

此ppt下载后可自行编辑



远 离 三 高  
健 康 生 活



# 提纲

- 什么是三高？
- 三高和心脑血管病的关系？
- 三高的原因
- 三高的预防
- 三高的干预

一切就在于观念，健康自己掌握



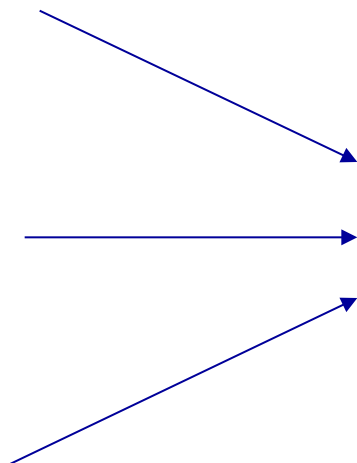
# 为什么

高血脂

高血压

高血糖

心脑血管疾病



# 健康三大杀手

- 高血脂、高血压与高血糖被称为“三高”，是威胁人类健康与生命的主要危险因素。
- 三者密切相关，互相加重



# 血压水平的定义和分类

分类	收缩压(mmHg)	舒张压(mmHg)
理想血压	<120	<80
正常血压	<130	<85
正常高值	130~139	85~89
1级高血压(轻度)	140~159	90~99
亚组：临界高血压	140~149	90~94
2级高血压(中度)	160~179	100~109
3级高血压(重度)	≥180	≥110
单纯收缩期高血压	≥140	<90
亚组：临界收缩期高血压	140~149	<90

