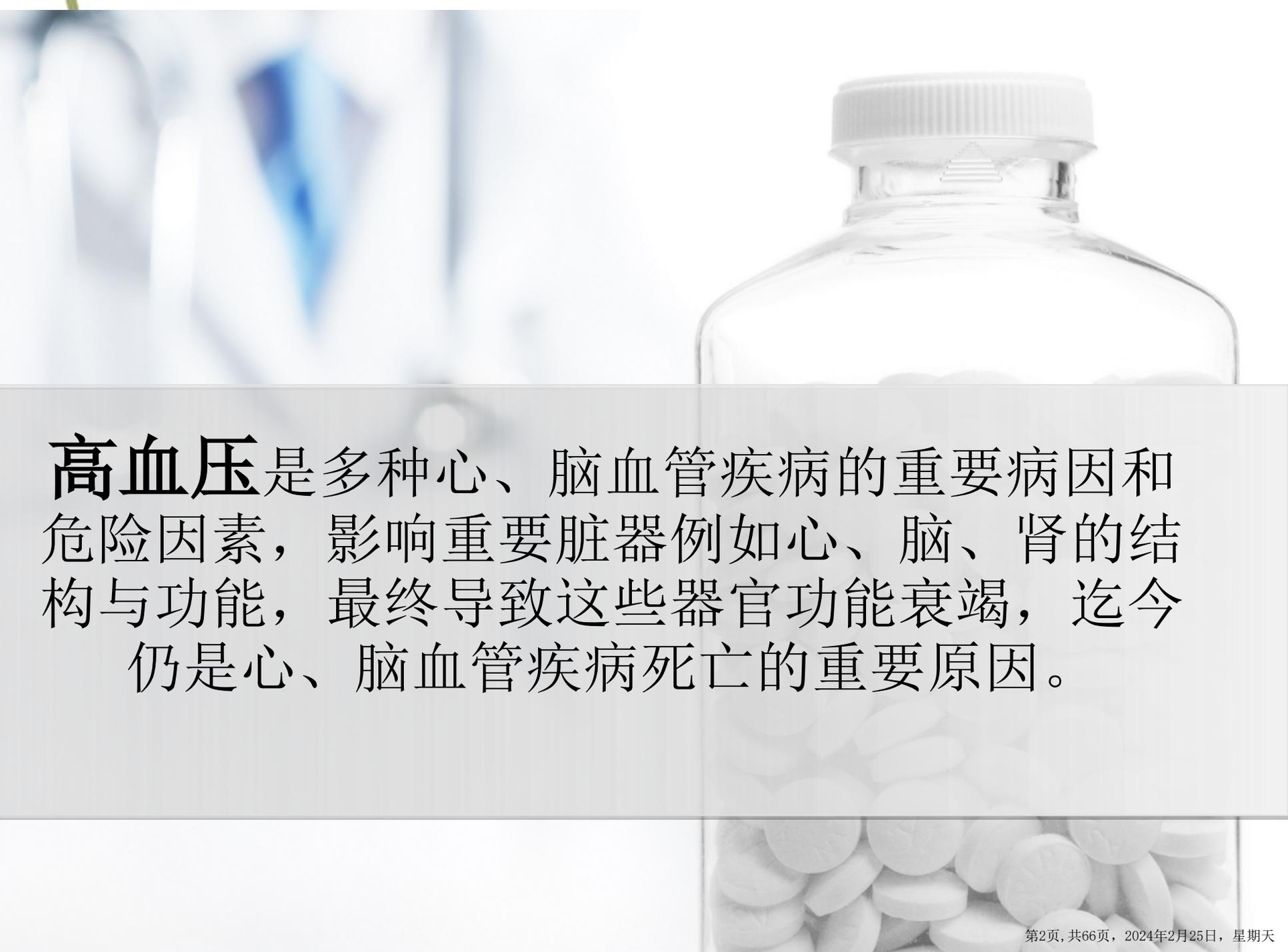




关于高血压的业务 学习



高血压是多种心、脑血管疾病的重要病因和危险因素，影响重要脏器例如心、脑、肾的结构与功能，最终导致这些器官功能衰竭，迄今仍是心、脑血管疾病死亡的重要原因。

❖ 高血压病

- ❖ 是指在静息状态下动脉收缩压和/或舒张压增高($\geq 140/90\text{mmHg}$),常伴有脂肪和糖代谢紊乱以及心、脑、肾和视网膜等器官功能性或器质性改变。

