


高血压的生活调整与干预措施

要有效控制高血压,除了药物治疗外,生活方式的调整也是非常重要的。包括饮食调整、运动锻炼、戒烟限酒以及压力管理等,这些措施可以帮助预防和管理高血压,降低医疗费用,提高生活质量。

 by BD RR

什么是高血压



定义与机理

高血压是一种血管疾病,是指动脉血压持续升高,通常收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 或舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 。这可能是由于心脏泵血功能增强、血管弹性降低或肾脏调节功能障碍等原因导致的。



心血管影响

高血压会加重心脏负担,使心肌肥厚,并可能引发冠心病、心功能障碍、心律失常等并发症,严重威胁生命健康。



全身器官影响

高血压还会影响肾脏、大脑和眼睛等其他器官,导致肾功能衰竭、中风和视力损害等并发症。及时检查和控制血压是预防这些严重后果的关键。

高血压的危害

心血管并发症

高血压会增加心脏负担, 导致心肌肥厚和冠心病等心血管疾病, 严重威胁生命健康。

脑血管并发症

高血压是中风的主要危险因素, 可引发脑出血或脑梗死, 造成严重的神经功能障碍。

肾脏损害

高血压会损害肾脏血管, 导致肾功能逐步下降, 最终发展为肾功能衰竭。

视力损害

长期高血压会损害眼底血管, 引发视网膜病变和青光眼等眼部疾病, 影响视力。

高血压的成因

遗传因素

高血压往往具有遗传倾向, 如果父母或其他近亲患有高血压, 个人患病风险会显著增加。基因突变可能导致肾脏、血管或内分泌系统功能障碍。

生活方式

高脂肪、高盐饮食、缺乏运动、过度饮酒、吸烟等不良生活习惯是引发高血压的主要原因之一。这些因素会增加心脏负担, 损害血管功能。

年龄和性别

随着年龄的增加, 血管弹性减弱, 易导致血压升高。男性比女性更容易出现高血压, 但绝经后女性患病风险也逐渐升高。

病理因素

一些疾病, 如甲状腺功能亢进、肾脏疾病、糖尿病等, 都会导致继发性高血压。长期暴露于压力和焦虑也可能引发高血压。

高血压的诊断标准



血压测量

诊断高血压需要反复测量静坐状态下的收缩压和舒张压。持续两次或以上测量结果达到 $\geq 140/90$ mmHg即可确诊。



临床检查

医生通过听诊和触诊等方式评估心血管系统功能,以排查其他潜在病因。同时还需进行血液、尿液等常规化验检查。



辅助检查

如心电图、超声心动图等可以评估心脏结构和功能,有助于判断高血压的严重程度和并发症。

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/447150105141006133>