

# 高血压防治的生活方式

高血压是一种常见的慢性疾病，是指动脉血压持续升高，对健康造成危害。高血压可以通过生活方式改变来预防和控制，包括合理膳食、适度运动、控制体重、戒烟限酒、减少压力以及定期检查等。

BR

by BD RR





# 什么是高血压

高血压是指动脉血压持续升高，超过正常范围的现象。

正常血压是指舒张压低于90毫米汞柱，收缩压低于140毫米汞柱。

高血压是常见的一种慢性疾病，如果不及时控制，会引起多种并发症，危害健康。

# 高血压的危害



## 心脏病

高血压会导致心脏负荷增加，增加患心脏病的风险，例如冠心病、心力衰竭等。



## 脑卒中

高血压是脑卒中的主要危险因素之一，会导致脑血管破裂或阻塞，引发脑出血或脑梗死。



## 肾脏病

高血压会导致肾脏小动脉硬化，降低肾脏过滤功能，进而发展为慢性肾脏病。



## 视力损害

高血压会损害视网膜血管，导致视力下降，甚至失明，尤其容易造成眼底出血和视神经萎缩。

# 高血压的常见症状

## 头痛

高血压会引起头痛，特别是突然出现的剧烈头痛，可能预示着脑出血的风险。

## 视力模糊

高血压会损害视网膜血管，导致视力下降，甚至失明，尤其容易造成眼底出血和视神经萎缩。

## 头晕

高血压会导致脑部供血不足，从而引起头晕、眼花、耳鸣等症状。

## 鼻出血

高血压会导致血管脆弱，容易引起鼻出血。

# 高血压的诊断标准

## 血压测量

高血压的诊断需要通过血压测量来确定。

使用血压计测量血压，建议在安静状态下测量3次，每次间隔1分钟。

## 诊断标准

当舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 或收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 时，即可诊断为高血压。

如果血压处于高血压前期，即收缩压在120–139mmHg之间，或舒张压在80–89mmHg之间，需要密切关注血压变化，并积极采取预防措施。

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/717022061106006132>