

# 高血压的预防控制和健康促进

高血压是一种常见的慢性疾病, 如果不及时有效地预防和控制, 会带来严重的健康隐患。本节将探讨如何通过生活方式调整、药物治疗和医疗资源的合理利用, 来促进高血压患者的身心健康。

BR

by BD RR

# 高血压的定义和危害



## 高血压的定义

高血压是指持续性动脉血压升高, 收缩压 $\geq 140$  mmHg或舒张压 $\geq 90$  mmHg。这种慢性病可严重影响心血管健康。



## 高血压的危害

高血压会损害心血管系统, 导致心脏病、中风、肾病等严重并发症。及时控制高血压对身体健康至关重要。



## 高血压的预防

通过调整生活方式和定期检查, 可有效预防和控制高血压, 最大限度降低并发症发生的风险。

# 高血压的常见症状



## 心悸、胸闷

高血压可能导致心跳加快或不规律,引起心悸、胸闷感。



## 头痛、头晕

血压升高可能引起持续性头痛,并导致头晕、乏力等不适。



## 全身乏力

高血压会使身体处于亢奋状态,从而导致容易疲劳乏力。



## 鼻出血

血压过高会损害血管,增加鼻出血等小出血事件的发生概率。

# 高血压的主要危险因素

## 遗传倾向

如果家族成员中有人患有高血压,个人患病风险也会相对较高。

## 不健康生活习惯

饮食不当、缺乏运动、过度饮酒吸烟等不健康行为都可能导致高血压。

## 年龄增长

随着年龄的增长,高血压的发病率也呈上升趋势。60岁以上人群尤其易发。

## 身体状况

肥胖、糖尿病、高胆固醇等都是高血压的重要危险因素。

# 高血压的检查和诊断

## 定期体检

及时进行血压监测和综合体检是发现和诊断高血压的关键。医生可通过多次测量分析血压波动情况。

## 24小时动态监测

若单次检查结果偏高, 医生可安排24小时动态血压监测, 全面掌握血压变化规律。

## 实验室检查

配合血常规、生化等实验室检查, 有助于诊断高血压原因, 排查并存在的疾病。

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/945202021123011243>