

哪些身体异常表示高血压疾病侵袭 预防工作该怎么做

何 莲

宜宾市第二人民医院 644000

【中图分类号】R544.1

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2021) 03-081-01

高血压也称血压升高,是血液流动时对血管壁造成压力高于正常情况下的现象,随着我国人口老龄化的加剧,高血压患者日渐增多,同时高血压也是一种“生活方式疾病”,人们的生活水平日渐提升,但不健康的生活方式,导致高血压的人数日渐升高。就目前,我国每三个成年人就有一位是高血压患者,高血压其诱发的主要因素在于高钠低钾类食物的过多摄入、过度肥胖、过度饮酒、体力不足等。很多高血压患者在一般情况下感觉不到,甚至没有任何不适症状,但是若发病或血压达到较高时,患者可能会产生失忆、意识模糊、心肌梗死、心绞痛等,同时高血压常伴有其他并发症,一般情况一旦考虑高血压,则需进行全面检查以及评估,包括病史、体格等。询问其家族史、症状、以往史,判定患者是否还存在其他并发症。高血压的治疗是长期的、不可治愈但可控制的疾病,一旦开始药物治疗,则不可自信停药,以防血压再一次升高。那么那些身体异常表示高血压疾病侵袭?预防工作又该怎么做?

高血压症状

1. 耳鸣

耳鸣,一般情况都会出现,但是一旦出现次数多了,那么需要得到重视,其原因可能是由于高血压导致的内耳动脉硬化或者是痉挛造成的,由于其供血量不足导致听觉神经发生理论退化。高血压的耳鸣和一般情况不一致,主要是表现为耳朵会出现断断续续嗡嗡作响的声音,其特点时持续时间较长,间断性发生。一旦出现这类耳鸣,则需要警惕。

2. 四肢麻木

四肢产生麻木是由于其血压波动过大或升高较明显,全身的小动脉出现痉挛而造成血管收缩功能紊乱或是动脉硬化的情况。特别是长期高血压患者,当病情没有得到良好控制时,症状更明显,麻木时间相对更长。

3. 头疼

高血压的常见症状之一则是头疼,主要表现为持续性钝痛或搏动性的胀痛。血压过高时,四肢以及内脏的小动脉会出现明显的收缩,但是由于对其血管的收缩力相对较差,于是在脑部的血液就相对增多,会导致动脉产生充血、扩张的情况,严重的会产生呕吐、恶性、眩晕等情况,因此当生活中时常发生头痛的情况,则需有所重视,身体的疼痛一般是告知其身体问题的表现。

4. 眩晕

一般情况发生眩晕,大部分人们会认为是由于贫血造成的,但是实际上也有可能是由于其高血压所造成的,眩晕是高血压患者出现的最多的症状之一,其原因可能是由于其血压降得太低或高血压导致的脑部供血量不足。突然蹲下或起立时产生眩晕也不一定是贫血造成的,可能是由于其血压波动而造成的血管抑制性头晕。同时高血压时脑动脉的搏动性增强,进而对脑部形成冲击和震荡因此而造成头晕。

5. 失眠

其实很多疾病都会导致患者产生失眠的情况,很多时候人们更多的会认为为压力过大或是其他,但是也需警惕是否是高血压,其原因在于持续性的血压升高导致大脑皮层和自主神经出现失调,从而间接导致患者产生失眠的情况包括其入睡困难、噩梦、惊醒等,自主神经的活性变强,则会导致患者心跳加速、呼吸急促等,也间接导致患者难以入睡。

高血压一般症状其实并不明显,以上所有症状也可能会导致其它疾病如贫血、脑部供血不足等,人们常常因此错过其发病情况,导致病情发生时已经到中期或后期,严重影响患者的生活质量,那么该如何预防其高血压的发生?

1. 合理健康的生活习惯

在日常的生活中,需生活起居有规律性,养成早睡早起的习惯,不熬夜不睡懒觉,三餐需保持低油低盐低脂肪高蛋白的标准进行,可以适当的进行运动,劳逸结合,如约朋友爬山、踏青,多呼吸新鲜空气,但是运动也需适度,根据其自身情况进行运动,不宜过多,平时生活中可在饭后进行散步,多走动,保持健康的体魄。

2. 控制情绪

随着社会的发展进步,人们的脚步也越来越快,随之而来的也有多方面的压力:家庭、生活、工作等等,即使是老年人也是如此,需要进行适当的解压,保持自身拥有健康的心理,不良的情绪或情绪波动过大会导致血压的迅速提升,长期的心理压抑也会导致各项疾病的发生。保持健康平和的心态,不宜情绪波动过大,忌大喜大悲。

3. 定期测量血压

高血压常发人群为老人,老人需定期做血压测试,警惕是否有高血压发生的可能,一般情况若无明显不适症状时,可每周测量一至两次或每两周一次,但是如若发现身体出现异常情况,那么需及时测量,血压的突然升高是导致高血压的主要原因,如若有头晕、头痛、耳鸣、四肢麻木、耳鸣的情况,则需及时监测血压数据,使其保持在正常范围内。

总结

高血压是一种常见的慢性心血管疾病,常发于老年群体,随着社会的老龄化的严重。我国的高血压患者数量逐年上升,高血压早期可能无症状或症状不明显,中后期常见头晕、呕吐、心率失常等症状,同时会产生如冠心病、心肌梗死等疾病,严重影响到患者的生命健康以及生活质量。因此需及时发现及时控制。一旦出现头晕、头痛、耳鸣、四肢麻木、耳鸣的情况时,需尽快前往医院进行检查,早发现早治疗,同时在平时日常生活中也需适当的注意控制其情况的发生,通过管理情绪、生活习惯、饮食习惯等来预防高血压的产生,高血压一旦发病则无法治愈,则要求大家在发病前早预防,做到早预防,早发现,早治疗。