

高血压的定义和危害

高血压是一种常见的慢性疾病,是指动脉血压持续升高,收缩压 ≥ 140 mmHg和/或舒张压 ≥ 90 mmHg。高血压可能导致心脏、血管、肾脏等器官的损害,增加中风、心脏病等严重并发症的发生风险,是导致心血管疾病死亡的主要因素之一。因此,及时发现高血压并有效治疗控制是非常重要的。

 by BD RR

高血压的成因

遗传因素

高血压容易遗传, 如果父母有高血压, 子女发病风险较高。遗传背景可能影响高血压的发病机制。

生活方式因素

长期饮食不当、缺乏运动、吸烟饮酒、压力大等不良生活习惯, 可能引发高血压。

年龄因素

随着年龄的增长, 血管弹性降低, 血管阻力增加, 容易导致血压升高。60岁以上人群高血压发病率较高。

其他因素

肾脏疾病、内分泌失调、肥胖等也可能导致继发性高血压。

测量血压的正确方法

1

选择合适的测量环境

测量血压时应选择安静、舒适的环境,避免受到干扰和情绪波动的影响。

2

正确坐姿和腕姿

坐姿保持背靠椅子,双脚平放在地上,上臂位于心脏水平。腕带包裹整个上臂。

3

注意测量时机

应在起床后休息5-10分钟后测量,或饭后1小时内测量,避免活动后立即测量。

正常血压值的标准

90/60

最低值

收缩压低于90mmHg或舒张压低于60mmHg属于低血压

120/80

理想值

收缩压120mmHg和舒张压80mmHg被认为是健康正常水平

130/85

正常值上限

收缩压130mmHg和舒张压85mmHg以下被视为正常血压范围

140/90

高血压诊断标准

收缩压 \geq 140mmHg或舒张压 \geq 90mmHg即被诊断为高血压

高血压的诊断标准

确定一个人是否患有高血压, 需要依据标准化的诊断标准。根据指南, 如果个人的收缩压 ≥ 140 mmHg 或舒张压 ≥ 90 mmHg, 即可诊断为高血压。即使只有一项指标达到标准, 也可判定为高血压。



根据不同的收缩压和舒张压水平, 将高血压分为多个等级。及时准确的诊断对于后续治疗和预防并发症非常关键。

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/858120035041006112>