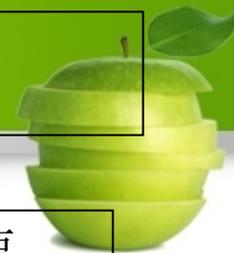
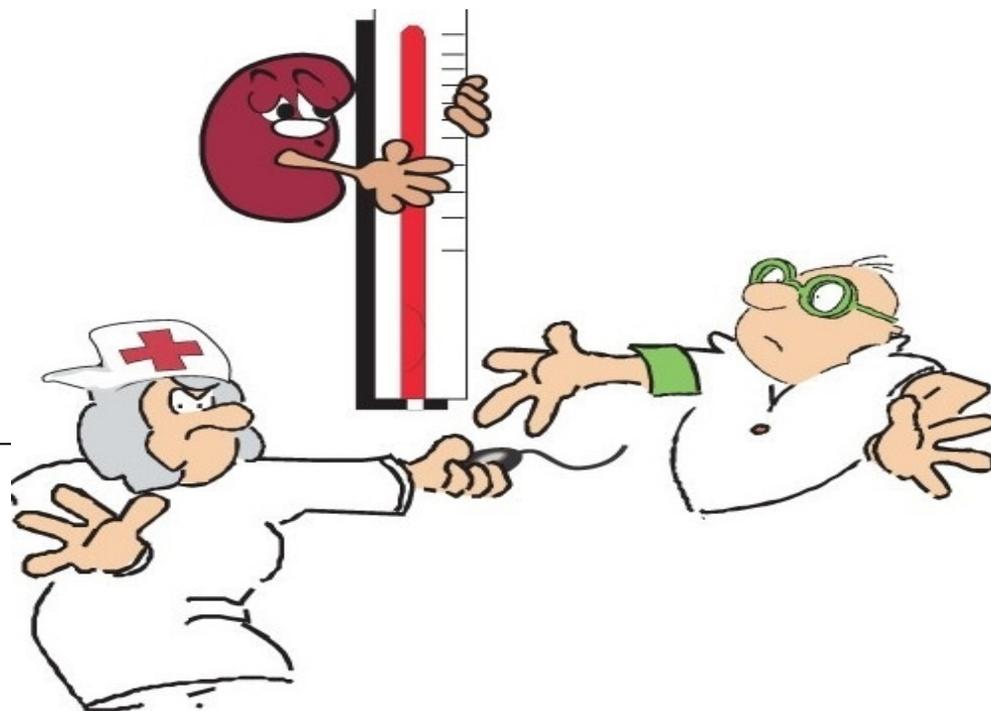


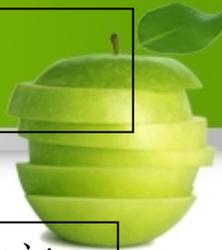
什么是高血压



- 高血压（hypertensive disease）是一种以动脉血压持续升高为主要表现的慢性疾病，常引起心、脑、肾等重要器官的病变并出现相应的后果。
- 收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和(或)舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 即诊断为高血压



