

# 老年人高血压健康知识宣教

# **( 优选 ) 老年人高血压健康知识 宣教**

# 血压的正常范围

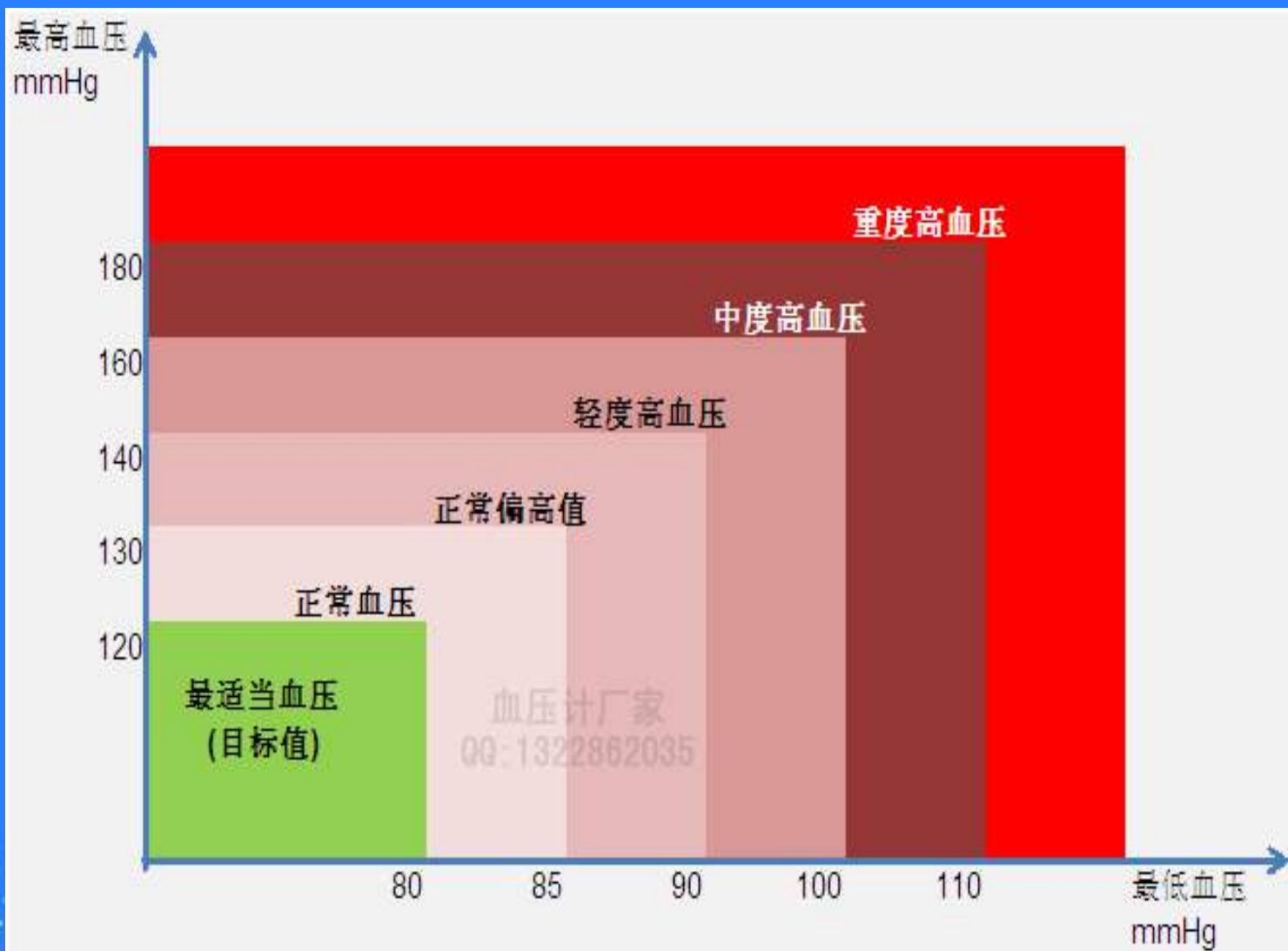
年龄	收缩压 (男)	舒张压 (男)	收缩压 (女)	舒张压 (女)
16—20	115	73	110	70
21—25	115	73	110	71
26—30	115	75	112	73
31—35	117	76	114	74
36—40	120	80	116	77
41—45	124	81	122	78
46—50	128	82	128	79
51—55	134	84	134	80
56—60	137	84	139	82
61—65	148	86	145	83

注：98年中国人群统计

# 什么是高血压？

- 1、指体循环动脉收缩压和(或)舒张压的持续升高
- 2、在非药物状态下至少2次非同日血压测量
- 3、收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和(或)舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$

