

高血压的定义

高血压是指动脉血压持续升高，是指血液在血管中流动的力量过大，心脏需要更加努力地工作，以将血液泵送到全身。



高血压的分类

原发性高血压

也称为**高血压**，是高血压中最常见的一种类型，约占**90%至95%**。没有明确的病因，通常与遗传和环境因素有关。

继发性高血压

是由其他疾病或状况引起的，约占**5%至10%**。一些常见的病因包括肾脏疾病、内分泌疾病、药物和某些药物。

高血压的危害



心脏病

高血压会导致心脏病发作和中风，损伤心脏血管，降低心脏功能。



脑卒中

高血压会增加脑出血和脑梗塞的风险，损伤脑组织，引起神经系统损伤。



视力损害

高血压会损伤视网膜血管，导致视力模糊、视力下降，甚至失明。



肾脏病

高血压会损伤肾脏血管，导致肾功能减退，甚至肾衰竭。

高血压的常见症状

头痛

高血压患者常感到头痛，尤其是在清晨或劳累后。头痛的性质多为搏动性或钝痛，位于头部后部或两侧。

眩晕

高血压患者常感到头晕眼花，特别是站立或低头时，可能与血压突然下降有关。

耳鸣

高血压患者常感到耳鸣，如蝉鸣声或风声，与耳部供血不足有关。耳鸣可能伴随头晕或头痛症状。

鼻出血

高血压患者鼻腔血管壁薄弱，容易破裂导致鼻出血。鼻出血常发生在早上或运动后。

高血压的诊断标准

高血压的诊断标准是基于多次血压测量的平均值。

当收缩压大于等于 **140** 毫米汞柱或舒张压大于等于 **90** 毫米汞柱时，即可诊断为高血压。

如果只有一次血压测量值超过上述标准，则需要多次测量以确认诊断。



诊断标准	收缩压	舒张压
正常血压	小于 120 毫米汞柱	小于 80 毫米汞柱
高血压	大于等于 140 毫米汞柱	大于等于 90 毫米汞柱
高血压前期	120-139 毫米汞柱	80-89 毫米汞柱

测量血压的方法



测量血压需要使用血压计，可以是电子血压计或水银血压计。选择合适的血压计并确保在安静、舒适的房间进行测量，避免紧张或焦虑。测量时，手臂平放，保持静止，避免移动或说话。

如果在家里测量血压，建议至少进行三次测量，每次测量之间间隔**1**分钟。然后取三次测量的平均值作为最终结果。

收缩压和舒张压的意义

1

收缩压

收缩压表示心脏收缩时，血液对血管壁的压力，反映心脏收缩的力度。

2

舒张压

舒张压表示心脏舒张时，血液对血管壁的压力，反映血管弹性及外周阻力。

3

血压计量

收缩压和舒张压共同构成血压，通过血压计测量，是反映心脏功能和血管健康的重要指标。

4

健康参考

正常血压范围通常为收缩压小于**120**毫米汞柱，舒张压小于**80**毫米汞柱，超出范围可能预示着健康风险。



影响血压的因素



遗传因素

家族史中高血压患者的比例越高，个体患高血压的风险就越高。遗传因素对高血压的易感性起着重要作用。



年龄因素

随着年龄增长，血管弹性下降，血压会逐渐升高。老年人患高血压的比例更高，血压管理尤为重要。



性别因素

男性在年轻时患高血压的风险高于女性，但女性在更年期后患高血压的风险会逐渐增加。



肥胖因素

肥胖会增加心脏负荷，导致血管阻力增加，从而引起高血压。控制体重对预防和管理高血压至关重要。

遗传因素



家族史

高血压家族史是高血压发生的重要危险因素，其遗传性可能高达 **40%**。



基因突变

一些基因突变会影响血压调节，导致高血压风险增加。



遗传易感性

某些基因可能使个体更容易受到高血压影响，即使他们没有高血压家族史。



年龄因素

1

1. 血管硬化

随着年龄增长，动脉血管壁逐渐硬化，弹性降低，导致血压升高。

2

2. 心脏功能减弱

年龄增长会影响心脏功能，心脏收缩力下降，导致血压升高。

3

3. 肾脏功能下降

肾脏功能随年龄衰退，影响血压调节，导致血压升高。

4

4. 药物敏感性降低

老年人对降压药物敏感性降低，可能需要更高的药物剂量才能达到理想的降压效果。

性别因素



女性高血压

女性高血压的发病率随着年龄的增长而增加，尤其在绝经后，可能与激素水平的变化有关。



男性高血压

男性高血压的发病率在年轻时较高，但随着年龄的增长，女性高血压的发病率逐渐赶上男性。

肥胖因素

体重指数 (BMI)

BMI是衡量身体质量指数的指标。**BMI**大于**25**为超重，大于**30**为肥胖。肥胖会导致血压升高，增加患高血压的风险。

腹部肥胖

腹部肥胖是指腹部脂肪堆积过多，也称为中心性肥胖。腹部肥胖与高血压风险密切相关，比其他部位的肥胖更危险。

饮食因素

高盐饮食

高盐饮食会增加血压，导致血管收缩，增加心脏负担。

高脂肪饮食

高脂肪饮食会导致肥胖，肥胖是高血压的重要危险因素。

高胆固醇饮食

高胆固醇饮食会增加血管硬化风险，影响血液循环，加重血压。

低钾饮食

低钾饮食会降低血管扩张能力，不利于控制血压。



运动因素

运动对血压的影响

规律的运动可以降低血压。运动可以改善心血管功能，降低心率，降低外周阻力，从而降低血压。

运动的建议

- 每周至少进行 **150** 分钟的中等强度有氧运动，或 **75** 分钟的高强度有氧运动。
- 可以选择快走，慢跑，游泳，骑自行车等运动。
- 每次运动时间最好不少于 **30** 分钟。

压力因素

心理压力

长期的心理压力，如工作压力、人际关系问题等，会刺激肾上腺分泌肾上腺素，使血管收缩，导致血压升高。

生理压力

生理压力，如疼痛、感染、手术等，也会刺激肾上腺素分泌，造成血压升高。

环境压力

环境压力，如噪音、拥挤、污染等，会增加交感神经的兴奋性，导致血管收缩，血压升高。

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/518040131042007004>