高血压的分类



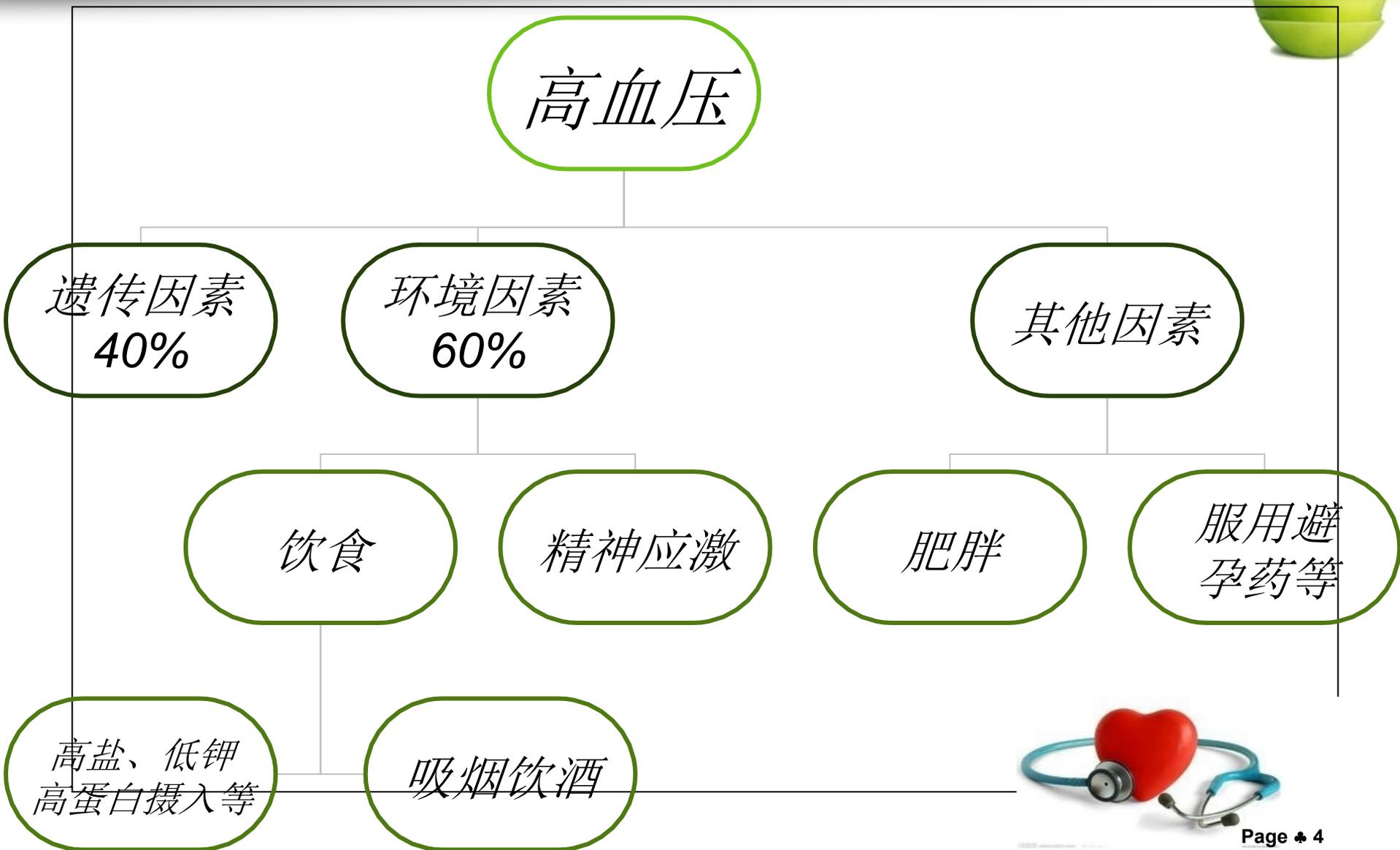
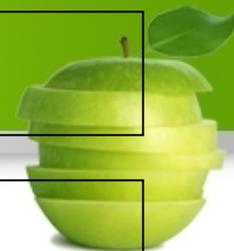
- 原发性高血压：是指原因不明的高血压，故又称高血压病，占有高血压病人的90%以上。目前，尚难根治，但能控制。
- 继发性高血压：血压升高有明确原因，因它的发生与多种因素有关，故亦称多原因性高血压，其发生原因比较简单而清楚，故又称单原因性高因压。占5%-10%



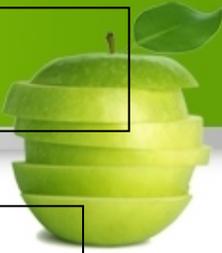
诊断标准与分级



与高血压有关的因素

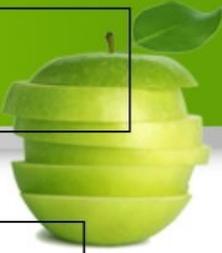


高危人群



- 有高血压病家族史者
- 每天食盐量超过10克以上者
- 超过标准体重20%者 包括儿童
- 有吸烟史 每天吸20支以上 超过一年者
- 经常饮高度白酒 每天100克以上者
- 经常接触噪声，工作压力大，生活不规律，情绪不稳定者
- 连续口服避孕药一年以上者

高血压有哪些危害呢



■ 高血压的危害一 引发脑血管疾病。

高血压病的主要直接并发症是脑血管病，尤其是脑出血。

■ 高血压的危害二 引起肾脏病。

长期高血压可导致肾小动脉硬化。

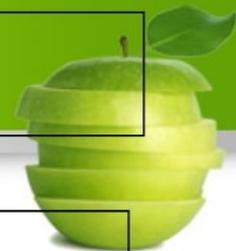
■ 高血压的危害三 引起猝死。

高血压因左心室负荷增加，而致左室肥厚，易患心律失常、冠心病，是猝死的高危因素。

■ 高血压的危害四 导致多种病变。

高血压还可导致心、脑、肾和血管多种病变，发生左心室肥厚、充血性心力衰竭、主动脉夹层、慢性肾功能衰竭等严重威胁生命与健康的并发症。

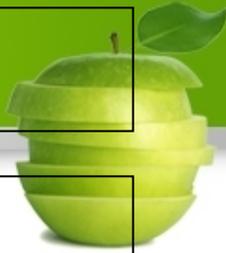
高血压有什么症状



- 大多数高血压没有明显症状
- 有的高血压患者会出现下列症状：头痛头晕、失眠、耳鸣、手指麻木，颈背部肌肉酸痛
- 严重时出现高血压危象：短期内血压骤增，收缩压 $220-240$ mmHg,舒张压 $120-130$ mmHg以上；并出现交感神经强烈兴奋表现：发热、出汗、心率加快、皮肤潮红、口干、尿频、排尿困难及手足颤抖等，还有急性肺水肿、高血压脑病或急性肾功能衰竭表现；眼底视乳头渗出、水肿、火焰状出血等。



