

# 高血压的定义和危害

高血压是一种常见的慢性疾病，是指动脉血压持续升高。

高血压会损害心血管系统，增加患心脏病、脑卒中、肾脏病等疾病的风险。

BR

by BD RR

# 高血压的主要原因



## 遗传因素

家族史中有多位高血压患者，患病风险更高。



## 生活方式

高盐饮食、缺乏运动、吸烟饮酒等不良习惯是重要诱因。



## 年龄增长

随着年龄增长，血管弹性下降，血压更容易升高。



## 精神压力

长期处于压力状态下，会刺激交感神经，导致血压升高。

# 高血压的症状表现

## 头痛

高血压患者常感到头痛，尤其是早晨或情绪激动时。

头痛的部位多位于后脑勺或颞部，呈搏动性或钝痛。

## 头晕目眩

血压升高会影响大脑的供血，导致头晕目眩。严重时可能出现眼前发黑，甚至短暂性失明。

## 耳鸣

高血压会影响耳部的血管，导致耳鸣。

耳鸣的症状包括嗡嗡声、嘶嘶声或铃声。

## 鼻出血

高血压会使鼻腔血管脆弱，容易发生鼻出血。鼻出血量可能较多，持续时间较长。

# 高血压的诊断方法

## 血压测量

使用血压计测量血压，通常需要测量多次，并记录血压值。

## 体格检查

医生会检查患者的心脏、血管、眼睛、肾脏等部位，以评估高血压对身体的影响。

## 辅助检查

根据需要，可进行心电图、心脏彩超、肾功能检查等辅助检查，以明确诊断和评估病情。

## 病史询问

医生会询问患者的个人史、家族史、生活习惯、用药史等，以了解高血压的病因和风险因素。

# 生活方式的调整

1

## 合理膳食

控制钠盐摄入，增加水果蔬菜

2

## 规律运动

每周至少进行3次中等强度运动

3

## 戒烟限酒

避免吸烟，控制酒精摄入

4

## 减轻压力

通过放松技巧、兴趣爱好缓解压力

改变生活方式是控制高血压的关键。合理膳食、规律运动、戒烟限酒、减轻压力等措施可以有效降低血压。

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/287063004110006132>