

【医师科普】关于“高血压”的基础知识，你想了解的这里都有！

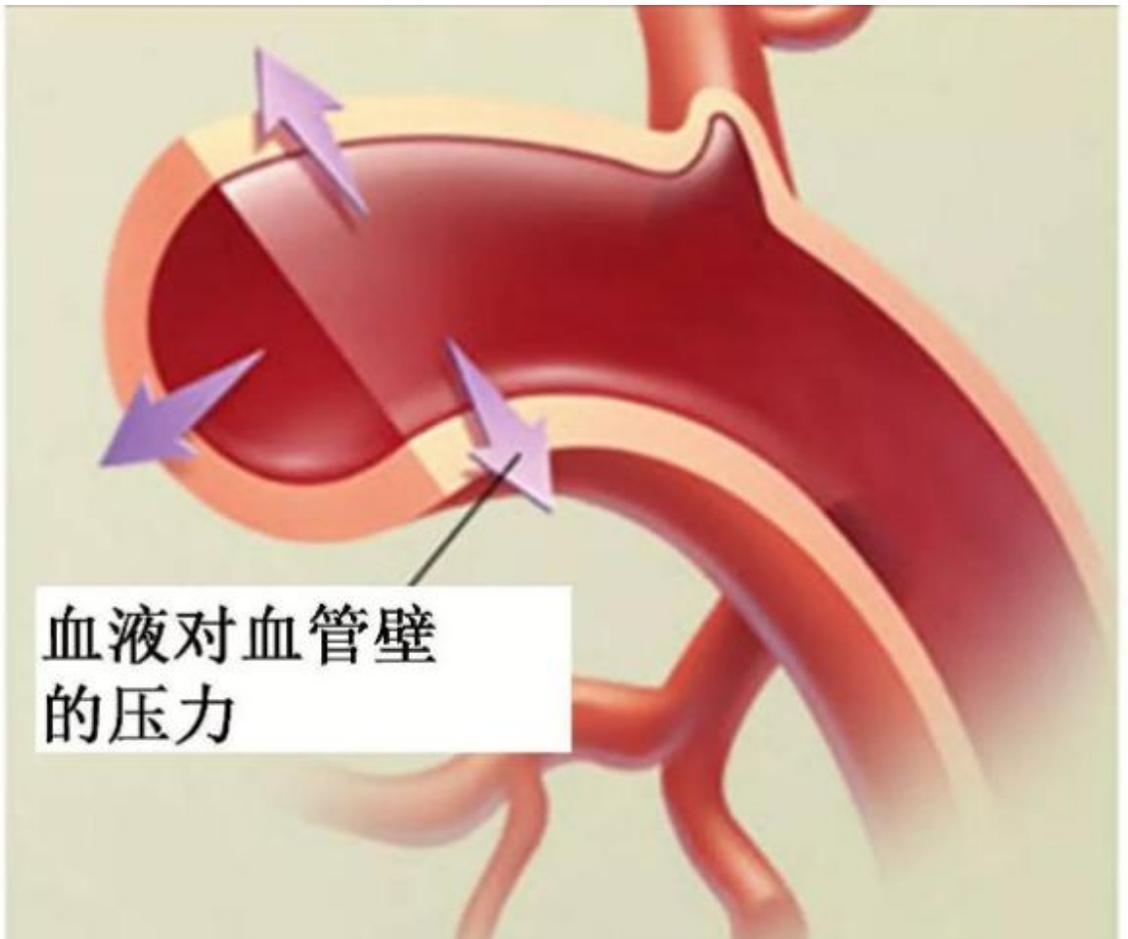
2023-08-19原文



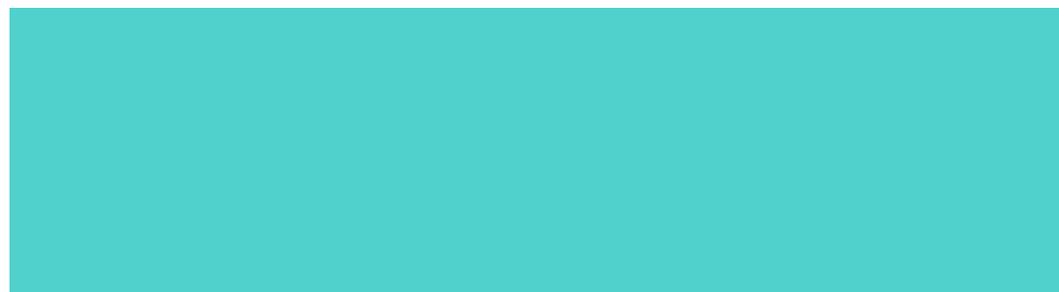
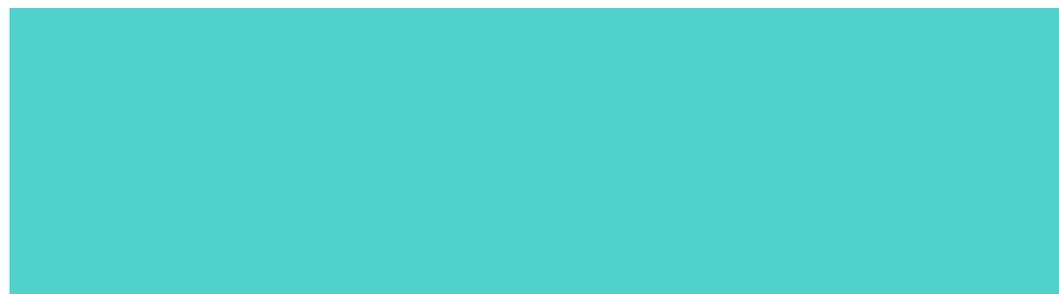
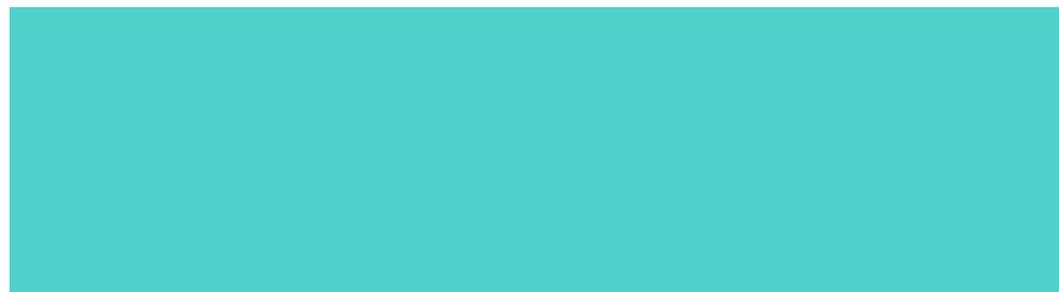


什么是高血压？

我们每个人都有，而且必须要有血压。没有血压，血液就不能在全身流淌。而没有流动的血液，你的重要脏器就得不到足够的氧气和养分。当你的心脏跳动时，心脏就把血液泵入动脉内，创造一个压力，这个压力也就是血压，使你的血液流向全身各个部位。



这就是为什么血压很重要
也是我们要把它控制在合理范围的原因
量血压时一般需记录2个数值
比如118/70mmHg
上面的数值测的是心室收缩把
血射入动脉内时测的血压，叫**收缩压**
下面的数值测得的是心室舒张时
的血压所以叫**舒张压**



正常情况下心脏每分钟跳动 60-100次。心室收缩时血压升高，舒张时血压下降。血压是波动的,在体位的改变,锻炼后,或在睡眠状况下都是不一样的。

一般情况下,血压波动在一个范围,而并非一个固定数值。成人血压应该小于140/90mmHg。医生在诊断高血压之前,一般会让你监测一段时间的血压。

血压怎么老是不稳定？



血压水平的定义和分类

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

分类	收缩压 (mmHg)	舒张压 (mmHg)
正常血压	<120 和	<80
正常高值	120~139 和 (或)	80~89
高血压	≥ 140 和 (或)	≥ 90
1 级高血压 (轻度)	140~159 和 (或)	90~99
2 级高血压 (中度)	160~179 和 (或)	100~109
3 级高血压 (重度)	≥ 180 和 (或)	≥ 110
单纯收缩期高血压	≥ 140 和	<90



