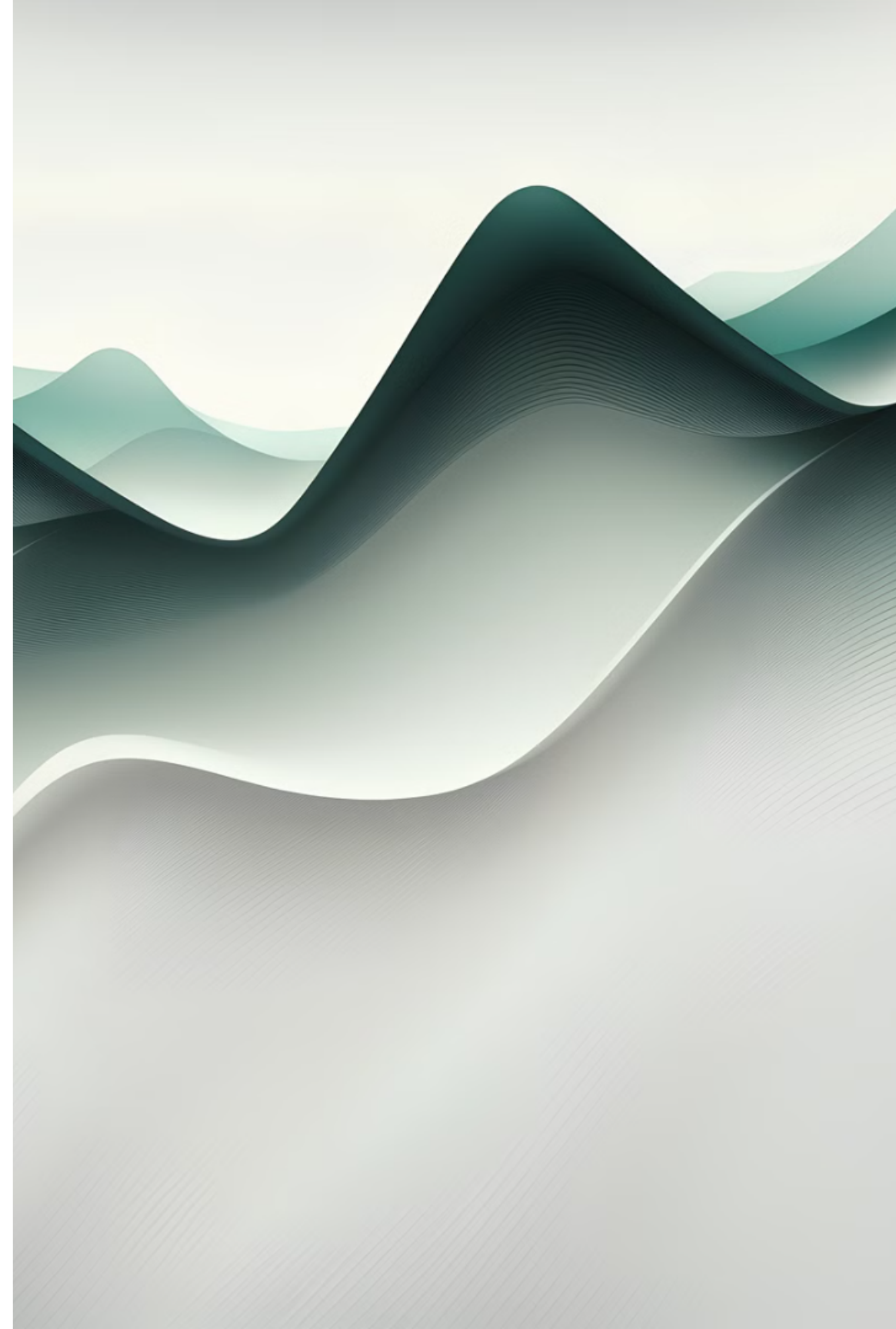


高血压的概述

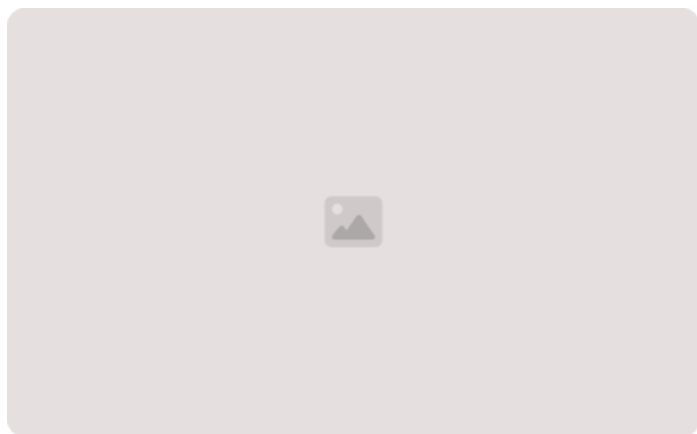
高血压是一种常见的慢性疾病,指长期血压持续升高的临床症状。它可能导致心脏、血管、肾脏等器官的损害,是心脑血管疾病的主要危险因素之一。了解高血压的定义、病因和危害对于预防和治疗至关重要。

