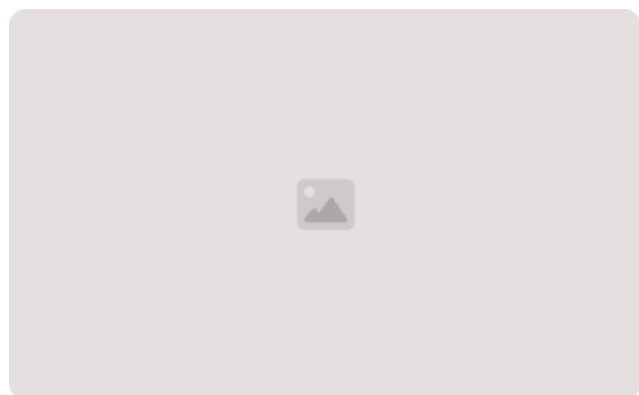


高血压的概念和危害

高血压是一种常见的慢性疾病，指动脉血压持续升高。高血压通常没有明显的症状，但会导致严重并发症，例如心脏病、中风、肾脏疾病和视力损伤。

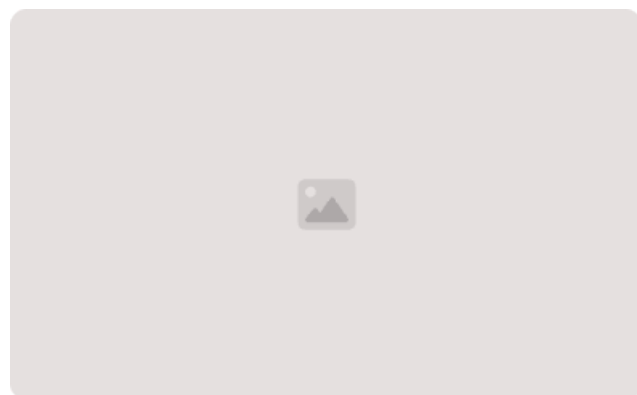
 by s s

高血压的常见并发症



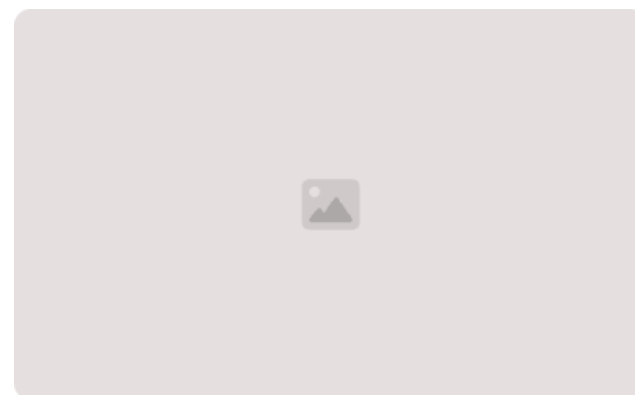
心脏并发症

高血压会导致心脏肥大、心力衰竭、心律不齐等，增加心血管疾病的风险。



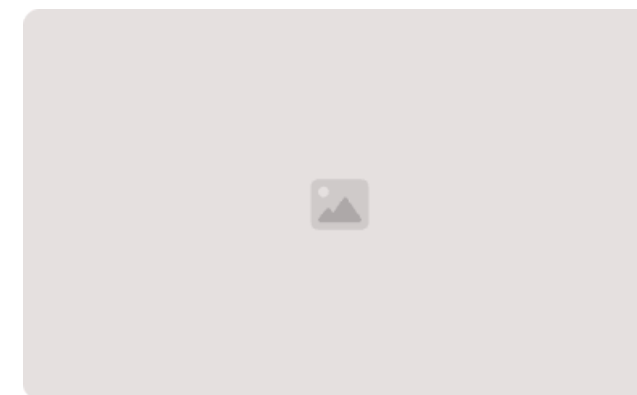
脑血管并发症

高血压是脑卒中的主要危险因素，可导致脑出血、脑梗塞等严重后果。



肾脏并发症

高血压可损害肾脏血管，导致肾功能减退、尿蛋白等，最终发展为肾衰竭。



视力并发症

高血压可损害视网膜血管，导致视力模糊、眼底出血等，甚至失明。

心脏并发症

冠心病

冠心病是高血压最常见的并发症之一。高血压会损伤血管内壁，导致动脉粥样硬化，从而增加心脏病发作和中风的风险。

心力衰竭

高血压会加重心脏负担，导致心脏肌肉肥厚，降低心脏的泵血能力，最终导致心力衰竭。

心房颤动

高血压会增加心房颤动的风险。心房颤动是一种心律失常，会增加中风和心脏病发作的风险。

主动脉瘤

高血压会使主动脉壁变薄，容易发生主动脉瘤。主动脉瘤破裂会导致严重的内出血甚至死亡。

脑血管并发症



脑卒中

脑卒中，即中风，是脑血管并发症中最常见的。它可能导致身体瘫痪、言语障碍等严重后果。



脑出血

脑出血是脑血管破裂导致的出血，会导致头痛、恶心呕吐等症状，严重可危及生命。



脑缺血

脑缺血是指脑部血液供应不足，会导致头晕、肢体麻木等症状，也可能引发脑梗死。



认知障碍

脑血管疾病可能导致认知功能下降，表现为记忆力减退、注意力不集中等。

肾脏并发症

肾病

高血压会导致肾小球硬化，进而发展为慢性肾衰竭。肾病可能导致蛋白尿、血尿、水肿和高血压。

