

高血压的自我管理和 长期随访

高血压是一种慢性疾病,需要患者积极参与自我管理和长期随访。通过监测血压、调整生活方式、定期检查和用药等措施,患者可以更好地控制病情,减少并发症的发生。坚持长期随访也很重要,医生可以根据患者的实际情况,提供个性化的诊疗建议。

BR

by BD RR

高血压的重要性

高血压是一种常见的慢性疾病,如果长期未得到有效治疗,会对人体造成严重危害。高血压会引发心脑血管疾病,增加中风、心肌梗死等生命威胁的风险。及时发现并合理控制血压,可以有效预防并发症,提高生活质量。



什么是高血压

定义

高血压是指动脉血压持续升高,即收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和/或舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 。它是一种主要影响心血管健康的慢性疾病。

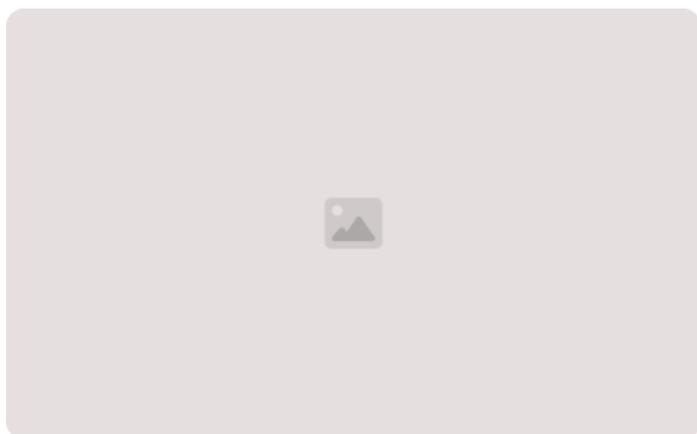
病因

高血压可由多种因素引起,包括遗传因素、年龄增长、肥胖、饮食不健康、缺乏运动等。及时发现和治疗很重要。

危害

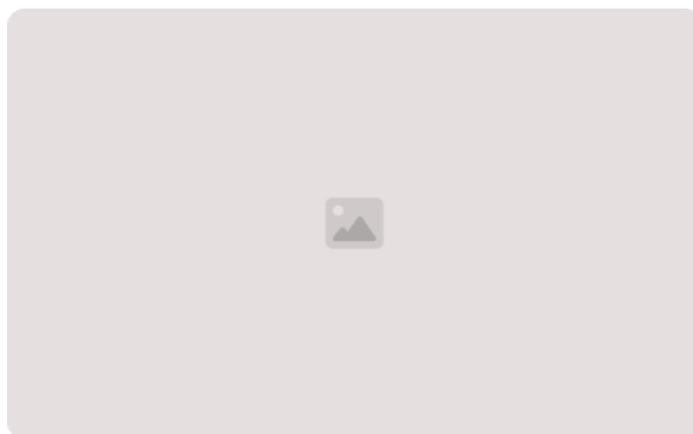
长期未经治疗的高血压会损害心脑血管,增加中风、心脏病、肾脏病等疾病的发生风险,严重威胁生命健康。

高血压的危害



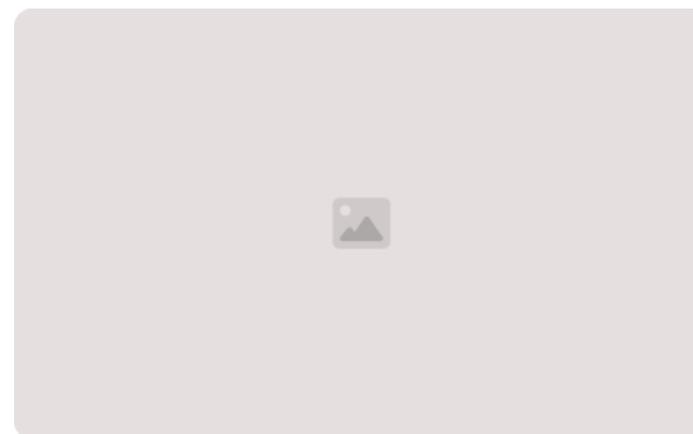
心脑血管危害

长期未得到有效控制的高血压会严重损害心脏和血管, 增加中风、心脏病、肾脏病等并发症的风险。



生活质量下降

高血压的症状如头痛、头晕、疲劳等会降低患者的生活质量, 影响工作和生活。



器官损害

高血压会损害肾脏、眼睛等器官, 带来严重的健康问题。及时有效的治疗非常重要。

高血压的成因

遗传因素

高血压在某些家族中更常见,表明遗传基因可能是导致高血压的一个重要因素。特定基因的变异可能会影响血管收缩与扩张的平衡。

生活方式因素

长期饮酒、吸烟、缺乏运动、压力过大等不健康的生活方式,都可能导致高血压的发生。这些因素会引起血管功能异常和体重增加。

年龄和性别

随着年龄的增长,动脉壁可能变得更加僵硬,血管反应性降低,从而导致血压上升。男性更容易在年轻时发生高血压。

其他因素

肥胖、肾脏疾病、内分泌失调等都可能引起继发性高血压。适当控制这些潜在致因是预防和治疗高血压的关键。

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/185223121113011244>