



# 老年人高血压健康宣教

演讲人：

# 目录

1. 什么是高血压？
2. 谁容易得高血压？
3. 何时需要检测血压？
4. 如何控制高血压？
5. 如何预防高血压？

什么是高血压？

# 什么是高血压？

## 定义

高血压是指血液在血管内的压力持续升高，通常定义为收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 或舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 。

高血压是一种常见的慢性病，尤其在老年人中更为普遍。



# 什么是高血压？

## 类型

高血压分为原发性和继发性两种，原发性高血压占绝大多数。

原发性高血压的原因尚未完全明确，继发性高血压通常由其他疾病引起。



# 什么是高血压？

## 危害

高血压可导致心脏病、中风、肾脏疾病等严重健康问题。

及时控制血压可降低这些疾病的发生风险。



谁容易得高血压？

# 谁容易得高血压？

## 老年人群体

随着年龄的增长，血管弹性降低，老年人更易罹患高血压。

研究显示，60岁以上的老年人中，高血压的发病率超过50%。





# 谁容易得高血压？

## 家族史

有高血压家族史的人群风险更高。

遗传因素在高血压的发生中起着重要作用。



# 谁容易得高血压？

## 生活方式

不良饮食习惯、缺乏锻炼、吸烟和过量饮酒等均增加高血压的风险。

改善生活方式可显著降低高血压的发生率。



何时需要检测血压？

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/756200242155011005>