

# 高血压护理疾病课件



# 目 录

- 高血压疾病概述
- 高血压的预防与控制
- 高血压并发症的预防与护理
- 高血压患者的心理护理与支持
- 高血压护理的实践与案例分享

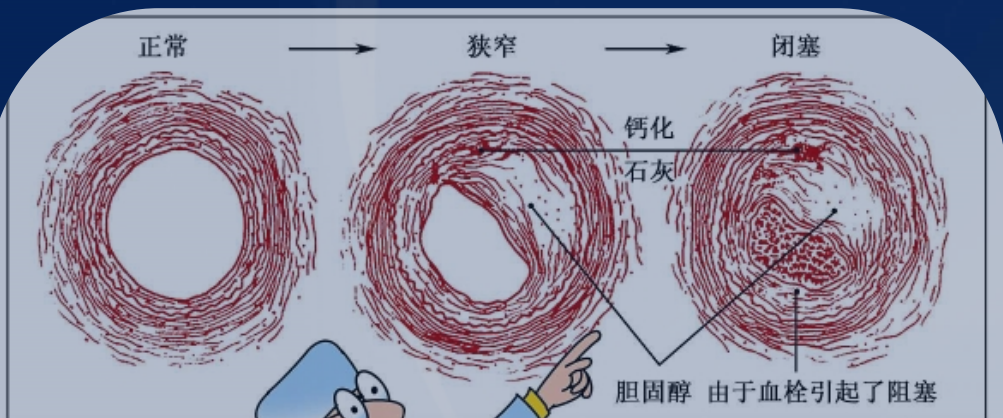
contents

# 01

## 高血压疾病概述



# 定义与分类



动脉硬化的进展

## 定义

高血压是一种常见的慢性疾病，指在静息状态下动脉收缩压和/或舒张压增高，常伴有心、脑、肾等器官的功能或器质性损害的临床综合征。

## 分类

高血压可分为原发性高血压和继发性高血压两大类。原发性高血压是指原因不明的高血压，占高血压总数的95%以上；继发性高血压是指由某些特定病因引起的高血压，如肾脏疾病、内分泌疾病等。

# 病因与病理

## 病因

高血压的发病与遗传、环境、生活习惯等多种因素有关。遗传因素是高血压发病的重要原因之一，约30%-50%的高血压患者有遗传背景。环境因素包括饮食、精神应激、吸烟、饮酒等。

## 病理

高血压的病理改变主要包括全身小动脉痉挛、硬化，以及心、脑、肾等靶器官的结构和功能改变。长期高血压可导致心脑血管事件、肾功能不全等严重后果。





# 症状与诊断



## 症状

高血压的症状因人而异，早期可能无明显症状，或仅出现头痛、头晕、心悸等症状。随着病情发展，可出现靶器官损害的表现，如胸闷、气短、蛋白尿等。

## 诊断

高血压的诊断主要依据血压水平，正常血压值为收缩压  $< 120\text{mmHg}$  和舒张压  $< 80\text{mmHg}$ 。当收缩压  $\geq 140\text{mmHg}$  和/或舒张压  $\geq 90\text{mmHg}$  时，即可诊断为高血压。同时，还需要进行相关检查，如心电图、超声心动图、肾功能检查等，以评估靶器官损害情况。

# 02

## 高血压的预防与控制



# 健康饮食与生活习惯



01

## 减少盐的摄入

每日盐摄入量应不超过6克，以降低高血压发生的风险。



02

## 控制脂肪摄入

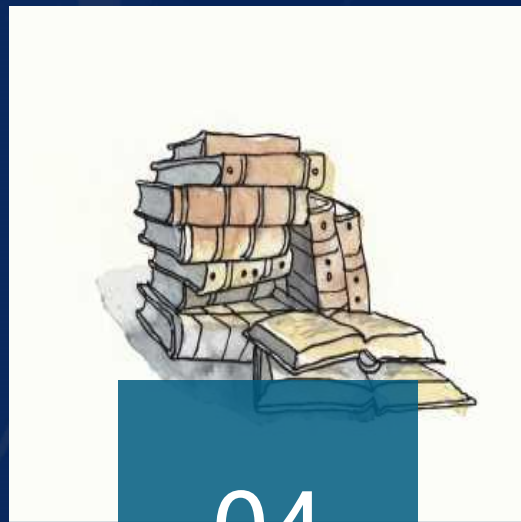
减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入，选择健康的脂肪来源，如橄榄油、鱼油等。



03

## 增加膳食纤维摄入

多吃蔬菜、水果、全谷类食物，增加膳食纤维的摄入，有助于降低血压。



04

## 适量饮酒

男性每日饮酒量不应超过两个标准饮品，女性每日饮酒量不应超过一个标准饮品。





# 定期检测与早期干预

## 定期检测

成年人每年至少应测量一次血压，以便及时发现高血压。



## 早期干预

对于轻度高血压患者，可通过改善生活方式来控制血压，如减轻体重、增加运动等。



## 高危人群

对于高危人群，如家族遗传性高血压、糖尿病、高血脂等，应加强定期检测的频率。

## 记录与跟踪

记录血压情况，定期跟踪，以便医生了解病情进展和调整治疗方案。

# 药物治疗与管理



## 药物治疗

对于中度及以上的高血压患者，应在医生指导下进行药物治疗。

## 药物选择

根据患者的具体情况，医生会选择适合患者的降压药物。

## 药物副作用

药物治疗过程中，应留意药物副作用，如干咳、头痛、水肿等，并及时向医生反馈。

## 药物与生活方式的配合

药物治疗的同时，应保持良好的生活习惯，以达到更好的治疗效果。

# 03

## 高血压并发症的预防与护理

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/636142205124010100>