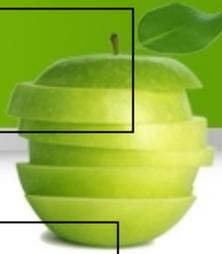
高血压治疗目标



- 中青年血压 < 130/85mmHg
- 老年人血压 < 140/90mmHg
- 老年单纯收缩压增高，可降到160mmHg；如降不到160mmHg则越接近正常越好
- 老年高血压合并糖尿病，高血压合并肾病，血压降到130/80mmHg

主要目的是最大限度地降低心血管发病和死亡的总危险

高血压病人的护理

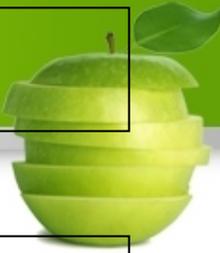


■ 一般护理

1、休息与活动

- ①适当休息，保证充足的睡眠，选择合适的运动，如慢跑或步行、打太极拳、气功等，重症的病人应增加卧床休息，协助生活料理。
- ②保持病室安静，减少声光刺激，限制探视；必要时遵医嘱应用镇静剂
- ③避免受伤，如避免迅速改变体位等危险因素。



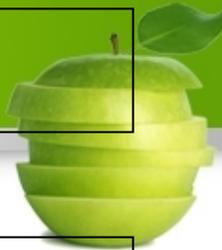


2、饮食护理

- ①减少钠盐摄入，每人每日食盐量以不超过6g。
- ②补充钙和钾盐，多吃新鲜蔬菜、多饮牛奶。
- ③减少脂肪摄入。
- ④限制饮酒，每日不可超过相当于50g乙醇。



高血压病人的护理



■ 病情观察

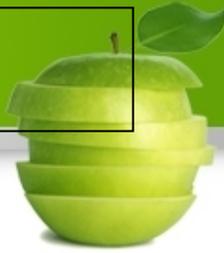
1、定期监测血压。

2、密切观察并发症征象：

血压急剧升高、剧烈头痛、呕吐、烦躁不安、
视力模糊、意识障碍及肢体运动障碍，立即报告医师并协助处理。

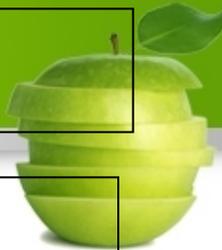


高血压病人的护理



■ 用药护理

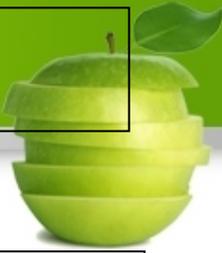
高血压治疗的误区



- 误区之一：以自我感觉来估计血压的高低
- 误区之二：不愿意用药物治疗
- 误区之三：血压一降，立即停药
- 误区之四：降压过快过低
- 误区之五：不根据具体情况，一味追求血压达到正常水平。老年人，不可过度降低血压
- 误区之六：单纯依赖降压药，不做综合性的治疗。



高血压急症护理



- ①定期监测血压，密切观察病情变化。
- ②安置病人于半卧位，抬高床头，绝对卧床休息，做好生活护理。避免不良刺激和不必要的活动，安定病人情绪，必要时遵医嘱给予镇静剂。
- ③保持呼吸道通畅，吸氧。
- ④连接好心电、血压和呼吸监护。
- ⑤迅速建立静脉通路，遵医嘱给予硝普钠，测血压/5 ~ 10min，使血压缓慢下降并保持在安全范围。开始的24小时内将血压降低20-25%，48小时内血压不低于160/100mmHg，随后的1-2周内，将血压逐步将到正常水平。

用药注意事项

小剂量开始

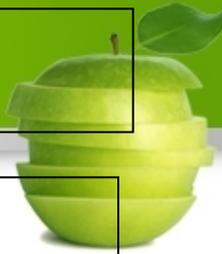
遵医嘱调整剂量

检测血压

降压不宜过快过低

观察不良反应

健康指导之疾病知识指导



■ 终身性疾病终身治疗

■ 测量血压方法

- 1.测血压前不吸烟，不饮酒，不喝咖啡、浓茶，不做剧烈运动，精神放松
- 2.室内温度适宜，安静休息5-10分钟后测量
- 3.如使用水银血压计，坐位或卧位，肘部及上臂与心脏在同一水平面
- 4.如连续测量，每次间隔一分钟以上，取平均值
- 5.注意记录测量结果，以便与医生沟通



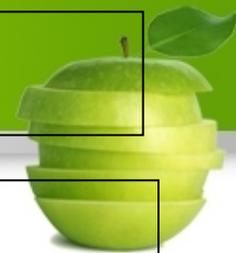
健康指导之良好生活方式



- 合理膳食
- 戒烟限酒
- 适量运动
- 心态平衡



健康指导之良好生活方式



■ 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

- 1.低盐饮食 每天食盐多摄入2克，收缩压和舒张压分别上升2毫米汞柱和1毫米汞柱。 世界卫生组织提倡每天摄盐量小于6克，酱菜、松花蛋、榨菜类不吃或少吃



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/746053012155010124>