高血压有哪些表现

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

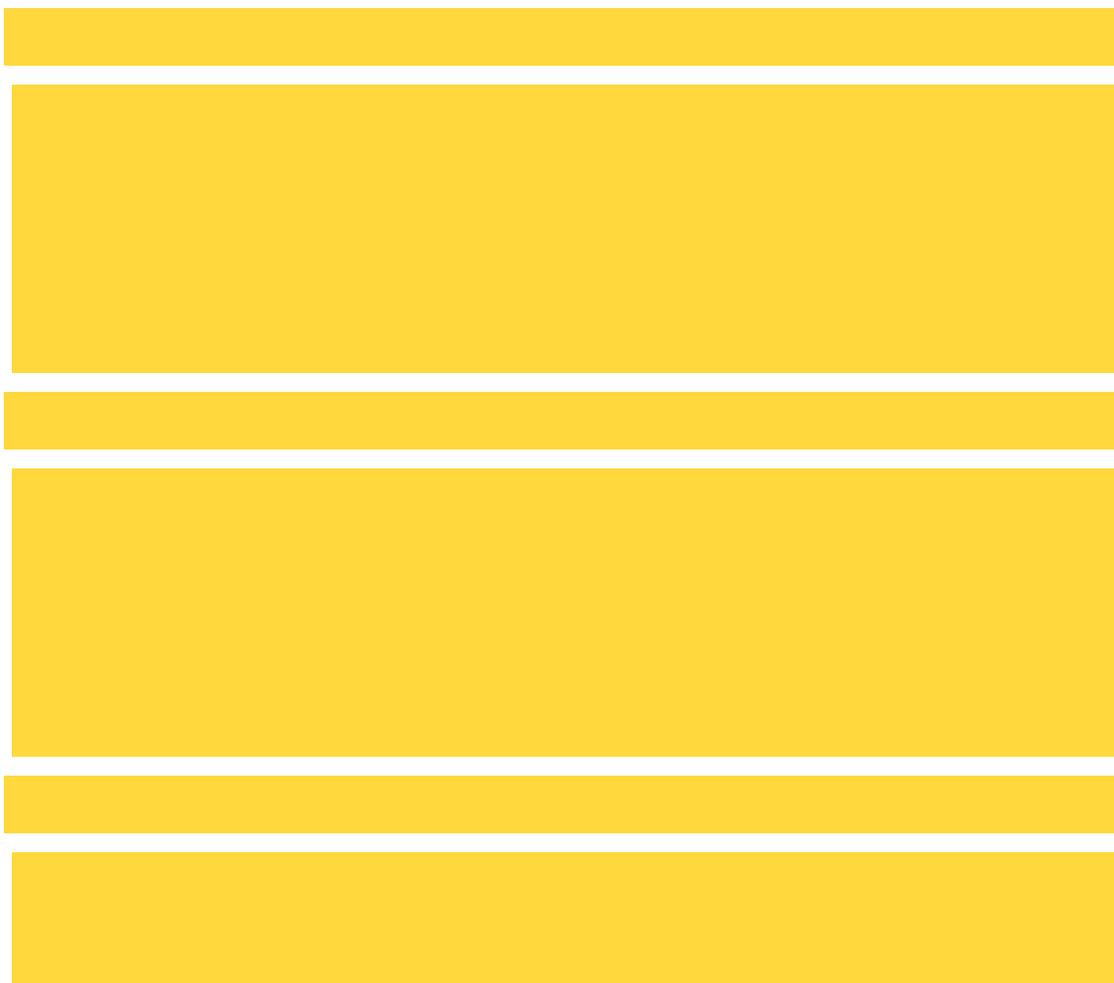
[Redacted]