# 高血压分度



# 高血压的危险因素





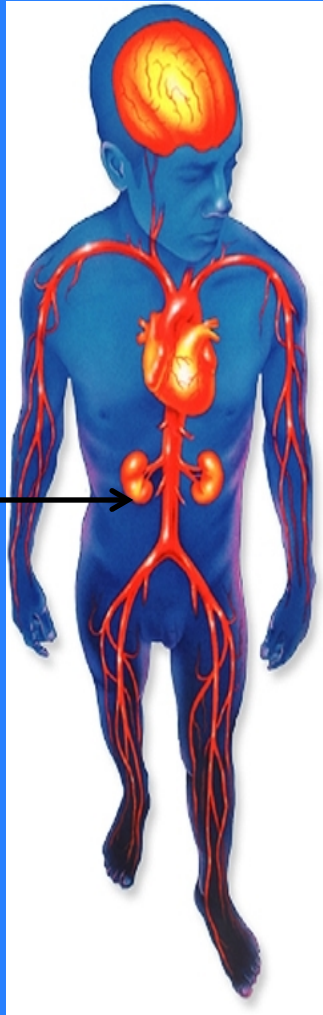
# 高血压症状

- **大多数高血压没有明显症状**
- **有的高血压患者会出现下列症状**
  - 头痛、头晕
  - 失眠
  - 耳鸣
  - 手指麻木，颈背部肌肉酸痛、紧张