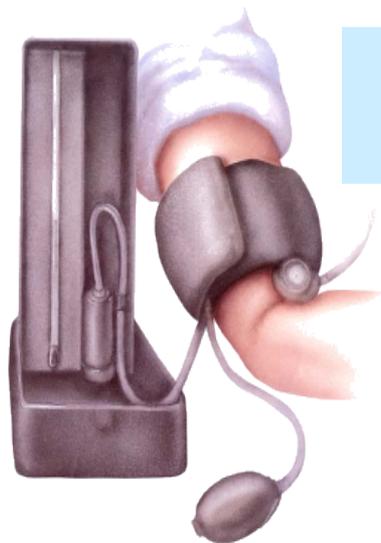


我有高血压病吗？

收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$

两者有一
即可诊断

舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$

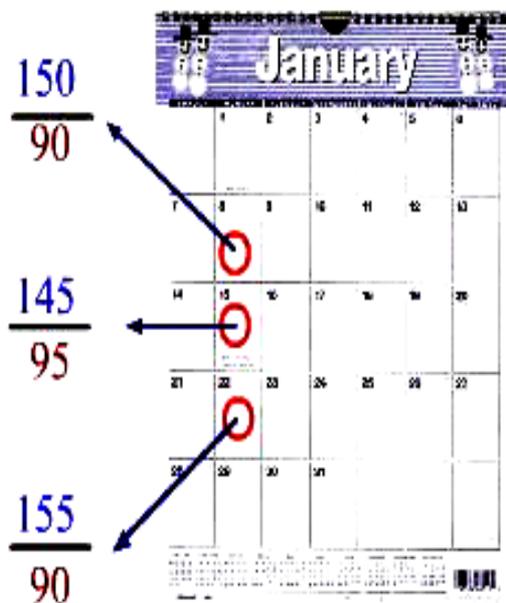


摘自：《中国高血压防治指南》(2005年修订版)

正常血压即使是在一天的高峰时间也应 < 140/90mmHg。

因强运动、精神紧张、突然兴奋而有一过性的血压升高，是正常的反应。

我有高血压病吗？



- 因为血压有正常的变化，医生不能仅仅通过一次的血压增高来诊断。
- 应在不同时期重复测量血压
- 2次以上或做动态血压监测。

并非只有老年人才得高血压病

- ▶ 在我国有一亿六千万高血压患者
- ▶ 平均每四个家庭就有一名高血压患者
- ▶ 高血压是很常见的疾病

 卫生部倡导35岁以上成人
每年至少测量一次血压

血压值

类别：	收缩压（mmHg）	舒张压（ mmHg）
√ 正常血压：	<120	<80
√ 正常高值：	120-139	80-89
√ 高血压：	≥ 140	≥ 90
1 级 轻度：	140-159	90-99
2 级 中度：	160-178	100-109
3 级 重度：	≥ 180	≥ 110

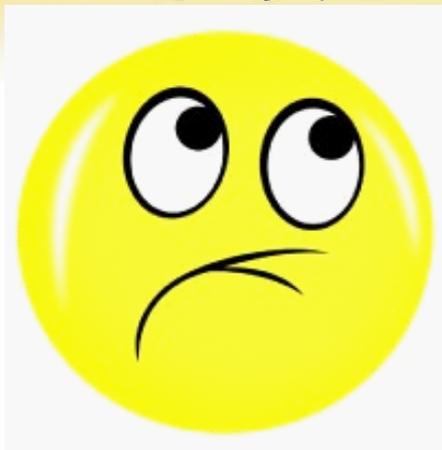


高血压有什么症状？

症状的严重程度与血压的高低并不一致



有些高血压患者并没有什么明显症状



少数患者会出现头晕、耳鸣等症状



严重时会出现血压骤增，出现高血压危象，如头痛、心慌、出汗、恶心等





高血压与哪些因素有关?



分类:

u 一、原发性高血压(高血压病)

95%的高血压都属于这种情况，一般中老年人的高血压都是这种高血压。

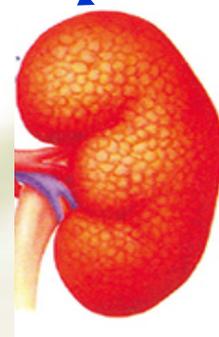
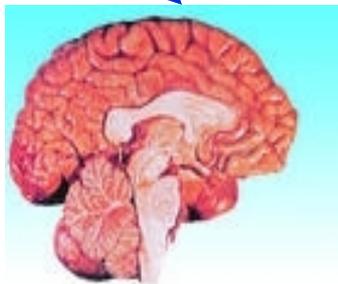
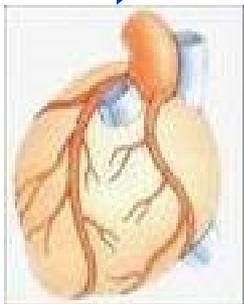
u 二、继发性高血压(症状性高血压)

