

高血压的发病原因及防治

曹合伟

万源市黄钟中心卫生院 四川 达州 635000

【中图分类号】R544.1

【文献标识码】A

【文章编号】2096-1685(2021)23-0006-01

相信大家对于高血压都有一定的认识，在人们身边或多或少都存在着高血压患者，但很多人却不以为然，认为高血压只要按时吃药按时治疗，就不会对身体造成太大的伤害。其实并不是如此，如果高血压患者没有及时进行治疗，严重时患者会出现脑出血、脑梗等多种并发症，时刻危害着人们的生命安全。举一个例子，30岁的小王是一位长期久坐的出租车司机，平时抽烟喝酒，因患有高血压需要服用降压药来进行控制，几个月前小王擅自将药给停了，没想到却发生意外……对此，什么是高血压？高血压的危害和症状是什么？面对高血压疾病如何有效预防？让我们带着这些问题从文章中找寻答案吧！

1 什么是高血压

高血压是临床中最为常见的一种慢性疾病，也是导致心脏病、脑卒中、冠心病、肾病等多种疾病发病和死亡的主要因素，如果患者患有高血压却没有及时治疗，在一定程度上会严重威胁人们的身心健康和生命安全。

在了解高血压前人们应先对血压有一定的认知，血压是人体血液在血管壁内流动对血管壁造成的侧压力。一般情况下，正常人的血液是收缩压 $\leq 120\text{mmHg}$ 或者舒张压 $\leq 80\text{mmHg}$ ，而高血压患者是在未服用任何抗高血压药物的情况下，在不同时间进行三次测血压，血压平均值为收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ ，和（或）舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ ，则可以诊断为高血压。同时，血压的变化也会受天气、情绪、运动等诸多因素的影响发生变化，如果血压短暂的升高对人们健康没有很大的影响，但如果出现了慢性血压持续增高就要有所重视了，很可能是高血压来临的“信号”。

2 高血压的症状

高血压有很高的患病率，吸烟、喝酒、肥胖、糖尿病等都在一定程度上会诱发高血压的形成，不良的生活习惯和饮食习惯也会增加患者出现高血压症状的风险，如果患者有以下症状时，要及时到医院就医治疗，避免对身心健康和生命安全造成严重的危害。

一般情况下，有很多高血压患者早期并没有明显的症状，仅仅在检查身体时发现患上高血压，在接受降压药物治疗的时候却发现疾病已经对心脏、大脑、肾脏等器官造成了损伤。随着病情的发展，很多患者会出现明显的症状，例如：头晕、四肢麻木、胸闷气短、视线模糊等情况。头晕头痛的出现主要表现在患者情绪有明显的波动或是身体过于劳累所引起的，如果患者出现头晕的同时，还出现说话不利索、肢体动作不协调，需警惕为中风的前兆。部分高血压患者会出现眼睛发红或者眼睛充血的情况，眼睛受损的主要原因是血压升高而损伤视网膜所致，导致患者出现视线模糊的情况。还有部分患者可能突然出现四肢麻木的情况，而且随着病情的加重，麻木的部位还会向肢体以外蔓延。除此之外，血压持续升高还会使人们的心室持续扩张，从而对人们的心脏功能造成直接的影响，继而诱发患者出现胸闷、气短、呼吸困难的症状。

3 高血压发病的原因

影响高血压发病的因素有很多，和遗传、年龄、饮食习惯、心血管疾病等因素均有关系。如果家族直系亲属中有高血压患病史，一定程度上都可通过遗传因素传染给下一代；随着年龄的增

长，身体机能的衰退，一定程度上会导致体内大动脉管腔狭窄、血管硬化，从而无法有效缓冲血液对血管壁的压力负担，从而逐渐导致血压的升高；动脉硬化、狭窄、阻塞等疾病，一定程度上也会出现血管壁承受的压力加大，从而容易诱发高血压的形成。除此之外，饮食习惯、生活作息不规范，如过多摄入饱和脂肪酸、钠盐，长期熬夜等都容易导致血压出现升高的现象，时刻危害人们的生命安全。

4 高血压的治疗方法

4.1 饮食治疗

对于高血压患者来说，平常饮食可选择蛋白质丰富的食物，如鸡蛋、黄豆、豆腐等，因为蛋白质具有改善血管弹性和通透性的作用，可以增加尿液的排出，在一定程度上有效降低血压，继而保护患者的脑部血管，但是，若高血压患者合并肾功能不全时，则应限制蛋白质的摄入，避免增加肾脏负担。同时，患者还可以适当补充钾元素来降低血压，如西红柿、生菜、菠菜、香蕉、橘子等。除此之外，高血压患者还需控制糖类的摄入，因为食物中的糖分会引起人体的血脂升高，从而诱发高血压，高血压患者还要控制钠盐、脂肪的摄入。只有养成健康的饮食习惯，人们的身体机能才能得到有效提高，进而使患者能够更好的防治高血压。

4.2 日常治疗

患者在接受治疗时一定要保持积极乐观的心态，如果情绪长时间低迷，或患者精神处于长期抑郁状态，会影响患者的治疗效果。因此，患者在进行治疗的同时可以培养自己感兴趣的爱好来分散注意力，如下象棋、养花、听戏曲等。在日常生活中患者还应该戒烟戒酒、保证充分睡眠时间，良好的生活作息更有利于疾病的康复。

4.3 运动治疗

在日常护理过程中，高血压患者还应适当进行运动锻炼，例如患者可以根据自身的身体状况进行慢跑、太极拳、广场舞、论剑等项目，同时需要注意的是，患者应在进食后的一个小时候再进行锻炼，才能更好地预防血压的升高。不仅如此，对于一些想不到室外锻炼的患者来说，可以在家中进行一些力所能及的家庭劳动，这样能更好地预防高血压的升高，进而提升患者的生活品质。

4.4 药物治疗

高血压患者在治疗过程中应听从医生的建议对症下药，不可盲目用药。医生会根据患者的年龄、身体状况来制订合理的降压药物治疗方案。例如：在利尿方面，医生会对患者选择一些氢氯噻嗪、呋塞米等药物来降低患者血压；在血压合并心绞痛方面，医生会对患者选择一些普萘洛尔、美托洛尔等药物来缓解和预防患者的血压情况等。不仅如此，患者还要定期到医院进行复查，观察高血压情况是否得到控制，如果条件允许下，患者还可以购买血压测量仪在家中血压记录，这样能在一定程度上更方便地了解血压情况，进而提高患者的身心健康。

总而言之，高血压这种疾病时时刻刻危害着人们的身心健康和生命安全。所以如果患者有头痛、四肢麻木等症状时一定要及时到医院进行就医确诊，并根据医生的建议进行对症下药，只有这样才能更好地预防和控制高血压疾病的发生。