



高血压科普宣传

— Prevention and Management of Hypertension —

寥山街道卫生院

健康科普

目录

Content

01 / 高血压概述

02 / 高血压的危险因素

03 / 高血压的诊断与评估

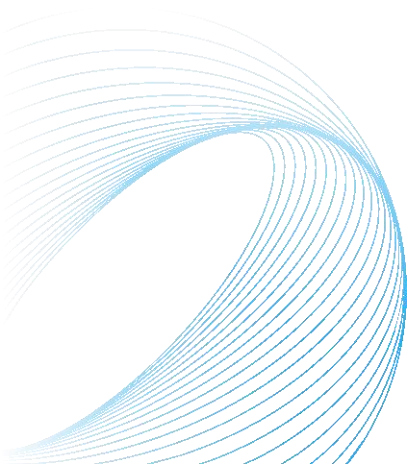
04 / 高血压的治疗策略

05 / 高血压的长期管理

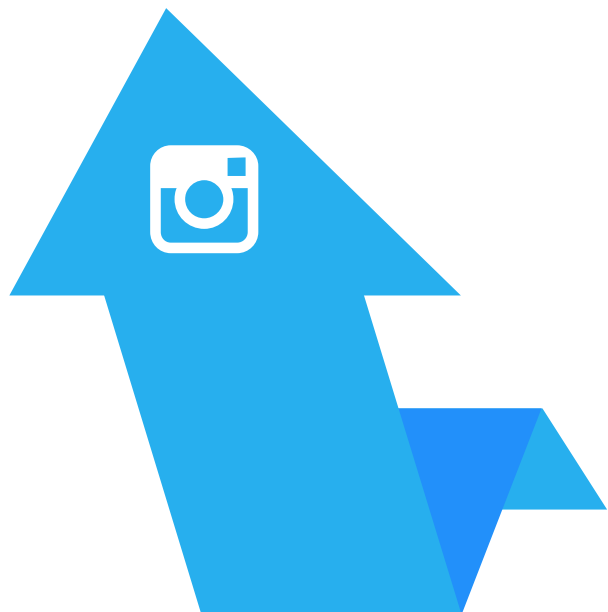
— 01 —

高血压概述

Overview of hypertension



什么是高血压



定义：血压持续高于140/90mmHg

高血压是指动脉血压持续升高的一种慢性疾病，诊断标准为收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和/或舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$

它是全球最常见的慢性病之一，可导致心脑血管疾病风险显著增加

流行病学数据

全球约13亿人患有高血压，中国患病率达27.9%

发病率随年龄增长而上升，但近年来呈现年轻化趋势

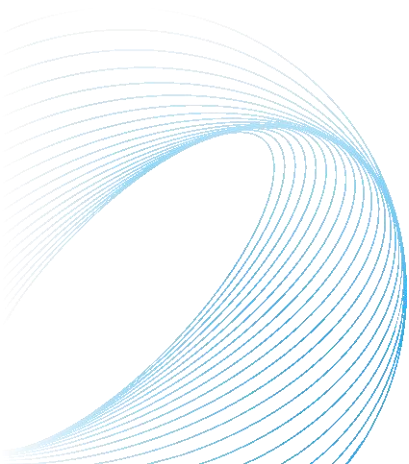
高血压是导致中风、冠心病和肾衰竭的主要危险因素



— 02 —

高血压的危险因素

Risk factors for hypertension



不可改变因素



遗传因素

家族史是重要危险因素，父母患高血压者子女发病风险增加2-3倍

某些基因多态性与高血压易感性相关



年龄与性别

40岁以上人群发病率显著上升，男性更年期前发病率高于女性，但女性绝经后风险迅速增加

可改变因素

1.不良生活方式

高盐饮食（每日钠摄入 $>5\text{g}$ ）、缺乏运动、吸烟酗酒是主要诱因

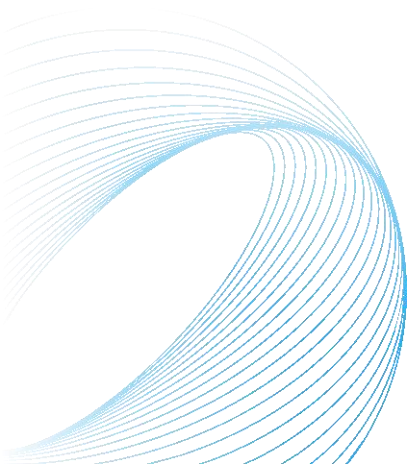
肥胖者患病风险是正常体重者的2-3倍



— 03 —

高血压的诊断与评估

Diagnosis and evaluation of hypertension



诊断方法



| 血压测量规范

需在不同日测量3次，采用标准汞柱血压计或经过验证的电子血压计，测量前应静坐5分钟，避免咖啡因和运动影响

| 分级标准

1级 (140-159/90-99)

2级 (160-179/100-109)

3级 ($\geq$ 180/110)