BR

by BD RR

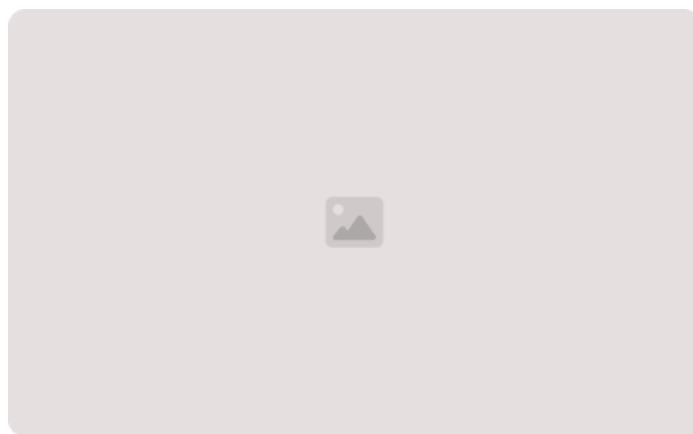


高血压的危害



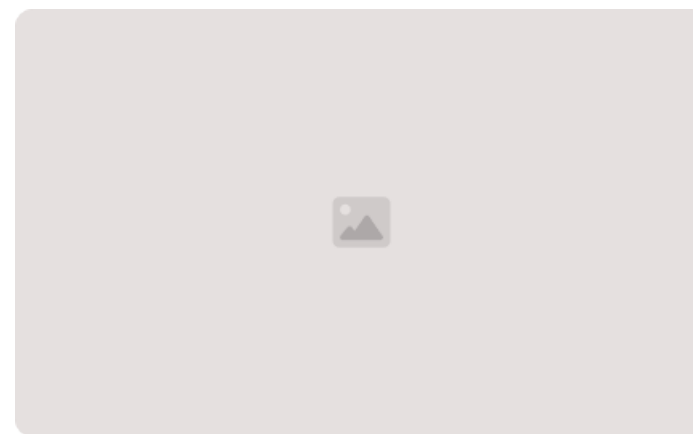
心脑血管并发症

高血压可导致心脏病发作、中风和心衰等严重心脑血管并发症，威胁生命安全。



肾脏损害

长期高血压会损害肾脏，导致肾功能逐步下降，严重者可能需要透析治疗。



视力损害

高血压可引发视网膜病变，导致视力模糊、失明等，严重影响生活质量。

高血压的诊断标准

收缩压标准

根据中国高血压防治指南, 正常收缩压应低于120 mmHg。收缩压持续 ≥ 140 mmHg即诊断为高血压。

舒张压标准

正常舒张压应低于80 mmHg。舒张压持续 ≥ 90 mmHg时即符合高血压诊断标准。

分级诊断

根据血压数值的不同, 可将高血压分为正常高值、一期、二期和三期。分级诊断有助于评估病情严重程度。

环境因素

诊断时应注意测量环境, 如室温、情绪状态等, 因为这些都会影响短期血压波动。

高血压的原因分析

遗传因素

如果父母有高血压病史,子女发生高血压的风险明显增加。遗传基因可能导致血管收缩素等相关蛋白的表达异常。

年龄因素

随着年龄的增长,血管弹性逐渐降低,外周血管抵抗增加,是导致高血压的重要原因之一。

生活方式因素

高盐饮食、缺乏锻炼、过度肥胖、长期吸烟和酗酒等不良生活习惯都可能引发高血压。

环境因素

长期压力、噪音污染、空气污染等环境因素也会对血压造成不利影响,增加高血压的发生风险。

饮食干预的重要性



降低心脑血管风险

合理调整饮食有助于改善血压、血脂和血糖指标,从而降低心脏病和中风的发生风险。



保护肾脏健康

饮食干预有助于减轻肾脏负担,延缓肾功能的恶化,避免发展为肾衰竭。



保护视力健康

合理的饮食结构可以降低高血压引发的视网膜病变和视力丧失等并发症的风险。

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/195110110211011242>