

高血压的自我管理与生活调整

高血压是一种常见慢性疾病,通过主动的自我管理和生活方式的调整,患者可以有效控制病情,提高生活质量。本部分将探讨如何通过饮食、运动、心理调节等方法,来管理高血压,并预防并发症的发生。

BR by BD RR

什么是高血压

高血压是一种常见的慢性疾病,也被称为“沉默杀手”。它指血压持续升高,达到或超过140/90 mmHg。这可能是由于遗传因素、生活方式不健康或其他疾病引起的。及时发现和治疗高血压非常重要,以预防严重的心脑血管并发症。



定义

高血压是指体内动脉血压持续偏高的一种疾病。



标准

正常血压范围为systolic < 120 mmHg, diastolic < 80 mmHg。
高血压为systolic \geq 140 mmHg, diastolic \geq 90 mmHg。



诊断

医生需要多次测量血压,做各种检查来确诊高血压。

高血压的成因

1

遗传因素

基因和家族史是高血压的重要诱因之一，影响血管张力和肾脏功能。

3

身体疾病

某些肾脏、内分泌系统的疾病也可能导致继发性高血压。

2

生活方式

缺乏运动、饮食不健康、长期压力、吸烟和饮酒等不良生活习惯是高血压的主要诱发因素。

4

环境因素

环境污染、噪音等外界因素也会影响血压水平。

高血压的症状



头痛、头晕

高血压患者常出现持续性头痛或头晕,尤其是在早晨起床时更为明显。这些症状可能与血压升高导致的血管紧张有关。



呼吸困难

当血压过高时,心脏需要加大工作量以推动血液循环,可能导致呼吸急促、胸闷等不适症状。



视力模糊

高血压若持续时间较长,可能会影响视神经和视网膜,导致视力模糊、眼痛等视觉症状。

高血压的诊断

血压测量

医生会使用电子血压计或水银血压计, 在静息状态下测量患者的收缩压和舒张压。多次测量可确认高血压诊断。

验血和其他检查

医生还会进行血液、尿液和心电图等检查, 评估肾脏和心脏功能, 了解高血压的原因。

家庭监测

医生可能会建议患者自行测量并记录家中的血压数据, 以更好掌握病情变化。

专科诊断

若需进一步确定诊断或寻找潜在原因, 医生可能会转诊到心内科或肾内科进行专科评估。

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/608122041066006110>