

高血压的定义和危害

高血压是一种常见的慢性疾病,其特征是动脉血压持续偏高。它不仅会损害心血管系统,还可能引发中风、冠心病、肾病等其他严重并发症。及时诊断和有效管理高血压对于预防这些可怕的健康后果至关重要。

BR

by **BD RR**

高血压的成因和高危因素



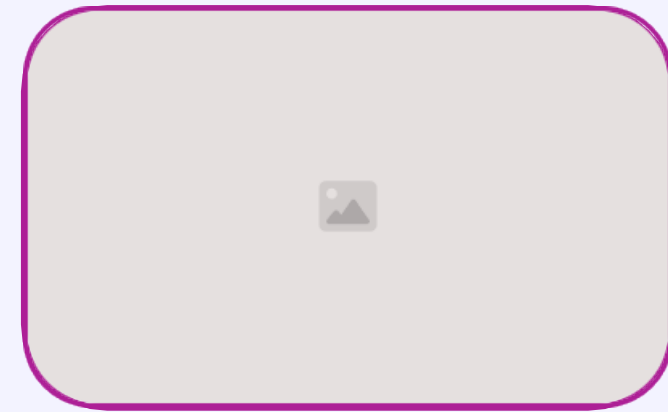
高风险因素

高血压主要由肥胖、不健康饮食、缺乏运动、过度压力和遗传等因素引起。合理调控这些因素可以有效降低罹患高血压的风险。



机制解析

高血压会刺激血管收缩,使心脏负担过重,长期下去会导致心血管系统的严重损害,增加中风和心脏病的发生风险。



生活方式影响

不良的生活方式,如高盐饮食、酗酒和缺乏运动,都会增加高血压的发病几率。改善这些行为对预防和控制高血压很关键。

血压的正常范围和分级

90-120

正常血压

收缩压在90-120 mmHg之间, 舒张压在60-80 mmHg之间属于正常范围。

120-129/80-84

正常高值

收缩压在120-129 mmHg, 舒张压在80-84 mmHg被视为正常高值。

130-139/85-89

高血压1级

收缩压在130-139 mmHg, 舒张压在85-89 mmHg属于高血压1级。

$\geq 140 / \geq 90$

高血压2级

收缩压 ≥ 140 mmHg或舒张压 ≥ 90 mmHg被诊断为高血压2级。

根据最新指南, 成人正常血压的上限是收缩压120 mmHg、舒张压80 mmHg。正常高值、1级和2级高血压的诊断标准也有相应的分级。及时掌握自身的血压状况非常重要, 以便采取针对性的预防和治疗措施。

高血压的临床表现



心血管症状

持续高血压会加重心脏的负担, 导致胸闷、胸痛、心悸等症状。严重时还可能出现心力衰竭。



神经系统表现

高血压会引起头晕、头痛、视力模糊等症状。如果高血压长期得不到控制, 还可能造成中风。



肾脏损害

高血压会损害肾脏的血管, 导致蛋白尿、肾功能下降。严重时可能会发展为肾衰竭。

持续高血压通常没有明显症状, 但会对心血管、神经系统和肾脏等器官造成损害。严重时可能出现胸闷、胸痛、头晕、头痛、视力模糊等表现。如果不及时诊断和治疗, 高血压还可能导致中风、肾衰竭等严重并发症。

高血压的诊断标准



根据最新的高血压诊断标准,成人正常血压的上限是收缩压120 mmHg、舒张压80 mmHg。正常高值、1级和2级高血压的诊断标准有明确的分级。及时检查和掌握自身的血压水平非常重要,以便及时采取相应的管理措施。

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/068042122004006112>