肾功能衰竭

肾功能衰竭是高血压最严重的并发症之一，会导致尿毒症，需要进行透析或肾移植治疗。

视力并发症

视网膜病变

长期高血压会导致视网膜血管病变，甚至导致视力下降、失明。

眼部出血

高血压会使眼部血管脆弱，容易发生出血，造成视力模糊或视野遮挡。

视神经萎缩

高血压会损害视神经，导致视神经萎缩，造成视力下降、视野缺损等问题。

其他眼部疾病

高血压还可能导致其他眼部疾病，例如青光眼、白内障等，对视力造成影响。

高血压的诊断标准

高血压的诊断需要多次测量血压，以确定是否符合诊断标准。诊断标准包括：收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 或舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ ，或两者均满足。

如果患者有高血压家族史，或存在其他心血管疾病危险因素，诊断标准可能更低。

血压测量的方法

1

水银血压计

水银血压计是传统血压计，使用水银柱来测量血压，需要专业的医护人员操作。

2

电子血压计

电子血压计使用电子传感器来测量血压，操作简便，易于携带，适合家庭使用。

3

腕式血压计

腕式血压计可以佩戴在手腕上测量血压，方便快捷，但测量结果可能不如传统的血压计准确。

血压正常值的范围

年龄	收缩压 (mmHg)	舒张压 (mmHg)
18-39岁	小于120	小于80
40-59岁	小于130	小于80
60岁及以上	小于140	小于90

血压正常值会随着年龄的增长而有所变化。

建议定期测量血压，以便及时发现和控制高血压。

高血压的分类



原发性高血压

也被称为**高血压**，病因不明确，大多数情况下与遗传、生活方式、年龄和种族有关。



继发性高血压

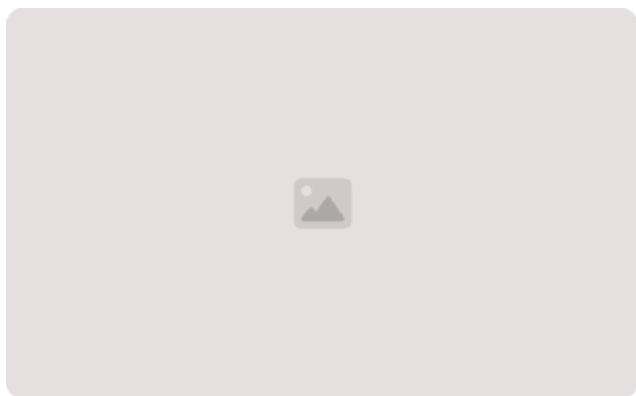
是指由于其他疾病或因素引起的**高血压**，例如肾脏疾病、内分泌疾病、药物使用等。



