



高血压危害健康，必须做好科学预防

◎乐山市五通桥区金山镇中心卫生院 吴礼霞

高血压是一种以体循环动脉血压升高为主要特征的心血管疾病。随着年龄增长，患病风险显著上升，尤其是50岁以上人群，出现高血压的概率会明显提高。因此，了解高血压的临床表现、危害，并做好科学预防十分必要。

临床表现

1.头痛和头晕：由于血管收缩导致血压升高，血液难以通过狭窄的血管，脑部供血不足，导致头痛和头晕。

2.心悸和胸闷：由于心脏需要更大的力量将血液泵出，会导致心悸和胸闷的感觉。

3.视力模糊：高血压会影响眼部血管，导致视网膜损伤和眼底病变，进而导致视力模糊。

4.呼吸困难：由于高血压使得心脏和肺部的负担加重，导致呼吸困难。

5.肾功能受损：高血压会损害肾脏功能，导致尿液异常、肾功能下降等肾脏病症状。

疾病危害

高血压如果得不到及时有效的治疗，会对人体造成很多危害和影响，具体如下——

1.心血管疾病：高血压是导致心血管疾病的主要危险因素之一，包括冠心病、心肌梗死、心力衰竭等。高血压导致心脏负荷过重，使得心脏长期处于过度紧张的状态，导致心肌供血不足，最终导致心脏病变。

2.脑血管疾病：高血压还是导致脑血管疾病的重要因素之一，如

脑出血、脑梗死等。高血压导致脑部血管狭窄，影响脑部供血，容易引起脑血管病变和脑出血，危及患者的生命健康。

3.肾脏疾病：长期高血压会对肾脏造成严重损害，引起肾衰竭、蛋白尿等肾脏疾病。高血压导致肾小球压力升高，使得肾脏过度紧张，最终导致肾脏疾病。

4.视力受损：高血压也会影响眼部血管，导致视网膜损伤和眼底病变，进而导致视力模糊，严重的还可能导致失明。

5.神经系统疾病：高血压还会引起神经系统疾病，如中风、周围神经病变等。高血压导致血管壁变厚，血液流动速度变慢，易形成血栓，导致中风，严重的还可能导致瘫痪。

6.对孕妇和胎儿的危害：高血压对孕妇和胎儿的危害也是不容忽视的。妊娠高血压症是孕妇中较常见的疾病之一，可能导致母体子痫、胎盘早期剥离等严重的并发症，严重时威胁母婴生命。

日常预防

1.提防家族史：研究发现，高血压具有家族聚集性，如果你的直系亲属在50岁之前患上高血压，那么则需要引起注意。要知道，高血

压的发生是无声无息的，当它引发健康问题时可能才会受到注意，故建议大家没事和父母聊聊家族史，如果家族中有高血压患者应及时采取相应的行动，以防高血压的发生。

2.尽快戒烟：因为烟草中含有的各类化学物质，吸入人体不仅会加速血压升高，还会导致心跳短期加快，长时间吸烟人群，自身肺部器官、动脉都会遭到侵害，血压也会因此出现异常，所以对于吸烟人群，早戒烟是预防高血压的必要举措。

3.劳逸结合：养成劳逸结合的生活模式，比如培养自己运动习惯，每周抽出3~5天进行有氧运动，像散步、游泳等。从现代临床医学角度出发来看，血压高的最早临床症状表现即人体自身神经会比较兴奋，心跳逐渐加速，运动则可起到调节自身机体平衡，稳定血压的效果。

4.定时体检：无论是学生还是成人，必须定时体检，因为很多健康指标、身体信息、疾病症状并非肉眼所能直接观察，必须借助体检报告来予以确认。若通过体检查出高血压，也不要心理负担，应积极配合医生，谨遵医嘱地选择适合自身的降压药，严格定时定量服药，不可私自停药、换药。

5.养成良好的睡眠习惯：当人体处于睡眠不足的状态时，心脏就无法得到充足的休息，久而久之就会影响身体调节能力，诱发高血压。故建议大家养成良好的睡眠习惯，每日至少保证八个小时的睡眠时间，做到早睡早起不要熬夜，不宜在睡前饮用浓茶、咖啡或进行剧烈的活动。

6.控制体重：肥胖是诱发心脏病等多种疾病的主要危险因素，而超重则是增加高血压的风险因素，两者兼具则会给心脏带来双重打击，故建议肥胖和超重人群采用科学的措施减重，将体重控制在合理范围内。☺