

跑、游泳、骑车、爬楼、登山、球类、健身操等有氧代谢运动，运动应以个人的年龄和体质为基础。

高血压是慢性病，大多数患者需长期规律服用降压药来控制血压。控制高血压的最有效方法就是早期发现、早期预防、早期治疗，合理选择降压药。疗效肯定、副作用小、维持降压时间长、服用方便、价格合理是理想的降压药。高血压患者应按医嘱有规律地服用药，长期有效平稳降压，有利于心脑血管的保护。高血压患者应定期进行门诊复查，全面评估后及时调整治疗措施。

每个人都有权懂得防治高血压的基本知识，人人都应该把懂得的高血压防治知识告诉其他人。加强宣传教育和改变不良生活方式是有效的高血压防治措施。预防高血压应从儿童抓起。青少年应作传播高血压防治知识的使者。动员您身边的每一个人，普及高血压健康知识，提高保健意识。

关于特殊人群高血压的药物治疗的原因，关于特殊人群高血压的药物治疗的相关知识。

抗高血压药物种类甚多，但各自作用机理不尽相同。高血压病患者，只有根据自己的具体情况，合理地选择降压药物，才能在满意控制血压的同时，减少不良反应，提高生活质量，降低并发症的发生率，达到最佳的治疗目的。

1、青少年高血压

近年发现，青少年随着年龄的增长血压有逐渐增高的趋势，应引起重视。世界卫生组织确定的青少年高血压标准为：13岁以上为140/90 mmHg；13岁以下为135/85 mmHg。我国发病率为1%—3%。当确定青少年患有高血压时，要特别注意排除继发性高血压。在治疗上，应以非药物观察治疗为主，限制热量和盐的摄入，多食含钾食物，参加有氧运动，若血压控制不理想，可单用或合用利尿剂、 β -受体阻滞剂。一般不用复合制剂。

2、妊娠高血压

妊娠期出现的轻度高血压不宜应用降压药物，但对中度尤其是重度高血压必须合理使用降压药：

1、常规治疗：经休息和限盐后，血压仍 $\geq 160/100$ mmHg者，要配合药物治疗；当血压 $\geq 170/110$ mmHg时，要积极降压，以防脑卒中及子痫的发生；转换酶抑制剂已经证实有引起胎儿生长迟缓，羊水过少，甚至有致畸作用和新生儿窒息；利尿剂可使羊水减少，导致胎儿缺氧加重，不能使用；利血平可通过胎盘影响胎儿，也应避免使用。妊娠后期要慎用钙拮抗剂，以免抑制子宫平滑肌收缩。硫酸镁有一些降压作用，但一般不用于严重高血压，最广泛用于长期治疗妊娠高血压的是 β -受体阻滞剂，但血压不宜降得过低，以免影响胎盘灌注量；

2、先兆子痫及子痫的治疗：一般主张血压 $>160/100$ mmHg立即给予药物治疗。临产者应选用静脉给药，可应用乌拉地尔或硝酸甘油。

3、老年人高血压

老年人高血压的特点是，以单纯收缩压升高者较多见；心、脑、肾等器官常有不同程度损害，易出现血压波动及体位性低血压。因此，老年人要测量直立、坐位和平卧位时的血压，才能正确了解血压的高低。

老年人高血压的治疗，包括非药物治疗和药物治疗，并且非药物治疗更为重要，如适当减轻体重、限制钠盐、坚持做一些有规律的运动、保持良好的心态等等。在药物治疗方面，开始剂量宜小，以后根据血压及反应慢慢增加剂量，不要操之过急。目前认为，老年人降压标准和年青人一样（ $<140/90$ mmHg）；单纯收缩期高血压应降到 <160 mmHg，血压越接近正常越好。老年高血压患者可受益于利尿剂、钙拮抗剂、 β -受体阻滞剂、转换酶抑制剂等抗高

血压药物的治疗。应避免服用易引起体位性低血压的药物（如 α -阻滞剂、大剂量利尿剂等）和易引起认知功能障碍的药物（如利血平等）。长效钙拮抗剂，如硝苯地平缓释或控释剂，对单纯收缩期高血压者有较好疗效。

高血压知识测试(一)

