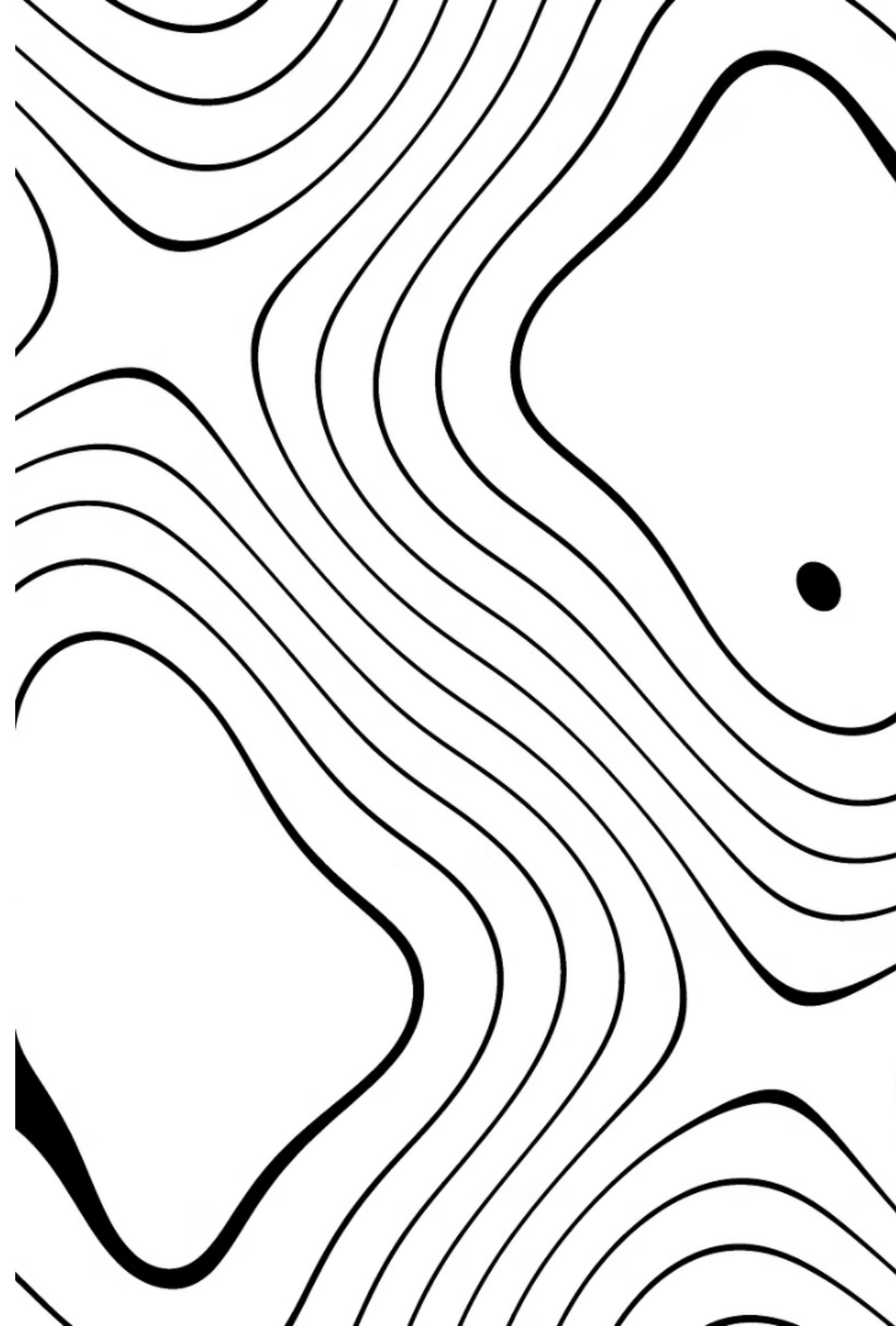


# 高血压的饮食计划与血压监测

通过合理的饮食计划和定期监测血压,可以有效控制高血压,并降低并发症的发生风险。本部分将详细介绍高血压患者应该注意的饮食原则,以及如何  
进行家庭血压监测。

BR

by BD RR



# 高血压的定义和成因

## 高血压的定义

高血压是一种常见的慢性疾病,主要表现为持续性动脉血压升高,通常收缩压 $\geq 140$  mmHg或舒张压 $\geq 90$  mmHg。

## 原发性高血压

大多数高血压患者的病因不明确,称为原发性或本发性高血压,与遗传因素、饮食习惯和生活方式等相关。

## 继发性高血压

部分高血压患者是由肾脏疾病、内分泌紊乱等其他疾病导致的,称为继发性高血压。

# 高血压的危害及并发症

1

## 心血管疾病风险增加

长期高血压会损害心脏和血管,增加中风、心脏病发作、心力衰竭等严重并发症的发生率。

2

## 器官损害

高血压还会导致肾脏、视力和认知功能等其他器官的损害,威胁生命健康。

3

## 生活质量下降

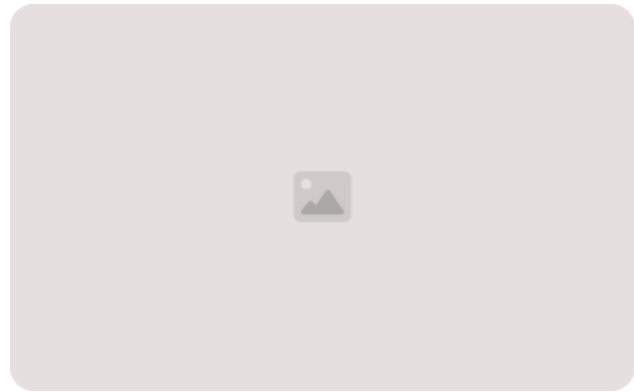
高血压及其并发症会严重影响患者的日常生活,降低工作和生活的质量。

4

## 死亡率升高

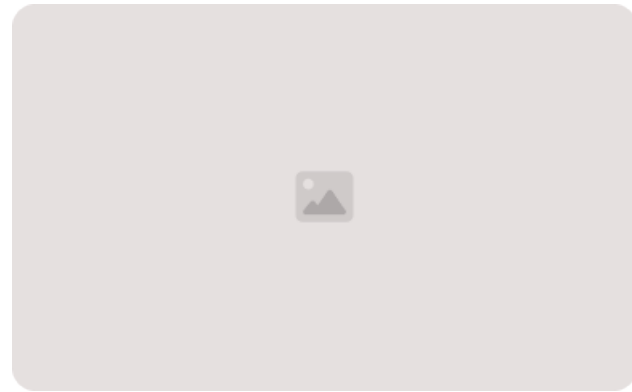
