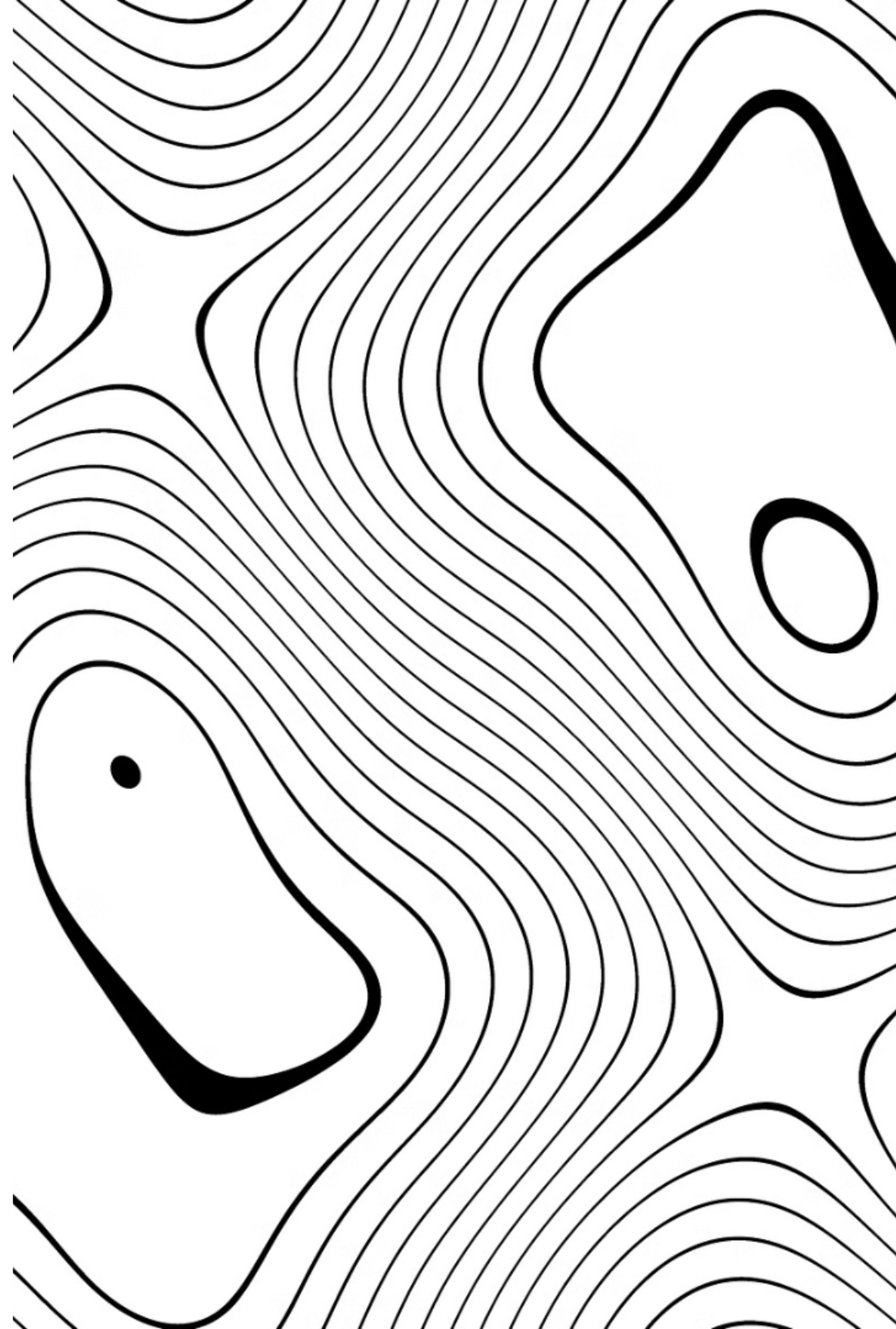


# 高血压的概述

高血压是一种常见的慢性疾病,通常指成年人静息时血压持续升高,包括收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 或舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 。它是导致心脑血管疾病的重要危险因素,可能引发中风、心脏病等严重并发症。及时发现和控制高血压对于预防这些疾病至关重要。