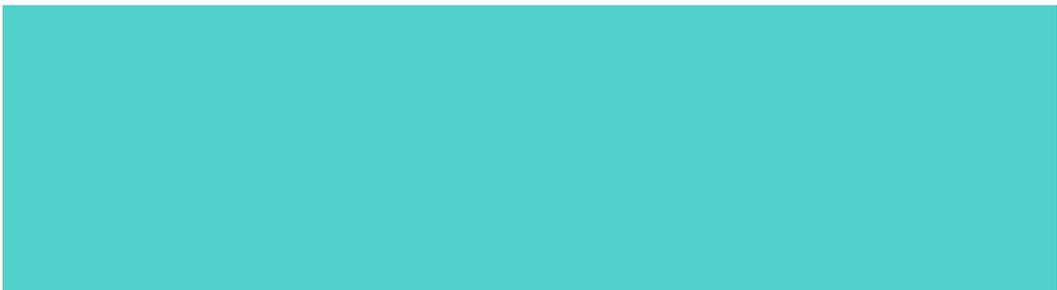
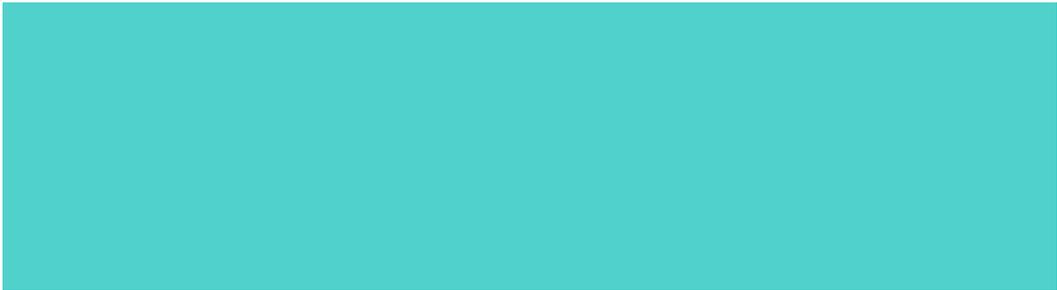
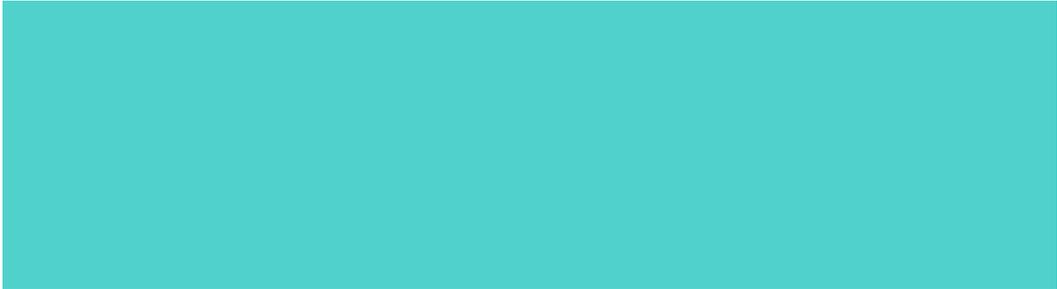
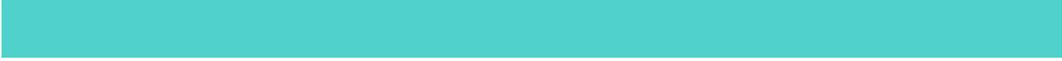
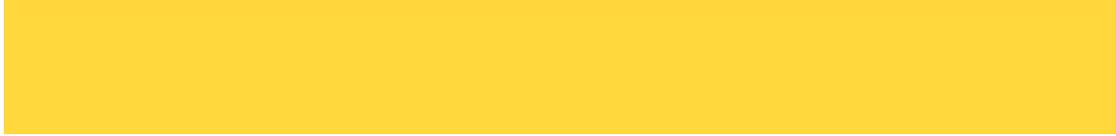
[Redacted]

