

高血压预防与管理概述

高血压是一种常见的心血管疾病，其发病率和死亡率逐年上升。高血压会导致心脑血管疾病、肾脏疾病等多种并发症，严重威胁人类健康。因此，积极预防和管理高血压至关重要。

BR

by BD RR

高血压的定义与分类

高血压是指动脉血压持续升高的一种常见疾病。血压是指血液对血管壁的侧压力，以毫米汞柱（mmHg）为单位测量。



根据血压水平和是否有其他心血管疾病，将高血压分为 1 级高血压、2 级高血压、孤立性收缩期高血压等。

高血压的危险因素



家族史

高血压家族史是高血压的重要危险因素之一。



年龄

随着年龄增长，高血压发病率会增加。



吸烟

吸烟会损伤血管，增加高血压风险。



肥胖

肥胖会导致心脏负荷增加，升高血压。

生活方式干预措施



运动锻炼

定期运动，例如快步走、游泳或骑自行车，可降低血压，改善心血管健康。



饮食调整

减少钠盐摄入，增加钾、镁等矿物质的摄入，有助于降低血压。



压力管理

压力过大会升高血压，学习减压技巧，如冥想或瑜伽，可以帮助缓解压力。



体重管理

肥胖是高血压的重要危险因素，减重有助于降低血压。

饮食调整建议

钠盐摄入

减少钠盐摄入是降低血压的关键。建议每天钠盐摄入量不超过6克。

- 限制加工食品、腌制食品、罐头食品等高钠食物的摄入。
- 烹饪时尽量少用盐，可以选择低钠盐或天然香料调味。

钾、镁等矿物质

增加钾、镁等矿物质的摄入有助于降低血压，预防心血管疾病。

- 多吃新鲜蔬菜、水果、全谷物等富含钾、镁的食物。
- 可以选择一些含钾、镁丰富的补充剂，但需咨询医生。

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/228113103042006112>