

高血压的定义和成因

高血压是一种常见的慢性疾病,指动脉血压持续升高的状态。其主要成因包括遗传因素、年龄增长、肥胖、饮食习惯、压力等,会逐渐损害心脏和血管功能,导致严重的并发症。及时发现并有效控制高血压非常重要。

Ba

by BD RR

高血压的症状和体征



头痛和眩晕

高血压患者常出现头痛和眩晕等症状,这是由于血压升高引起的血管过度扩张和血流障碍。



胸痛和呼吸急促

持续高血压可导致心脏负担增加,引起胸痛、气喘等症状,需要及时处理。



鼻出血

鼻出血是高血压常见的体征之一,多发生在血压升高时,提示血管壁受损。

高血压的诊断方法

血压测量

使用电子或手动血压计进行定期测量,是诊断高血压的基础。需注意测量环境、姿势等因素,确保数据准确。

24小时动态监测

佩戴便携式血压监测仪,能全天候记录血压变化,有助于发现隐匿性高血压。

实验室检查

包括血常规、血脂、肾功能等项目,可识别潜在原因并评估并发症风险。

影像学检查

心电图、超声心动图等有助诊断心脏和血管的结构及功能变化,为预后评估提供依据。

生活方式的调整

1 平衡饮食

选择低盐、低脂、高纤维的健康食物,限制高脂肪、高糖和高钠的食品摄入。

3 压力管理

采用冥想、瑜伽等放松技巧,合理安排工作生活,避免长期过度紧张。

2 规律运动

每周进行有氧运动如散步、慢跑或游泳等,强化心肺功能,维持健康体重。

4 戒烟限酒

戒除吸烟和限制饮酒,远离这些有害健康的生活习惯。

饮食管理



均衡饮食

摄取富含维生素、矿物质和纤维的新鲜蔬果, 适度补充优质蛋白质和健康脂肪, 避免高盐高糖食品。



限制钠摄入

每天控制钠摄入在2000-2400mg以内, 选用低钠调味品并少食用加工食品。



合理控量

适当控制饮食份量, 避免过度进食。养成三餐定时、适量进食的良好习惯。

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/758040104014006102>