

# 高血压概述

高血压是一种常见的慢性疾病, 它表现为长期持续的血压升高。高血压可能会引发严重的心脑血管并发症, 因此及时发现和控制血压至关重要。下面将详细介绍高血压的成因、症状以及预防措施。

BR

by BD RR

# 高血压的危害



## 心血管风险

高血压可导致心脏病、中风、肾脏疾病等严重的心血管并发症,大大增加了患者的健康风险。



## 认知功能下降

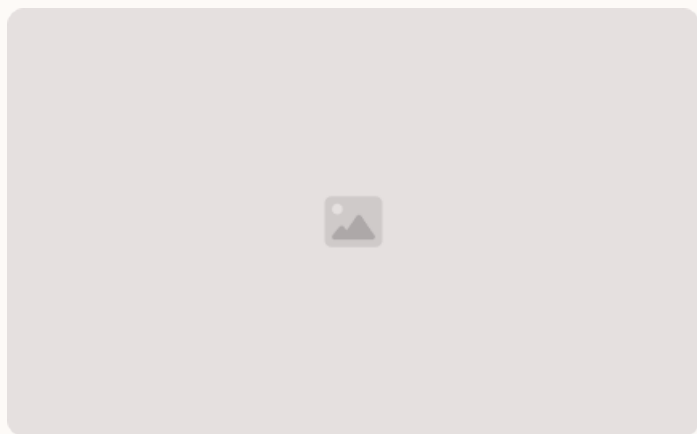
持续的高血压会损害大脑功能,引起记忆力衰退、注意力下降等认知障碍。



## 肾脏损害

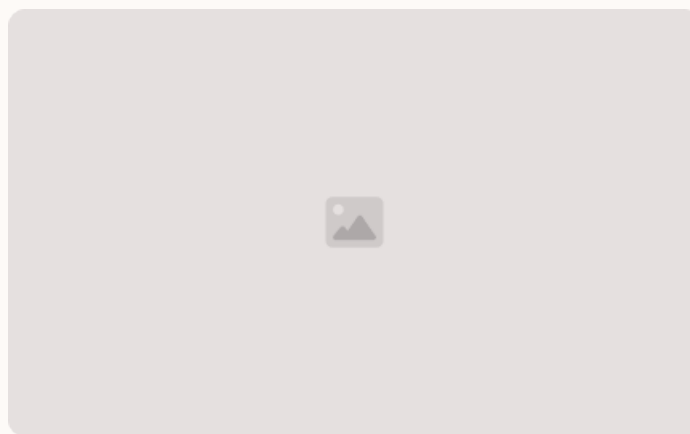
高血压可导致肾小动脉狭窄和肾功能逐步失调,增加肾衰竭的风险。

# 高血压的常见症状



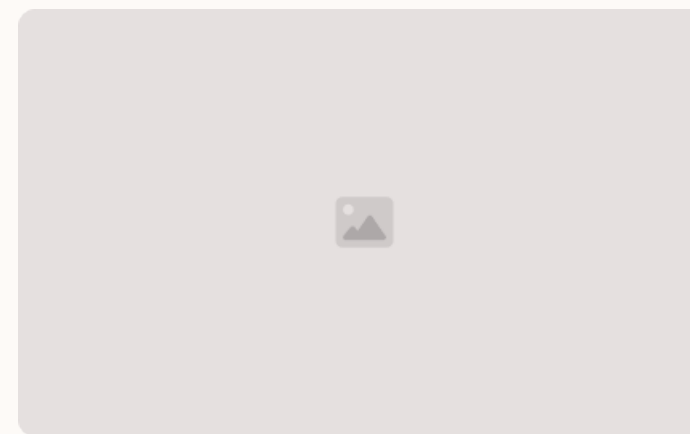
## 心率波动

高血压患者常会感到心跳不规律, 有时会出现心悸或脉搏加快的症状。



## 头痛频发

头痛是高血压最常见的症状之一, 通常表现为持续性或阵发性的头痛。



## 视力模糊

高血压可能会导致视力模糊、眩晕或视野缩小等症状, 严重影响日常生活。

# 高血压的诊断标准

## 收缩压标准

收缩压是指心脏收缩时的血压值。正常范围为120-129 mmHg, 140 mmHg以上即为高血压。

## 舒张压标准

舒张压是指心脏舒张时的血压值。正常范围为80-84 mmHg, 90 mmHg以上即为高血压。

## 诊断流程

1. 在不同时间测量至少两次血压
2. 两次测量的收缩压或舒张压至少有一次达到诊断标准
3. 排除暂时性升高血压的情况

## 分类诊断

根据收缩压和舒张压的分级标准, 将高血压分为不同等级。医生将根据具体情况制定个性化治疗方案。

# 影响高血压的因素

1

## 遗传因素

高血压患者的家族病史是主要影响因素之一。遗传基因决定了一个人对高血压的易感性。

3

## 年龄与性别

随着年龄增长, 血管弹性下降, 高血压发病率逐步升高。此外, 男性患高血压的概率高于女性。

2

## 生活方式

缺乏规律的运动、饮食失调、吸烟、过量饮酒等不健康的生活习惯会增加患高血压的风险。

4

## 体重状况

过重或肥胖会增加心血管负荷, 是高血压的重要诱发因素。控制体重是预防高血压的关键。

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/156044104053010202>