

# 高血压：一种常见的 慢性疾病

高血压是一种常见的慢性疾病，指动脉血压持续升高。它影响着全球数百万人口，并与多种严重健康问题有关。

BR

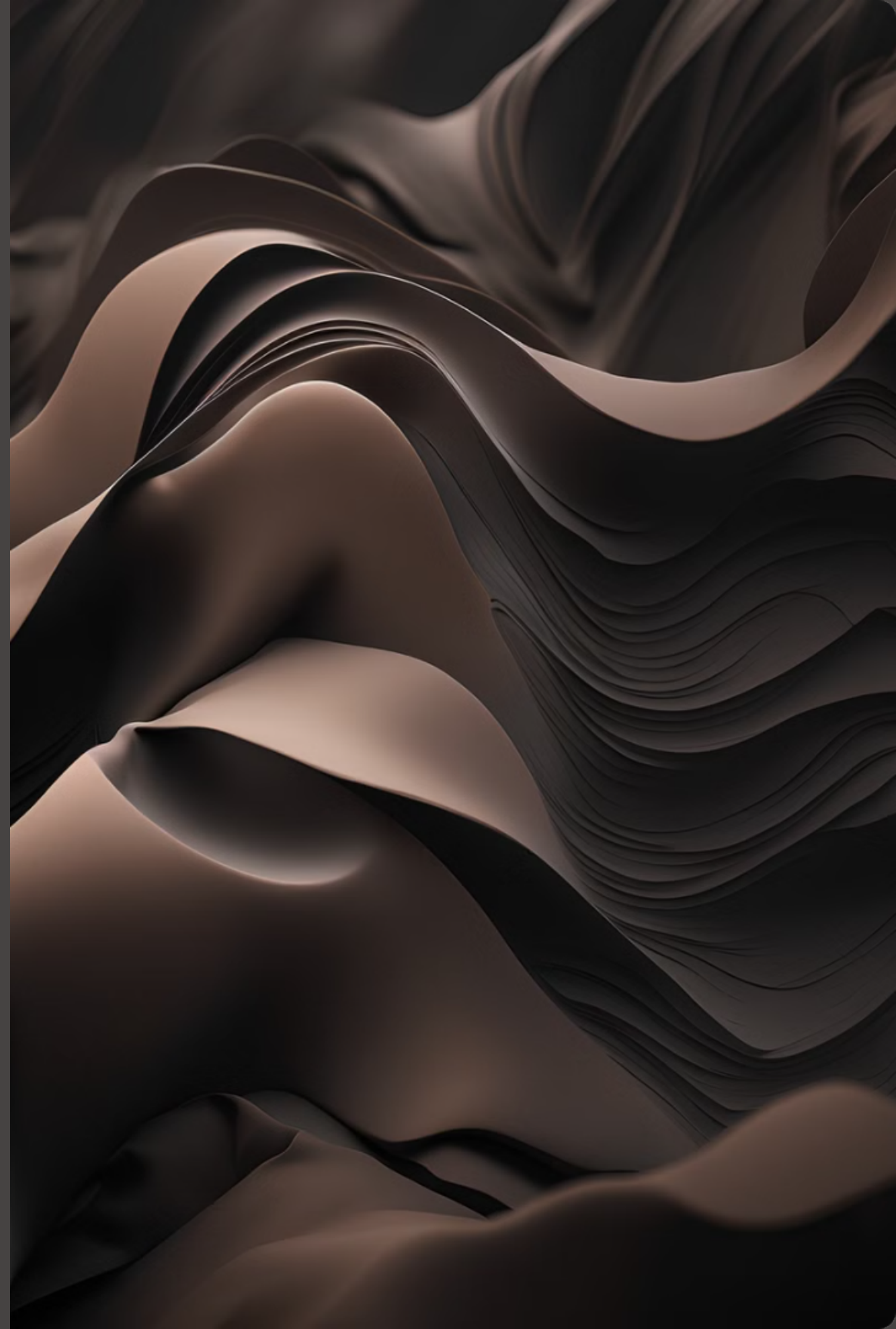
by BD RR



# 高血压的危害：沉默的杀手

高血压被称为“沉默的杀手”，因为它常常没有明显的症状，却会悄无声息地损伤血管，导致各种心血管疾病，如心脏病、脑卒中、肾脏病等。

高血压会增加心脏负担，导致心脏肥大、心律不齐，甚至心力衰竭。它还会损伤血管壁，导致动脉硬化，增加中风、心肌梗塞的风险。



# 高血压的症状：了解身体的信号

## 头痛

高血压会导致头痛，特别是突然发生的、剧烈的头痛。头痛通常发生在早晨或醒来后。

## 头晕

高血压可能会导致头晕、晕厥或失去平衡感。这可能是由于血压突然下降造成的。

## 视力模糊

高血压可以损害血管，包括眼睛的血管。这会导致视力模糊、视力下降或出现浮动斑点。

## 鼻出血

高血压会导致鼻子上的血管破裂，导致鼻出血。这通常是由于血压升高造成的。

# 高血压的诊断：及早发现，及时治疗

1

## 体检筛查

定期进行体检，测量血压，了解血压情况。

2

## 症状评估

出现头痛、头晕、耳鸣、眼花、心悸等症状时，应及时就医。

3

## 医师诊断

医师通过询问病史、体格检查、血压测量、心电图等，进行诊断。

# 高血压的风险因素：不可忽视的危险



## 家族史

高血压家族史是导致高血压的常见风险因素之一。



## 不健康的生活方式

高盐饮食、缺乏运动、吸烟和过度饮酒都会增加患高血压的风险。



## 压力过大

长期处于压力过大的状态会导致血压升高，增加患高血压的风险。



## 其他疾病

糖尿病、肾脏病和甲状腺疾病等慢性疾病也可能增加患高血压的风险。

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/546140141025010201>