占到5% 最常见的是肾脏不好的病人。



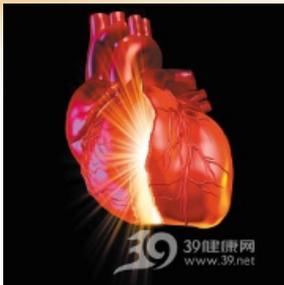
高血压的危害

√ 造成心、脑、肾（靶器官）的损害



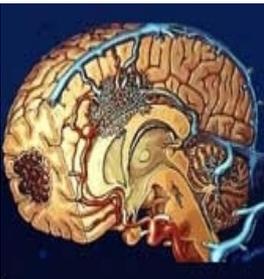


高血压的主要危害（续）



心脏

高血压可导致心肌肥厚，进一步发展造成心衰。
高血压可使冠状动脉血管粥样硬化，还可导致心绞痛、心肌梗塞、高血压心脏病。



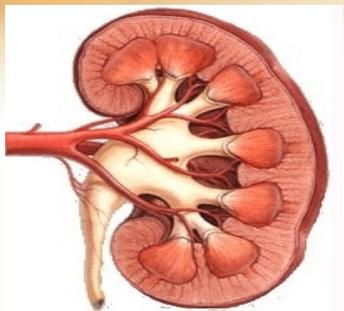
大脑

高血压引起脑动脉硬化，可以引起各种类型的中风，如脑梗塞、脑出血、一过性脑供血不足等。



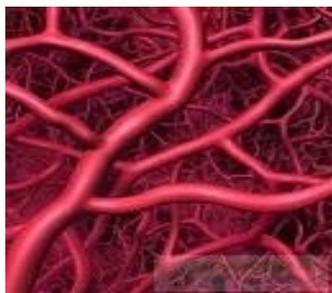


高血压的主要危害（续）



肾脏

一般5—10年后可出现肾小管功能损害最终导致肾衰，甚至尿毒症。



血管

动脉弹性减低、管腔变窄。



眼睛

眼底视网膜变化、眼底动脉狭窄、痉挛





其实，高血压是可以控制的

从现在开始.....