- 1 下列对高血压流行的一般规律描述不正确的是 ()
A 高血压患病率与年龄呈正比 B 同意人群冬季患病率高于夏季
C 与饮食习惯有关 D 女性更年期前患病率高于夏季
E 患病率与人群肥胖程度及精神压力呈正相关，与体力活动水平呈负相关
- 2 下列哪项不属于缓进高血压的临床表现
A 晨起头痛，出现一时的头昏,眩晕,失明 B 心率减慢
C 颈静脉怒张，肝肿大，下肢水肿，腹水及紫绀加重等
D 无糖尿病却出现多尿，夜尿,口渴,多饮
E 体力劳累,饱食后发生气喘,心悸，咳嗽
- 3 下列哪项不属于继发性高血压可能的临床线索
A 无诱因的低钾血症 B 曾患有肾小球肾炎
C 糖尿病患者眼底视网膜病变在二级及以上
D 家族中有偏食的饮食习惯 E 脑炎患者
- 4 下列哪项不属于对轻中度高血压患者采用的非药物治疗措施
A 运动减肥 B 戒烟戒酒 C 调节饮食 D 忌食甜食 E 减轻心理压力
- 5 利尿剂适用于高血压伴下列哪项疾病者
A 心衰 B 糖尿病 C 痛风 D 高脂血症 E 冠心病
- 6 下列哪项不属于高血压患者的忌用药物
A 地塞米松 B 异丙肾上腺素 C 中药麻黄 D 双氢克尿噻 E 蔡普生
- 7 下列哪项不属于高血压的一级预防啊措施
A 不吃过咸食品 B 每天喝一袋牛奶 C 运动减肥，戒酒 D 低钾饮食
- 8 对高血压的检查下列哪项是不正确的
A 超声心动图是诊断左心室肥厚最敏感
B 眼底检查视网膜中心动脉压增高多吃海鲜和蔬菜
C 胸部 x 先检查发现高血压心脏病时左心室增大
D 成人肌酐大雨 114.3mol/l,老年人和妊娠者大雨 91.5mol/l 时提示出现肾损害
E 血清总胆固醇，三酰甘油，低密度脂蛋白胆固醇升高
- 9 下列哪项不适于治疗肾动脉狭窄，高钾血症或严重肾功能损害者
A 尼群地平 B 倍他乐克 C 卡托普利 D 吲达帕胺 E 硝苯地平

简答题

一、引起血压波动的因素有哪些？

答案 DBDDA DDCCD

- 1 测量血压前一小时有剧烈运动,测血压时没有静坐 5 分钟以上
- 2 测血压前 15 分钟曾吸烟
- 3 膀胱未排空,尿急
- 4 精神紧张,候诊时间过长情绪焦急
- 5 刚引用酒,咖啡等
- 6 测压环境太冷或闷热

高血压病患者最适合的摄盐量

从理论上讲,如若我们能把每日摄取食盐量控制在 2—3 克,即使不用药物也可以达到降压的效果。但是,又由于我们在实际生活中受到各种因素和条件的限制,如在公共食堂或饭店、餐馆就餐时,这一点就很难做到。而对于服用利尿降压药物的患者来说,由于药物具有排钠的作用,所以,控制食盐的摄取又不可过严,以防引起低钠血症。

那么,究竟控制到什么程度合适呢?一般来说,正常成人每日摄盐 6 克即能满足生理功能的需要,而高血压患者的食盐摄取量还应低于这一标准。服用利尿降压药物者,每日的摄盐量应控制在 5-8 克。不服用利尿降压药物的患者,每日摄盐量不超过 5 克。

高血压病人的随诊

随诊的目的及内容:病人开始治疗后的一段时间,为了评估治疗反应,使血压稳定地维持于目标水平须加强随诊,诊视的相隔时间须较短。随诊中除密切监测血压及病人的其他危险因素和临床情况的改变以及观察疗效外,还要与病人建立良好的关系,向病人进行宣教:

1. 让病人了解自己的病情,包括高血压、危险因素及同时存在的临床情况,了解控制血压的重要性,了解终生治疗的必要性。

2. 为争取药物治疗取得满意疗效,随诊时应强调按时服药,让病人了解该种药物治疗可能出现的副作用,后者一旦出现,应及早报告。

3. 深入浅出地耐心向病人解释改变生活方式的重要性,使之理解其治疗意义,自觉地付诸实践,长期坚持。

随诊间隔:随病人的总危险分层及血压水平而定。

若病人血压升高仅属正常高值或 1 级,危险分层属低危,仅服一种药物治疗,可安排每 6 个月随诊一次;较复杂病例随诊的间隔应较短,经治疗后,血压降低达到目标,其他危险因素得到控制,可以减少随诊次数.若治疗 6 个月,血压仍未达目标,应考虑将病人转至高血压专科门诊.