早期一般没有明显的症状，偶尔体检时发现血压增高，或在精神紧张、情绪激动、体位变化时或劳累后感头晕、头痛、眼花、耳鸣、失眠、乏力、注意力不集中等症状。早期血压仅暂时升高，随病程进展血压持续升高，相关的脏器会受到影响。



哪些因素会引起高血压？





事实上，很多人患了高血压而自己并不知道。因为高血压通常没有症状，这就是为什么我们称它为“无声的杀手”。大概 90-95% 的高血压是找不到原因的，但是某些因素会增加患高血压的概率，我们称之为“高危因素”。





你能控制的高危因素

[Yellow rectangular block]

[Large yellow rectangular block]

[Yellow rectangular block]

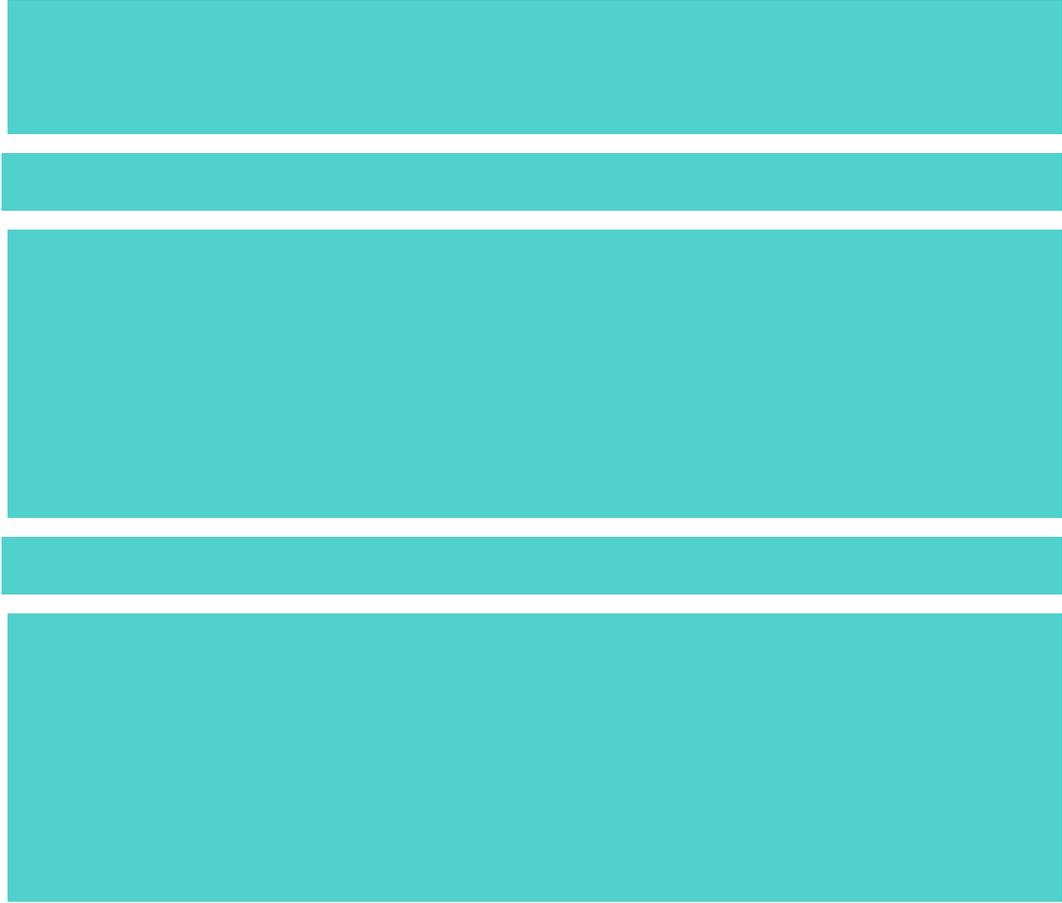
[Large yellow rectangular block]

[Yellow rectangular block]

[Large yellow rectangular block]

[Teal rectangular block]

[Large teal rectangular block]