若不能有效控制高血压,最终可能导致心脑血管疾病的发生,增加死亡风险。

# 高血压的诊断标准



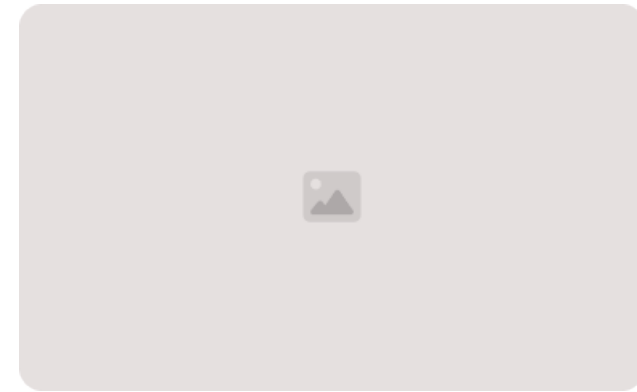
## 测量血压

通过使用专业的电子血压计或水银血压计,在静息状态下测量收缩压和舒张压,从而确定是否达到高血压的诊断标准。



## 诊断标准

正常血压为收缩压低于120 mmHg且舒张压低于80 mmHg。持续性收缩压 $\geq 140$  mmHg或舒张压 $\geq 90$  mmHg即可诊断为高血压。



## 临床评估

除了测量血压,医生还需了解患者的病史、症状表现以及其他相关病症,综合评估诊断高血压的严重程度。

# 饮食调理的重要性

## 预防并发症

通过合理饮食,可以降低高血压患者发生心脑血管疾病、肾脏损害等严重并发症的风险,从而保护患者的身体健康。

## 控制血压水平

恰当的饮食调整有助于调节机体的内分泌平衡,有效控制血压升高,维持在正常范围之内。

## 改善生活质量

饮食管理不仅可以改善身体症状,还能提升高血压患者的日常生活能力和精神状态,从而提高生活质量。

## 降低用药风险

合理的饮食调理有助于减少药物的用量和依赖,从而降低不良反应的发生率。

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/305211030114011244>