了解高血压，重视高血压





高血压可治 并发症可防



治疗：

u (一) 一般治疗

u (二) 降压药物治疗

u (三) 康复治疗





降压治疗带来的益处

收缩压每下降2-5毫米汞柱



(一) 一般治疗（非药物）：



非药物治疗的适用范围

- 所有的高血压病人。
- 尤其是有早发心血管病的其他危险，如脂肪代谢紊乱或糖尿病时就更要重视。
- 高血压病的辅助治疗措施。

非药物治疗的意义

- 一定程度上降低血压
- 减少抗高血压药物的使用量
- 最大程度地发挥抗高血压效果
- 降低其它心血管危险因素



远离高血压的8字箴言

低盐

减肥

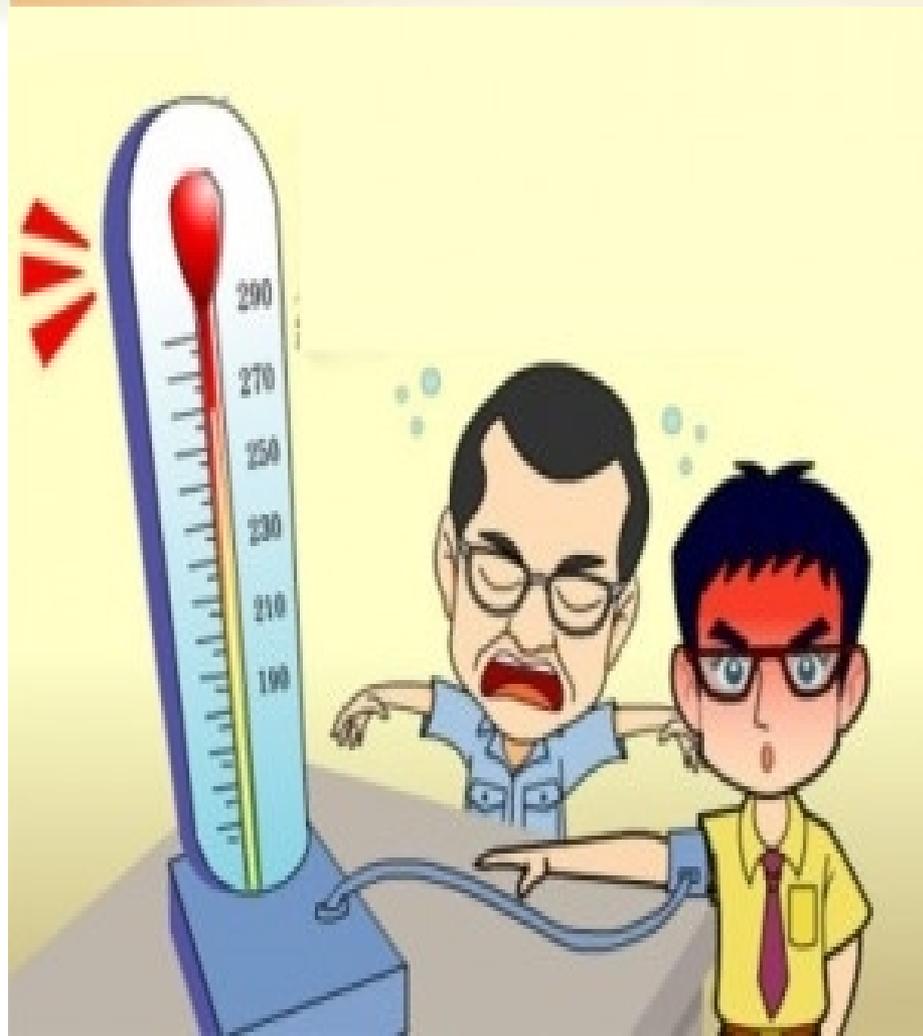
减压

限酒





消除高血压的四个危险伙伴



高血脂

肥胖

糖尿病

吸烟





坚持良好的生活方式





什么是良好的生活方式?

- 合理膳食
- 戒烟限酒
- 适量运动
- 心理平衡



改变不良生活方式的益处

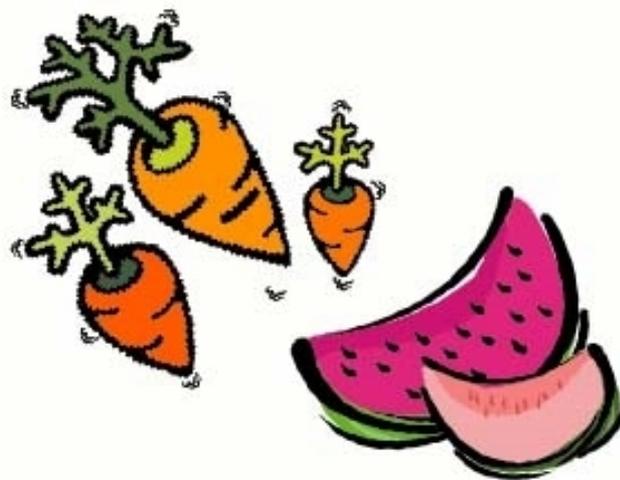


合理膳食

● 合理膳食可降低收缩压8-14毫米汞柱

● 原则

- 低盐
- 低脂肪
- 低热量





合理膳食(1): 低盐饮食

- 每天食盐多摄入2克，收缩压和舒张压分别升高2毫米汞柱和1毫米汞柱
- 低盐饮食可降低收缩压2-8毫米汞柱

世界卫生组织提倡
每人每天食盐摄入量不超过**6克**



少吃盐、多健康





少吃盐、多健康—— 控制“看不见的盐”

- ❖ 酱油、味精、调味汁、方便面汤料等调味品
- ❖ 罐头、酱鸭、午餐肉、烧鸡等熟食
- ❖ 咸菜、酱菜等腌制品





合理膳食(2): 低脂肪饮食

- **饱和脂肪酸对人体有害，应减少摄入**
 - 减少动物脂肪摄入，尤其注意隐蔽的动物脂肪如香肠、排骨
 - 每人每天烹调用油<25克
- **不饱和脂肪酸对人体有益，应增加摄入**
 - 用橄榄油或菜籽油代替其它烹调用油
 - 每周吃2次鱼

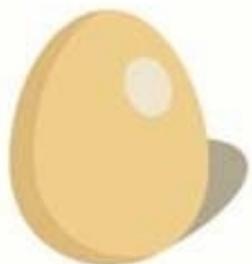




减少高胆固醇食品



全脂奶粉



鸡蛋



动物内脏



虾、蟹

食品	胆固醇含量(毫克)
一个鸡蛋	250
一个鸭蛋	647
猪肝100克	368
全脂奶粉100克	71





选择低胆固醇食品



瘦肉



鱼类



脱脂奶粉



牛奶

100克的食物	胆固醇含量(毫克)
猪瘦肉	75
鲢鱼	58
带鱼	76
牛奶	40
脱脂奶粉	28





合理膳食(3): 控制总热量

- 主食每天4两(女), 6两(男)
- 粗粮、细粮搭配
 - 一个星期吃2-3次粗粮
 - 定期吃些小米、玉米面、红薯等
- 少吃甜食如点心等



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/708047123007006052>