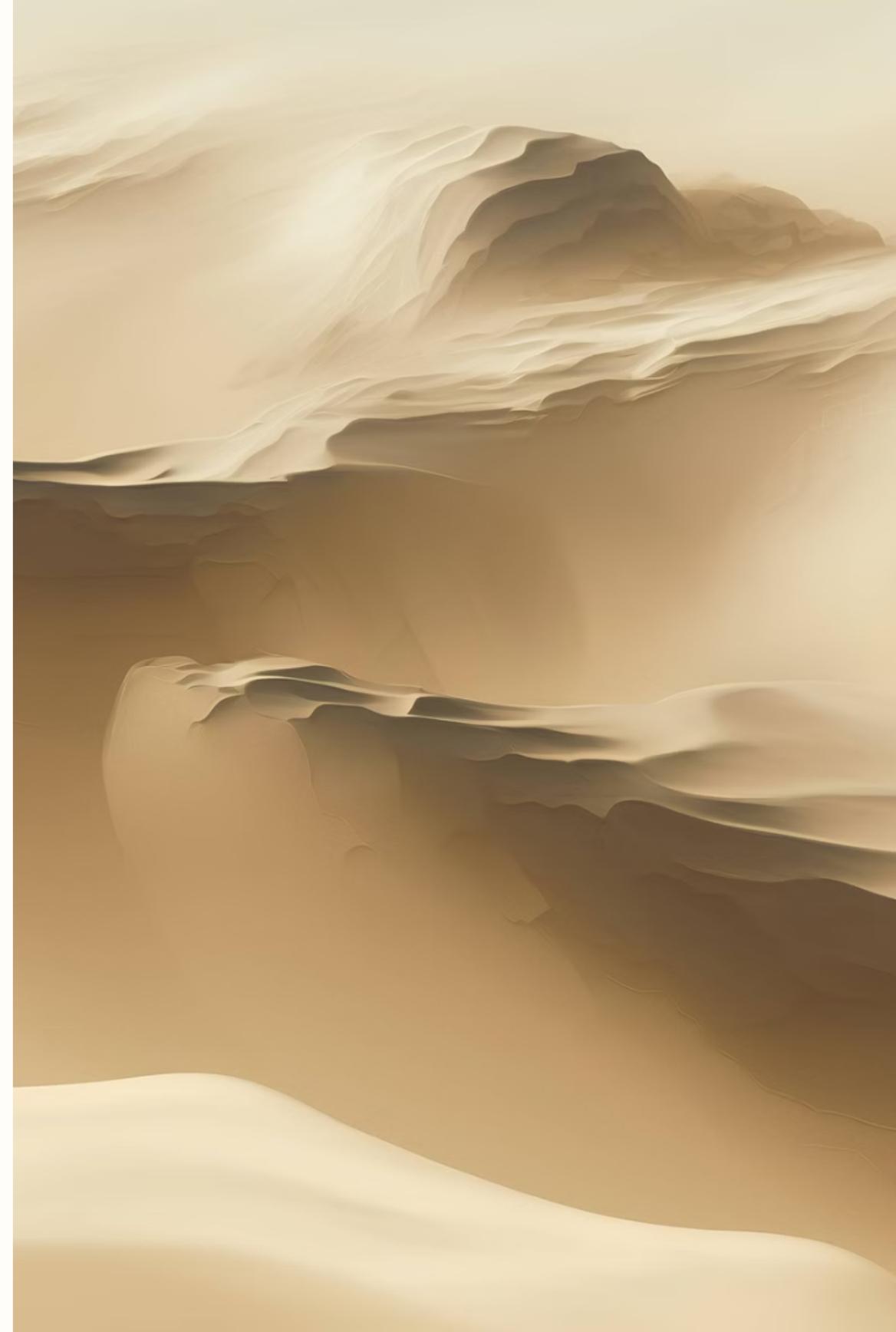


高血压的饮食和运动 调理建议

通过合理调整饮食和规律运动,可有效控制高血压,改善身体状况。包括限制盐分、增加矿物质、多吃蔬果、合理运动等措施,预防并发症、改善生活质量。

BR

by BD RR



高血压的定义和危害



高血压的定义

高血压是指动脉血压持续升高,收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 或者舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 的一种疾病。



高血压的危害

如果不及时治疗,会损害心脏、大脑、肾脏等器官,导致心脏病、中风、肾衰等并发症。



高危因素

高龄、肥胖、高盐饮食、缺乏运动、吸烟、饮酒过度等都是高血压的高危因素。

高血压的常见症状

头痛

持续性头痛或头晕是高血压最常见的症状之一，尤其是发生在早上起床时。

视力模糊

高血压可能导致眼底出血或视神经损伤，引起视力模糊或视物变形。

胸闷气短

高血压会加重心脏负担，引起胸痛、胸闷、气短等症状。

乏力无力

高血压会影响全身供血，导致乏力无力、疲劳倦怠等症状。

高血压的诊断标准

1

收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$

根据最新指南, 当静息状态下收缩压持续 $\geq 140\text{mmHg}$ 即可诊断为高血压。

2

舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$

如果静息状态下舒张压持续 $\geq 90\text{mmHg}$, 也符合高血压的诊断标准。

3

多次测量确认

为确保诊断准确, 需要在不同时间和情况下多次测量血压。

4

排除其他原因

医生还需要检查排除其他可能引起的高血压, 如肾脏疾病等。

饮食调理的重要性



饮食对健康的影响

饮食不仅提供身体所需的营养,还会影响高血压的发展。合理的饮食调理对控制高血压至关重要。



饮食管理可改善症状

通过限制盐分、补充钾镁等,可以有效降低血压,缓解头痛、胸闷等高血压常见症状。



饮食调理预防并发症

合理的饮食结构有助于预防心脏病、中风等高血压并发症的发生,维护身体健康。

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/607163120140006133>