

# 高血压概述

高血压是一种常见的慢性疾病，是指动脉血压持续升高。它是心血管疾病的主要危险因素，会导致心脏病、中风、肾脏疾病、视力损害等多种并发症。

BR

by BD RR



# 高血压的危害

高血压是一种无声的杀手，长期血压升高会对多个器官造成损伤，引发严重并发症。它可导致心血管疾病，如心脏病、中风，并增加肾脏疾病、视力损害、认知功能下降、睡眠呼吸暂停等风险。

高血压还会导致动脉粥样硬化，增加动脉血管壁的硬度和厚度，使血管更容易破裂，导致出血或血栓形成。



# 高血压的诊断



## 血压测量

使用血压计测量血压，建议多次测量，并记录每次测量值。



## 体格检查

医生会进行体格检查，包括测量体重、身高、心率、呼吸频率等。



## 病史询问

医生会询问患者的个人病史、家族史、用药史、生活方式等。



## 辅助检查

必要时进行血、尿等检查，以排除其他疾病并评估高血压的严重程度。

# 生活方式干预

1

## 饮食调整

限制钠盐摄入，多吃水果蔬菜，选择低脂低胆固醇的食物，控制体重。

2

## 运动锻炼

每周至少进行 150 分钟的中等强度有氧运动，或 75 分钟的剧烈有氧运动，并结合力量训练。

3

## 戒烟限酒

吸烟会增加高血压的风险，过量饮酒会升高血压，因此建议戒烟限酒。

4

## 压力管理

压力会导致血压升高，建议通过放松训练、冥想等方法缓解压力。

# 饮食调整

## 1 限钠

每天摄入盐量不超过6克，减少加工食品、腌制食品、罐头食品等高盐食物的摄入。

## 2 均衡膳食

多吃新鲜蔬菜水果，选择低脂肪、低胆固醇的食物，如瘦肉、鱼类、豆制品等，控制总热量摄入。

## 3 钾补充

钾可以帮助降低血压，建议多吃富含钾的食物，如香蕉、土豆、菠菜等。

## 4 限制酒精

过量饮酒会升高血压，建议男性每天饮酒不超过25克，女性不超过15克。

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/768036124067006110>