BR

by BD RR



# 高血压的危害

## 心脑血管疾病

持续高血压会损害血管壁, 增加心脏负担, 引发中风、心肌梗死等严重并发症。及时控制血压十分重要。

## 器官损害

高血压可引发肾脏、眼睛等器官受损, 导致肾衰竭、视力下降等问题。及时治疗十分必要。

## 生活质量下降

高血压可能引发头痛、胸闷、乏力等症状, 严重影响日常生活和工作。及时管理是关键。

## 生命安全威胁

若高血压控制不力, 可能导致猝死等严重后果。高血压患者务必定期检查和治疗。

# 高血压的诊断标准

1

## 收缩压 $\geq 140$ mmHg

成人静息时收缩压持续达到或超过140毫米汞柱被诊断为高血压。

2

## 舒张压 $\geq 90$ mmHg

成人静息时舒张压持续达到或超过90毫米汞柱也属于高血压范畴。

3

## 反复检查确认

诊断高血压需要在不同时间测量数次，确保血压持续偏高。

4

## 排除其他因素

在诊断时还需排查一些可能导致短期血压升高的其他因素。

# 高血压的原因分析



## 遗传因素

高血压具有一定遗传倾向, 如果家族中有高血压病史, 个人患病风险较高。



## 饮食习惯

长期过度摄入盐分、脂肪等会增加高血压的发病风险。合理的饮食非常重要。



## 精神压力

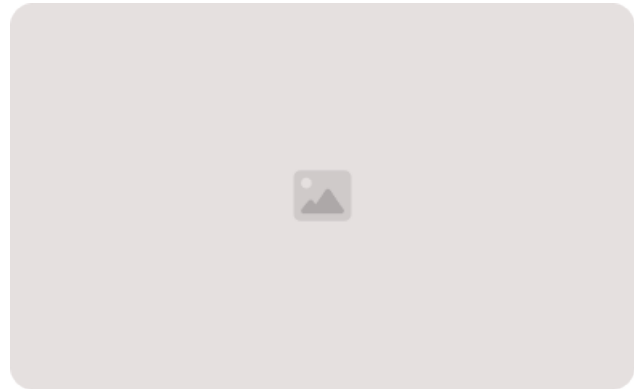
工作学习压力大、情绪长期紧张也是高血压的重要诱发因素之一。



## 缺乏运动

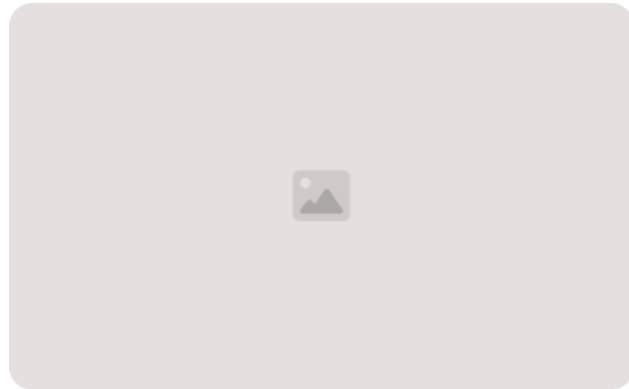
缺乏适度的锻炼会降低心血管功能, 增加罹患高血压的可能性。

# 饮食调控的重要性



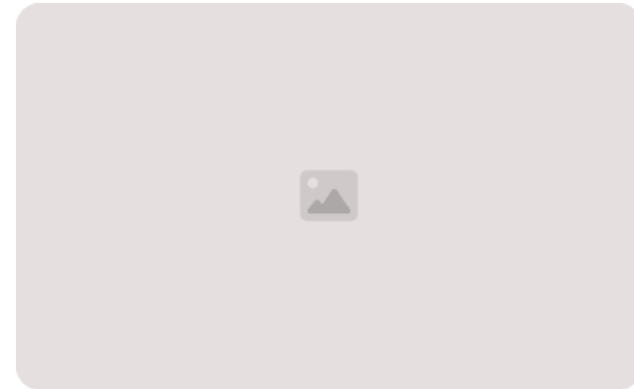
## 营养均衡

合理调整饮食结构, 摄取足够的蔬果、谷物、蛋白质等营养素, 有助于维持健康。



## 控制体重

控制饮食摄入有助于达到理想体重, 减轻心血管负担, 降低高血压发病风险。



## 限制盐分

减少食用高盐食品, 有利于调节血压, 预防和控制高血压的发生。

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/598016073026006110>