肥胖： BMI(体重指数)大于30，就很有可能得高血压。

摄入过多食盐： 能引起部分人血压升高。

酒精： 过量或经常饮酒会引起血压升高。

缺少锻炼： 经常不锻炼会引起体重过重，会增加得高血压的概率。

压力： 这个经常被作为高血压的高危因素提到，但是，压力程度很难测定，而且每个人对压力的反应也是不一样的。



你不能控制的高危因素

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]



种族：黑人比白人更容易得高血压，而且往往患病年龄更轻，患病程度更重。

遗传：有家族史，你的父母或近亲有人患高血压，那么你也很有可能患高血压。

年龄：一般来说，年龄越大，患高血压的概率越大。通常，男人最容易在35-50岁之间得高血压，而女人最易发生在绝经后。



你知道你何时得了高血压吗？



[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

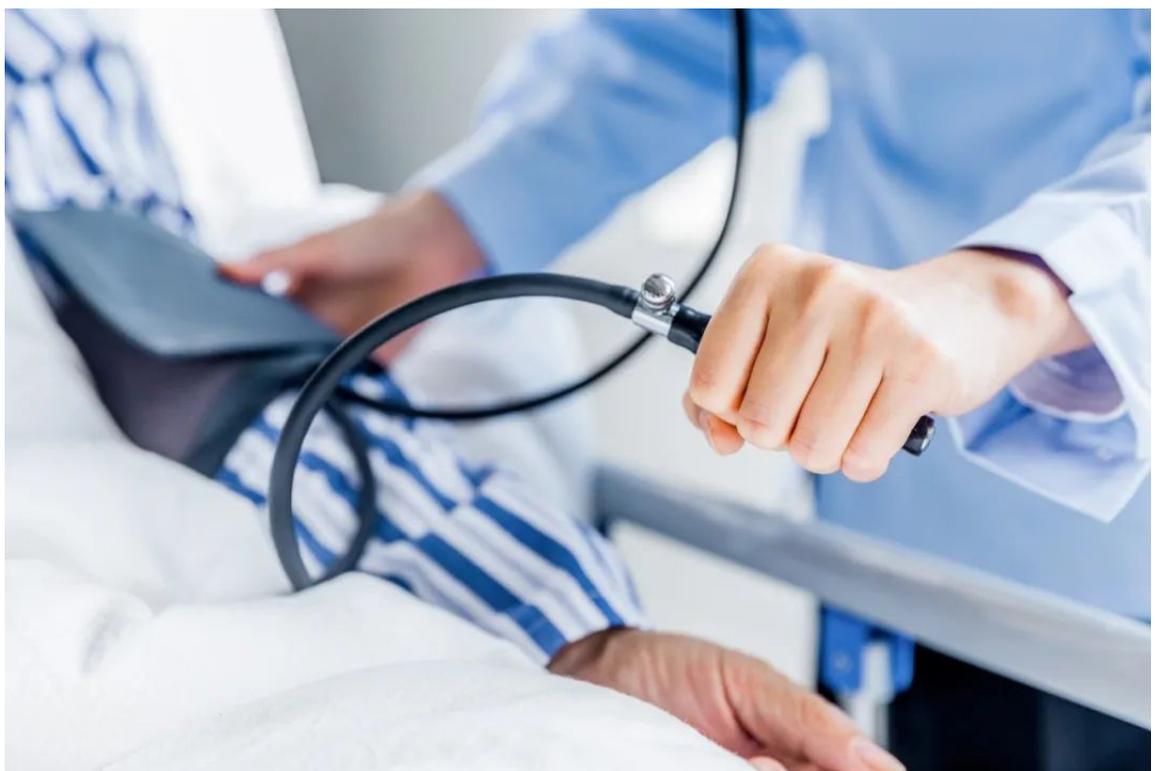
[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

高血压一般没什么症状，事实上，很多人发现时其实已经患病好几年了。这就是为什么得了高血压病后会很危险。测血压是发现高血压的唯一途径。



图据摄图网（已获授权）

高血压是中风、冠心病、心肌梗死等多种疾病发生的主要危险因素。临床表明，脑出血的80%由高血压引起、高血压是脑梗死的主要危险因素。高血压所引发的全身并发症使患者生活质量严重降低，甚至丧失劳动力，严重的导致死亡。

