

# 高血压的综合治疗和长期管理

高血压是一种常见的慢性疾病,需要采取综合治疗措施并坚持长期管理。从生活方式调整到药物治疗,再到定期监测和随访,全方位的干预能有效控制高血压,降低并发症风险,为患者带来更好的生活质量。

BR

by BD RR

# 高血压的定义和危害

## 什么是高血压？

高血压是一种慢性疾病，指血压持续升高，收缩压  $\geq 140$  mmHg 或舒张压  $\geq 90$  mmHg。它是心血管疾病的主要危险因素之一。

## 高血压的危害

高血压会损害血管，导致心脏负荷过重，引发心脑血管并发症，如心梗、中风、肾脏病等，严重威胁健康甚至生命。

## 高血压的流行现状

中国成年人高血压患病率约27%，治疗和控制率偏低。高血压已成为影响我国公众健康的重大慢性病之一。

# 高血压的成因和危险因素



## 遗传基因

高血压有一定的遗传倾向, 家族史是一个重要的危险因素。基因差异会影响血压调节机制。



## 不健康生活方式

饮食偏重、缺乏运动、肥胖、长期压力等不良生活习惯都是导致高血压的重要诱发因素。



## 年龄增长

随着年龄的增长, 动脉硬化进程加快, 使血管僵硬, 血压升高的风险大大增加。

# 高血压的诊断和分期

## 诊断标准

根据国内外指南, 收缩压 $\geq 140$  mmHg或舒张压 $\geq 90$  mmHg可诊断为高血压。需连续多次测量经确认。

## 分期诊断

根据血压值的高低, 可将高血压分为3期: 1期(轻度)、2期(中度)和3期(重度)。分期决定治疗方案。

## 辅助检查

必要时可进行心电图、心脏超声等检查, 了解心脏及血管情况, 评估并发症风险。

## 动态监测

一天中血压会有波动, 可采用24小时动态血压监测更准确评估血压状况。

# 生活方式干预的重要性

## 调整饮食习惯

通过减少盐、脂肪和糖的摄入,增加蔬菜水果摄入,有助于控制血压。

## 增加身体活动

定期进行有氧运动,如散步、慢跑或游泳,能有效改善心血管功能。

## 戒除不良嗜好

限制酒精和烟草的使用,能减轻血管负担,降低并发症发生风险。

## 缓解心理压力

通过冥想、瑜伽等方式,学会调节情绪,有助于降低血压。

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/245111220303011243>