

# 高血压的危险因素与控制策略

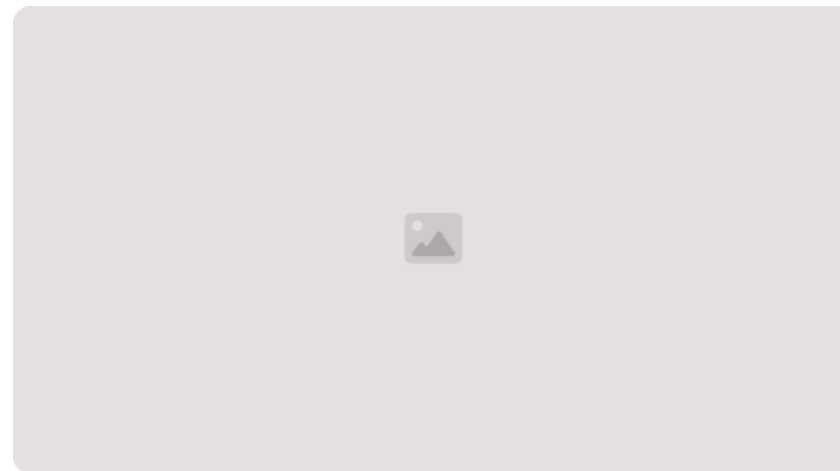
高血压是一种常见的慢性疾病,严重威胁着人们的健康。了解高血压的危险因素并采取有效的控制措施对于预防和治疗高血压至关重要。本文将探讨高血压的主要危险因素,并提出相应的控制策略,以帮助读者更好地应对这种疾病。

BR

by BD RR

# 高血压的危险因素与控制策略

高血压是一种常见的慢性疾病,其发病率随着年龄的增加而不断上升。高血压的主要危险因素包括遗传因素、年龄、性别、肥胖、饮食习惯、缺乏运动、压力等。如果长期得不到有效控制,高血压可能会导致心脏病、中风、肾脏病等严重并发症。



# 什么是高血压

## 血压定义

血压是指血液在血管中流动时对血管壁的压力。正常血压范围为收缩压120-129 mmHg、舒张压80-84 mmHg。

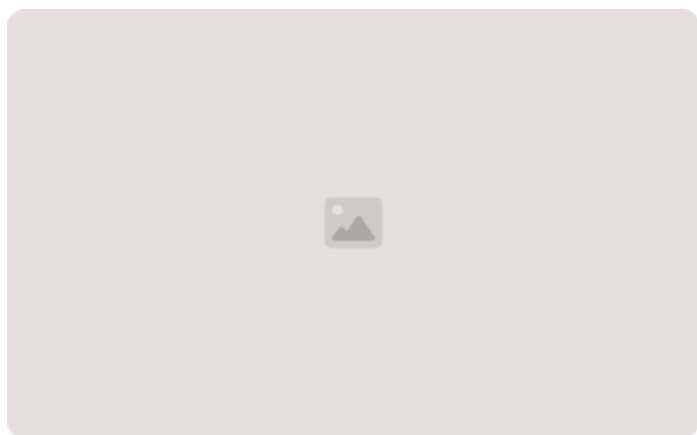
## 高血压定义

当收缩压持续 $\geq 140$  mmHg或舒张压持续 $\geq 90$  mmHg时,即被诊断为高血压。

## 高血压分类

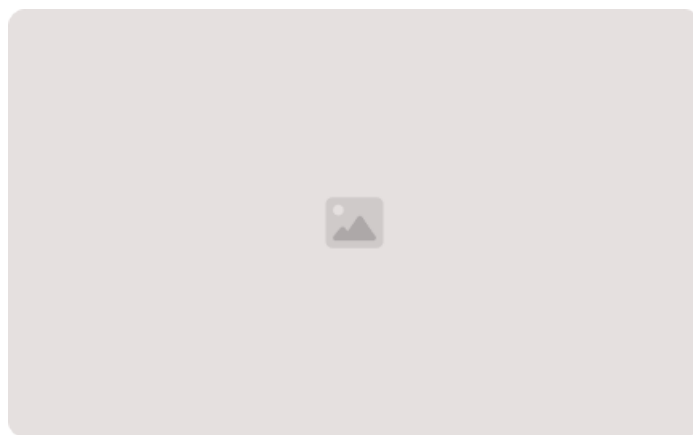
根据病因可分为原发性高血压和继发性高血压。根据严重程度可分为正常血压、高血压前期、轻度高血压、中度高血压和重度高血压。

# 高血压的危险因素



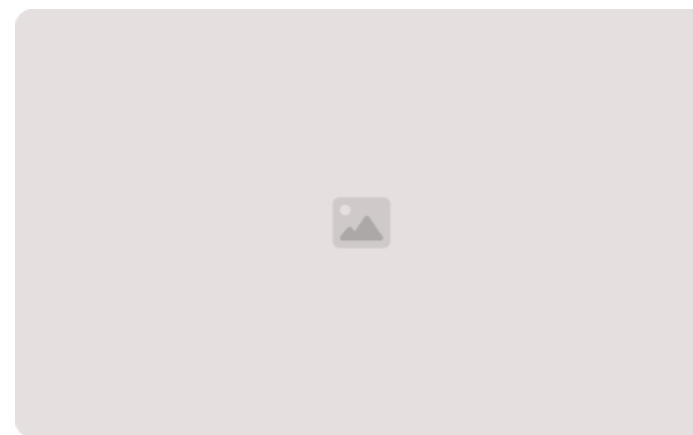
## 遗传因素

高血压往往具有遗传倾向, 家族成员中有人患有高血压, 个人患病风险会更高。基因和环境因素的共同影响是高血压的主要成因。



## 年龄因素

随着年龄的增长, 血管弹性降低, 血管阻力增加, 使得高血压的发病率逐步上升。60岁以上人群是高血压的高发人群。



## 性别因素

男性患高血压的风险较女性高。这可能与男性激素水平、生活方式和压力等因素有关。女性在绝经后也更易出现高血压。

# 遗传因素

高血压在很大程度上受遗传因素的影响。如果父母或其他直系亲属患有高血压,子女发展高血压的风险较高。遗传性高血压通常表现为家族聚集性,容易发生在年轻时期。遗传基因会影响个体对血压调节的敏感性,从而增加患病风险。了解自身家族史对预防高血压很重要。

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/195212234113011244>