高血压危象

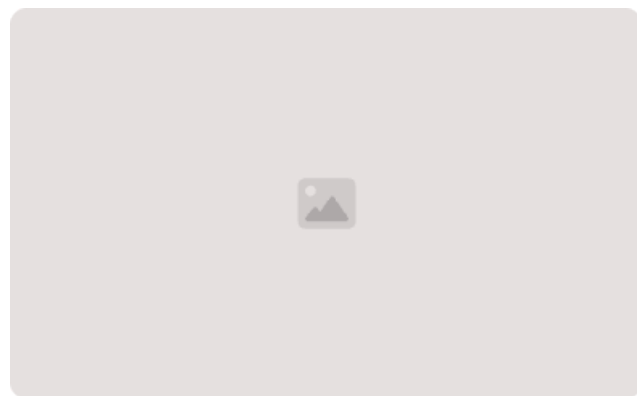
是指血压急剧升高，并伴随严重症状，例如头痛、呕吐、视力模糊等，需要立即就医。

原发性高血压的成因



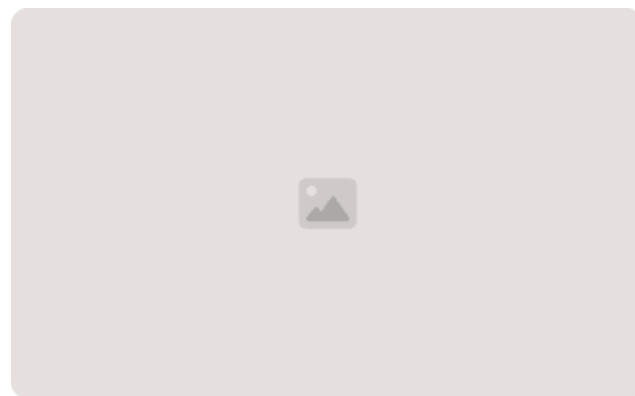
血管壁增厚

动脉血管壁增厚，血管腔变窄，导致血流阻力增加，血压升高。



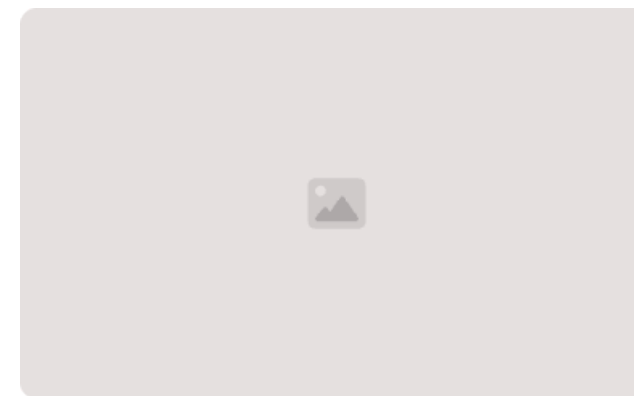
动脉粥样硬化

动脉壁内出现脂肪沉积，形成粥样斑块，导致血管腔狭窄，血流阻力增加。



肾素-血管紧张素-醛固酮系统激活

肾素-血管紧张素-醛固酮系统过度激活，导致血管收缩，血压升高。



神经系统调节异常

交感神经兴奋性增强，导致血管收缩，心率加快，血压升高。

继发性高血压的原因

肾脏疾病

肾脏疾病会导致肾素分泌增加，从而引起血压升高。肾脏疾病包括肾炎、肾衰竭、肾动脉狭窄等。

内分泌疾病

内分泌疾病，如甲状腺功能亢进、嗜铬细胞瘤、库欣综合征等，会导致血压升高。这些疾病会引起血管收缩或血管阻力增加。

药物因素

一些药物，如口服避孕药、非甾体抗炎药、某些抗抑郁药等，可能引起血压升高。这些药物会影响血管的收缩和扩张。

其他原因

其他原因包括妊娠期高血压、睡眠呼吸暂停综合征、药物滥用等，也会导致继发性高血压。

高血压的症状表现

头痛

高血压可导致头痛，尤其是早晨醒来或剧烈运动后。

头晕眼花

血压升高会导致脑部供血不足，引起头晕眼花，甚至短暂失去意识。

耳鸣

高血压可引起血管痉挛，导致耳鸣，严重时可能伴有听力下降。

鼻出血

高血压可导致血管壁脆弱，容易发生鼻出血。

高血压的危险因素

遗传因素

家族中有高血压病史的人患病风险较高。遗传因素会影响血压调节机制，增加患高血压的可能性。

种族

不同种族人群患高血压的风险存在差异。例如，非洲裔美国人患高血压的风险高于白种人。

年龄

随着年龄增长，血管弹性下降，血压更容易升高。老年人更容易患高血压，也更容易出现并发症。

生活方式

不健康的饮食、缺乏运动、吸烟、过度饮酒等不良生活习惯都会增加患高血压的风险。

生活方式对高血压的影响

1

饮食

高盐、高脂肪饮食会加重血压升高。限制钠盐摄入，选择低脂食物。

2

运动

规律运动可降低血压，改善心血管健康。每周至少进行 150 分钟中等强度运动。

3

体重

肥胖是高血压的危险因素。控制体重，保持健康体重。

4

压力

长期压力会增加血压。学习压力管理技巧，保持心理平衡。

5

睡眠

充足的睡眠有利于血压控制。保持规律的作息，保证 7-8 小时的睡眠。

6

戒烟

吸烟会损害血管，加重血压升高。戒烟有助于改善血压控制。

7

饮酒

过度饮酒会升高血压。控制饮酒量，适度饮酒。

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/666133211054011004>