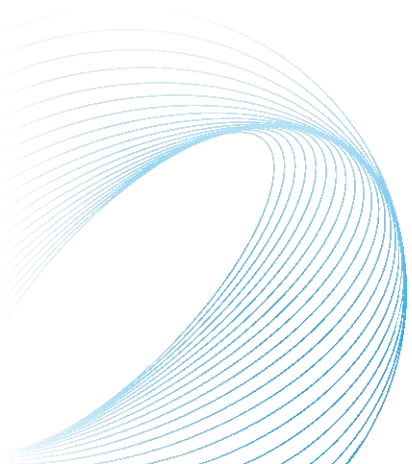
同时结合危险因素、靶器官损害等，分为：

低危、中危、高危、很高危

— 04 —

高血压的治疗策略

Treatment strategies for hypertension





非药物治疗

1.生活方式干预

饮食（富含果蔬、低脂乳制品）

限盐（ $<6\text{g}/\text{日}$ ）

戒烟

戒酒

规律有氧运动（每周150分钟）

减重（ $\text{BMI}<24$ ）

[Read more >>](#)

药物治疗

小剂量开始，联合用药



常用药物包括ACEI、ARB、CCB、利尿剂等
应根据患者特点个体化选择

长期坚持，定期监测

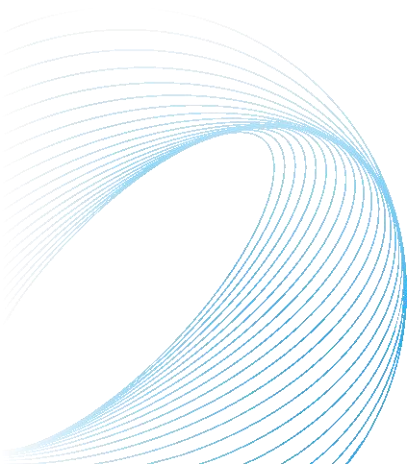


高血压需终身管理，即使血压正常也不应随意停药
建议每月监测血压并记录

— 05 —

高血压的长期管理

Long term management of hypertension

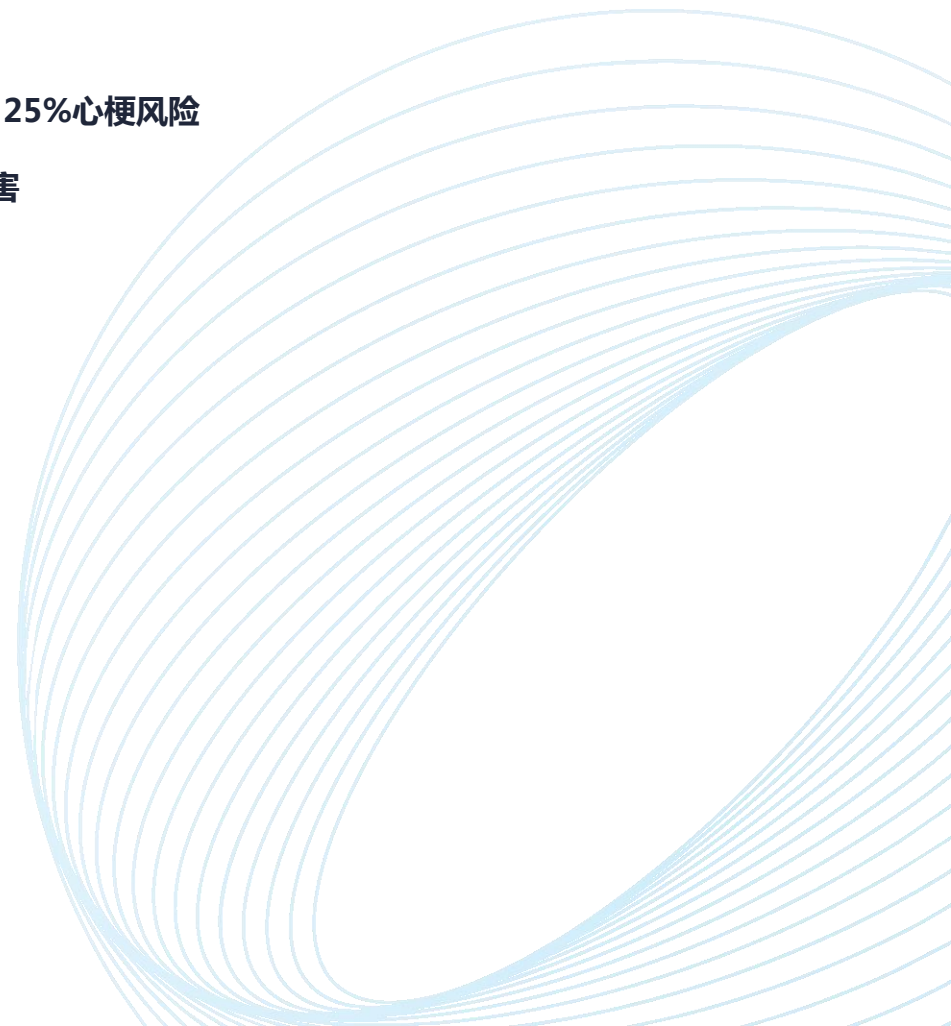


并发症预防

靶器官保护

严格控制血压 ($<130/80$) 可减少40%中风、25%心梗风险

定期监测肾功能、眼底和心脏超声评估器官损害



患者教育

自我管理要点

教会患者家庭血压监测技术，建立用药依从性，识别危急症状（头痛、视物模糊等），定期随访调整治疗方案





谢谢观看

Thank You

寥山街道卫生院

科普宣传