注：当收缩压与舒张压属不同级别时，应该取较高的级别分类。

# 高血压

理想血压	高压 $<120$	低压 $<80$
高血压	高压 $\geq 140$	低压 $\geq 90$



# 高血脂

总胆固醇 (TC, Ch) :  $>5.2\text{mmol/L}$

总甘油三酯 (TG)  $>1.7\text{mmol/L}$



# 高血糖

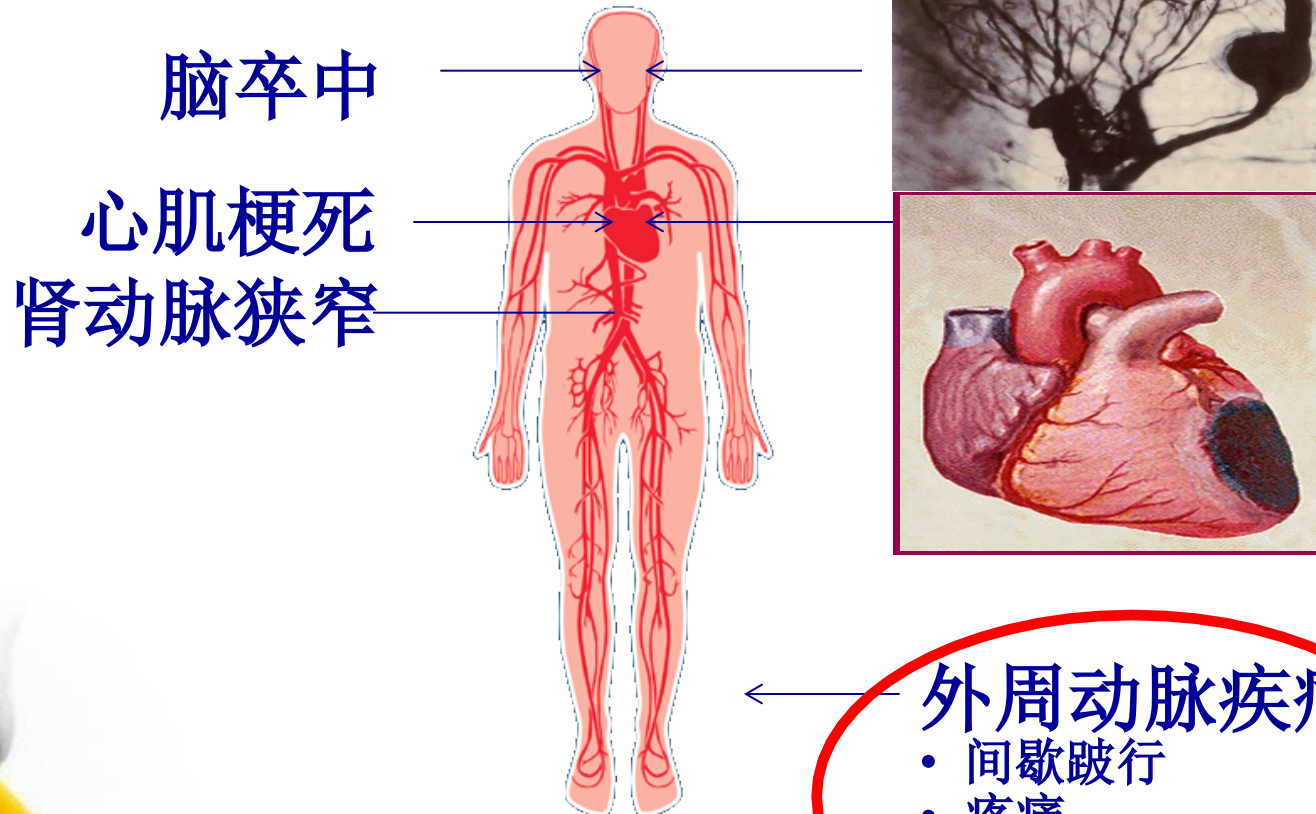
空腹 > 6.1mmol / L

餐后 > 7.0mmol / L



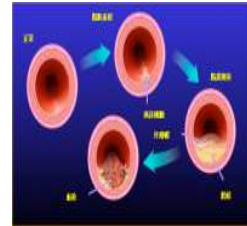
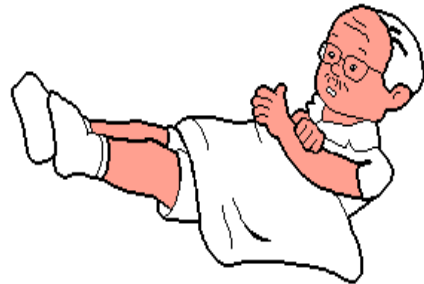
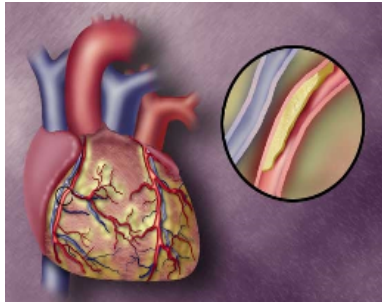


# 三高 → 全身动脉粥样硬化



- 外周动脉疾病:
- 间歇跛行
  - 疼痛
  - 坏疽
  - 坏死

# “三高”的危害



**三高**

**可防可控!!!**



# 三高的形成原因

吃

——多

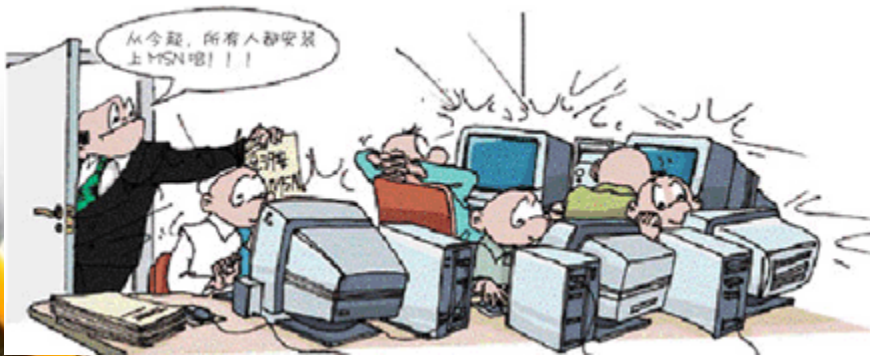


——不合理



# 三高的形成原因

少动



# 三高的形成原因

## 压力大



# 三高的形成原因

➤ 遗传

➤ 年龄

➤ 种族

➤ 肥胖✓

➤ 吸烟✓

➤ 饮酒✓

➤ 嗜盐✓

➤ 嗜糖✓



# 控防措施——五早

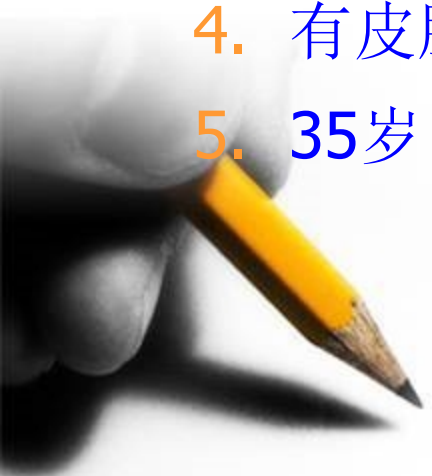
早想到  
早发现  
早预防  
早干预  
早达标





# 早想到

- 这是防控措施里最最重要的
- 下列人群尤应注意
  1. 本身就是心脑血管病患者
  2. 有三高家族史者，直系亲属中有早发病或早亡者
  3. 肥胖、吸烟、大量饮酒者
  4. 有皮肤黄色瘤者
  5. 35岁以上男性工作压力特别大尤其是白领



# 早发现

- 最好的方法就是定期健康体检
- 美国70%以上的人群每年都会进行至少一次健康体检，而我国每年参加体检的人数不到总人口的5%，主动体检的人数不到0.3%。



# 早发现

- 中年知识分子和从事脑力劳动为主的白领人士、领导干部、企业家
- 40岁以上男性，绝经后女性
- 每年查一次血压，血脂和血糖



# 早预防

- 提倡健康合理的生活方式
- 四大基石，十六个字
- 合理膳食，适量运动，
- 戒烟限酒，心理平衡。

能使高血压减少55%，脑卒中、冠心病减少75%，  
糖尿病减少50%，肿瘤减少1/3，  
平均寿命延长10年以上



# 早预防

➤ 减压

➤ 减盐

➤ 减糖

➤ 减脂

➤ 多动



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/858105126040006121>