应特别强调的是:暂时决定不予药物治疗的病人应同样定期随诊

和监测，并按随诊结果考虑是否给予抗高血压药物，以免延误。

减药：高血压病人一般须终生治疗。病人经确诊为高血压后若自行停药，其血压（或迟或早）终将回复到治疗前水平。但病人的血压若已长期控制，可以试图小心、逐步地减少服药数或剂量。尤其是认真地进行着非药物治疗，密切地观察着改进生活方式进度和效果的病人。病人在试行这种“逐步减药”时，应十分仔细地监测血压。

记录：一般高血压病人的治疗时间长达数十年，治疗方案很可能多次变换，包括药物的选择。最好建议病人详细记录其用过的治疗及疗效。医生则更应为经手治疗的病人保存充分的记录，随时备用。

高血压患者的自我管理

- 1、定期测量血压，1-2 周应至少测量一次
- 2、治疗高血压应坚持“三心”，即信心、决心、恒心，只有这样做才能防止或推迟机体重要脏器受到损害
- 3、定时服用降压药，自己不随意减量或停药，可在医生指导下及现病情加予调整，防止血压反跳
- 4、条件允许，可自备血压计及学会自测血压
- 5、随服用适当的药物外，还要注意劳逸结合、注意饮食、适当运动、保持情绪稳定、睡眠充足。
- 6、老年人降压不能操之过急，血压宜控制在 140—159mmhg 为宜，减少心脑血管并发症的发生。
- 7、老年人及服用去甲肾上腺素能神经末梢阻断药的防止体位性低血压
- 8、不需要严格禁止性生活：注意以下几种情况，不宜进行性生活①事后不要立即进行房事②酒后应禁止性生活③若有头晕，胸闷等不适应停止性生活，并及时就医。

高血压病人的四多

多吃大蒜——每天吃 2~3 瓣大蒜，是降压最好的简易办法。经对一组 415 人的调查研究表明，食用 600~900 毫克蒜泥，平均降压 15 毫米汞柱。

多做有氧运动——有氧运动时，心率和呼吸加快，身体代谢水平增高，对氧的需求量增加。虽然有氧运动对正常人的血压影响较小，但对高血压病人的血压则影响较大。有研究表明，每天坚持适量的有氧运动，可使收缩压和舒张压分别下降 11 毫米汞柱和 6 毫米汞柱，还可以减肥、降血脂和控制糖尿病，体重的控制又促进了血压的下降，因而步入了良性循环，全面改善健康状况。有氧运动的方式有散步、慢跑、太极拳、游泳等。

多吃香蕉和酸奶——香蕉和酸奶矿物质钾的含量较高，有助于控制血压。一项对 2600 人进行的跟踪研究结果表明，6 天内吃含 1 克钾的食物，如一个土豆、一根大香蕉和 226 克酸奶，5 个星期后血压可下降 10 毫米汞柱。

多喝橙汁——橙汁含丰富的维生素 c。英国医学工作者对 641 名成年人的血液进行化验后发现，血液中维生素 c 含量越高的人，其动脉的血压越低。这些研究人员认为，维生素 c 有助于血管扩张。每天服用 60 毫克维生素 c 片，或者多吃些蔬菜、胡椒、柠檬和其它酸味水果，也可起到同样作用。

高血压病人的三少

少过度疲劳——心脑血管疾病往往在早晨发作，原因之一是上午 11 点前，人的血压至少比其它时间高出 5 毫米汞柱。为了避免疲劳，尽量少参加那些令人感到疲惫的聚会。每天工作结束后，把书房或办公室收拾好，以免第二天早上看到纷乱的工作场所，影响情绪，导致血压上升。

少喝咖啡——研究表明，一天之内，若服用两杯咖啡，人的血压就会上升 2~3 毫米汞柱，这是因为咖啡碱可使血管收缩，导致血压升高。

少量晚餐——老年高血压病人一般晚餐应清淡，食量也不宜多。晚餐宜吃易消化食物，并配些汤类，不要怕夜间多尿而不敢饮水。进水量不足，可使夜间血液黏稠，促使血栓形成。

一、选择题

1 全国防治高血压日是每年的

A 5 月 31 日 B 10 月 8 日 C 12 月 1 日

2 预防高血压应该

A 不与高血压病人接触

B 合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡

C 多吃补品

3 高血压的三高是

A 患病率高、致残率高、死亡率高

B 患病率高、致残率高、治愈率高

C 患病率高、致残率高、并发症高

4 高血压的三低是

A 发病率低、服药率低、诊断率低

B 知晓率低、服药率低、控制率低

C 知晓率低、治愈率低、发病率低

5 社区高血压患者转诊条件

A 合并临床情况或靶器官的损害

B 患者年龄大于 30 岁且水平达血压水平三级

C 怀疑继发性高血压患者 D 绝经期妇女

二、简答题

1、简述降压治疗的原则？

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/446223025154010231>