

# 高血压的预防和生活 方式调整

及时预防和积极调整生活方式是预防高血压的关键。从饮食控制、合理运动、戒烟限酒等多个方面入手,共同构建一种有助于保护心血管健康的生活方式。此外,定期体检和合理用药也至关重要。只有通过综合措施,才能更好地控制高血压,维护身心健康。



by BD RR

# 什么是高血压

## 血压定义

血压是指血液在血管中流动时所产生的压力。正常血压范围为收缩压120-129mmHg、舒张压80-84mmHg。

## 高血压定义

当持续测量的血压超过正常值,达到收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 或舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ ,即被诊断为高血压。

## 高血压等级

根据血压值的不同,可将高血压分为3个等级:轻度、中度和重度。等级越高,对身体的危害越大。

# 高血压的危害

## 心脏负担加重

持续高血压会使心脏承受更大的压力,增加心肌梗死、心力衰竭等心血管疾病的发生风险。

## 脑血管受损

长期高血压会损害血管,增加中风、大脑出血等脑血管疾病的几率。

## 肾脏功能下降

高血压导致肾脏微血管受到损害,从而影响肾脏的正常代谢功能。

## 视力受损

过高的血压会损害视网膜血管,引发视力模糊、视野缩小等眼科并发症。

# 高血压的成因



## 遗传因素

基因遗传是高血压的重要原因之一, 家族中有高血压病史的人更容易发病。



## 生理因素

年龄增长、肥胖、肾脏疾病等都可能引起血压升高, 是高血压的生理性诱因。



## 生活方式

高盐饮食、过量饮酒、缺乏运动等不健康的生活习惯也是高血压的重要诱发因素。

# 预防高血压的重要性



## 预防是关键

及时预防和控制高血压可以有效避免严重的心脑血管并发症, 维护身体健康。



## 延长生命

通过调整生活方式和合理用药, 可以有效延长高血压患者的预期寿命。



## 提高生活质量

良好的血压控制能够减少并发症发生, 改善患者的身心健康和生活品质。

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/856010114034010200>