专家建议：成年人应每年至少测量一次血压。

01

专家建议发现血压升高应



立即接受检查和治疗

改变不良生活习惯

坚持适量体力活动

适当限制钠、脂肪摄入

多吃蔬菜、水果

进行正规降压治疗

02



高血压的易患人群





有高血压家族史者

超重或肥胖者

习惯高盐饮食者

缺乏体力活动者

酗酒

03



为什么高血压不容忽视？



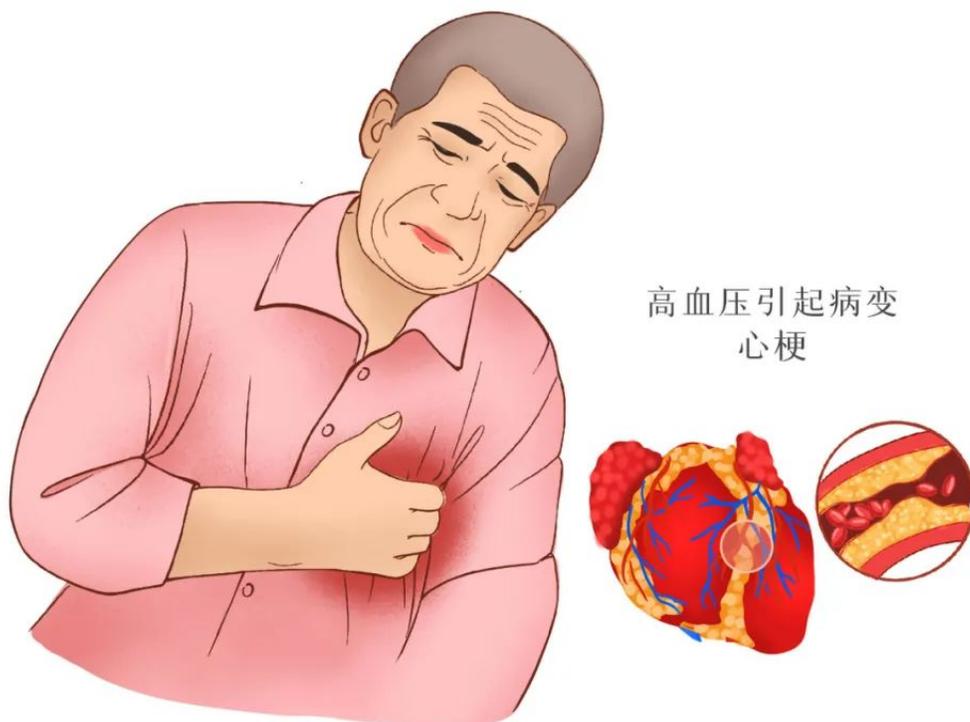
血压会悄无声息地破坏我们的动脉、心脏等重要器官和结构。

急 性 危 害 —

脑出血、主动脉夹层、心肌梗塞、中风，短时间可能导致死亡。

慢 性 危 害 —

心力衰竭、尿毒症、下肢动脉闭塞、视力模糊甚至失明，这些都是不可逆的损害。



如果你有高血压，谨听你医生的建议：高血压是不能被治愈的,但是它能被控制。早期治疗，控制在正常范围，就能预防或减少它的并发症。

文章作者：全科医学科 代诗琼



The banner features a teal background with a hand holding a smartphone displaying a red cross. Surrounding the phone are icons for a syringe, a pill, a first aid kit, a bottle, and a bandage. The text '健康咨询 一手掌握' (Health consultation, one hand holds it) is prominently displayed. Below the text are two QR codes labeled '视频号' (Video account) and '公众号' (Public account). The bottom left corner shows the hospital's logo and name: '攀枝花市中心医院 panzhihua central Hospital'. The bottom right corner contains the slogan '诚信仁爱 敬业创新' (Sincerity, kindness, dedication, innovation).

精选留言

暂无...