# 主要危害：心、脑、肾、等靶器官损害

短暂性脑缺血  
发作、缺血或  
出血性脑卒中

肾血管性高血  
压、肾功能不  
全或尿毒症



稳定、不稳定心  
绞痛  
心肌梗死、猝死

**血管疾病：**

主动脉夹层、多发性  
大动脉炎、外周动脉疾  
病





正常肾脏



正常成人肾脏

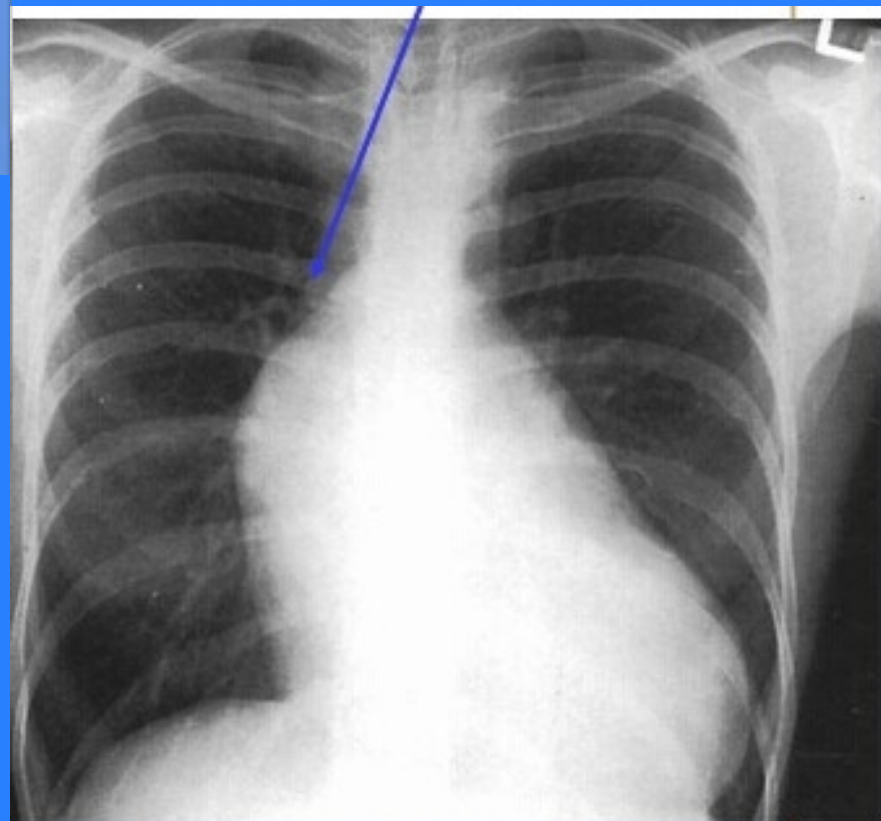


原发性颗粒固缩肾

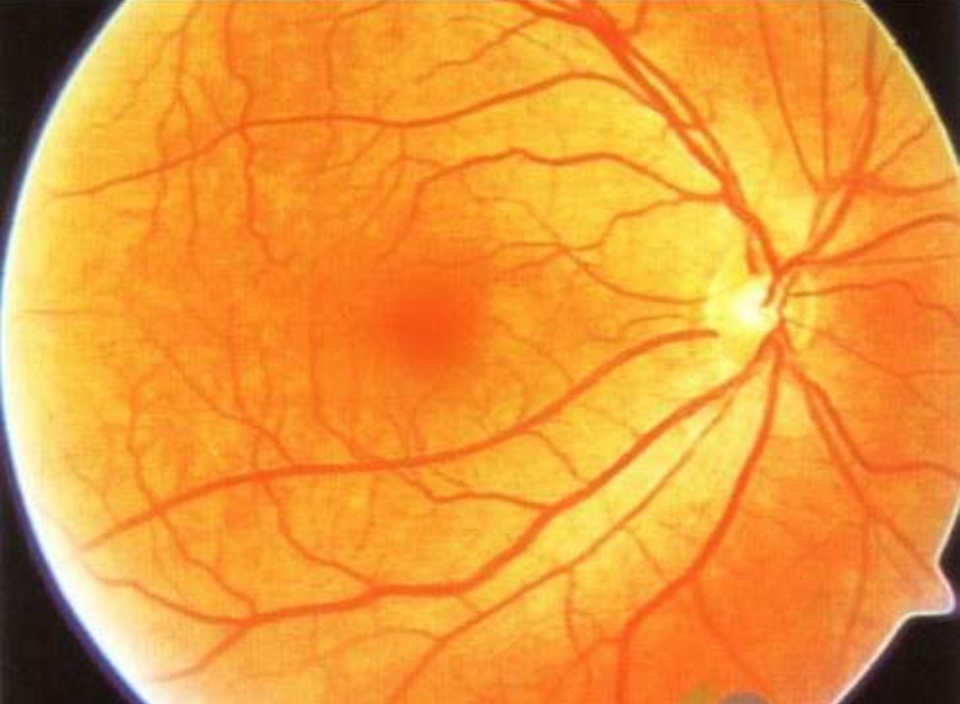




正常心影

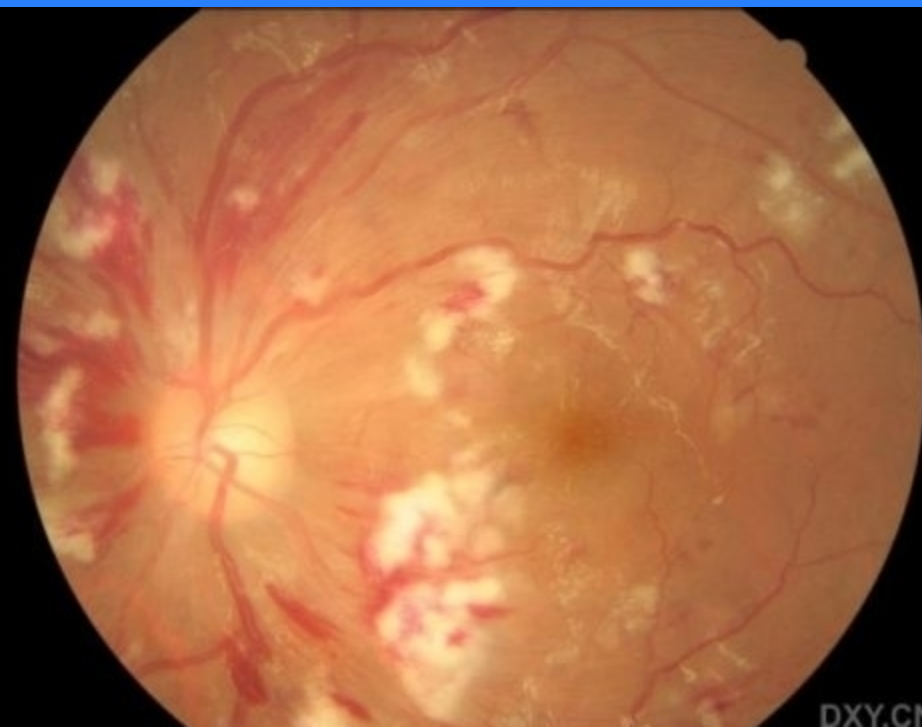


高血压心影增大



正常眼底，血管密集，纹理清理，无渗出

高血压眼底改变，血管稀疏，分支明显减少，满布斑片状渗出





正常脑血管造影



高血压脑血管改变，  
动脉瘤



# 如何控制高血压

- 改善生活方式
  - 合理膳食
  - 戒烟限酒
  - 适当运动
  - 心理平衡
- 药物治疗



# 合理膳食

- 原则

低盐

低脂

低热量

1. 每两克食盐可使：收缩压上升 2MMHg  
舒张压上升 1MMHg

< 6g /天





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/156053113044011003>