



高血压

HIGH BLOOD PRESSURE

诊后-患者健康教育手册

高血压合并脑血管疾病

高血压对身体的损害



心脏病



肾脏病/肾衰



认知障碍



脑卒中



外周动脉疾病



心力衰竭



性功能障碍



失明



妊娠相关并发症

力由心生 光明健康

心血管疾病患者诊疗后健康教育项目

健康教育系列手册—高血压篇

指导单位：中国高血压联盟 - 北京高血压联盟研究所

主办单位：北京力生心血管健康基金会

公益支持：施维雅(天津)制药有限公司

撰写组组长：姜一农、李南方

撰写组副组长：冯颖青、牟建军、袁洪、张岩、祖凌云

编写组专家成员：（以下按照姓氏拼音排序）

白瑾

北京大学第三医院

蔡菁菁

中南大学湘雅三医院

冯颖青

广东省人民医院

胡君丽

新疆维吾尔自治区人民医院

黄晓

南昌大学二附院

黄雨晴

广东省人民医院

姜一农

大连医科大学附属第一医院

蒋卫红

中南大学湘雅三医院

蒋文

新疆维吾尔自治区人民医院

李南方

新疆维吾尔自治区人民医院

李宪凯

上海市第十人民医院

刘富强

陕西省人民医院

刘靖

北京大学人民医院

刘玲

中南大学湘雅二医院

刘巍

北京积水潭医院

栾红

宁夏回族自治区人民医院

罗沁元

广东省人民医院

马琦琳

中南大学湘雅医院

牟建军

西安交大第一附属医院

欧艳秋

广东省人民医院

裴作为

大连理工大学中心医院

邱雪婷

广东省人民医院

任川

北京大学第三医院

任明

青海大学附属医院

汪晓洲

青海省心脑血管病专科医院

王红

新疆医科大学第一附属医院

王磊

新疆维吾尔自治区人民医院

徐伟仙

北京大学第三医院

徐毅

国药大连机车医院

易铁慈

北京大学第一医院

余静

兰州大学第二医院

袁洪

中南大学湘雅三医院

张妮

北京医院

张然

中国人民解放军总医院

张烁

哈尔滨医科大学附属第二医院

张岩

北京大学第一医院

张毅刚

徐州中心医院

张英

大连医科大学附属第一医院

赵秋平

华中阜外心血管病医院

钟琪

广东省人民医院

周宁

武汉同济医院

朱亦橙

广东省人民医院

祖凌云

北京大学第三医院

高血压合并脑血管疾病

1. 高血压可以引发脑血管疾病吗？

高血压是脑血管疾病的最重要危险因素之一，高血压在没有得到有效控制的情况下，脑血管壁受到血流冲击，血管内皮功能和血管内膜就会损伤，出现动脉硬化、血管舒张功能减弱及血管壁僵硬，引发脑血管疾病，表现有三种情况；

1) 长期高血压引发脑血管动脉粥样硬化，斑块破裂造成脑血管堵塞，引起脑梗死；

2) 高血压可引发脑动脉血管痉挛或微栓塞形成，引起局部缺血症状，出现一过性脑缺血发作（TIA）；

3) 长时间的高血压，导致脑血管弹性的下降，易发生动脉瘤，动脉瘤破裂引起脑出血。

问答

Q 1. 怎样的生活管理来预防脑血管病的发生？

A 控制血压、血脂及血糖水平：降压目标为 $< 140/90$ mmHg，如能耐受，可降至 $< 130/80$ mmHg。保持健康的生活方式，是减少脑血管病风险最重要的事情之一。

Q 2. 我如果再次突发脑卒中，应该多长时间内就医？

A 尽快就诊。

脑卒中发生后，如果在 4.5 小时内，应用药物来溶解脑动脉内的血栓，使阻塞的大脑血管快速再通，恢复正常血流，减少大脑神经细胞坏死，瘫痪的肢体可能迅速恢复正常。反之，一旦脑细胞发

生坏死，则是“不可逆”的，肢体的瘫痪和失语就不能轻易恢复。因此，不要错过脑卒中救治的黄金时间。

◎ 3. 我在日常生活中需要警惕哪些问题？

Ⓐ 高血压脑病是一种因血压急骤升高而导致一过性全脑功能障碍的综合征。表现为剧烈头痛、恶心呕吐、烦躁不安等，有时还会出现一些精神症状，随着病程进展，还会发生意识障碍、嗜睡、昏迷等；肢体抽搐也是高血压脑病的常见症状，严重时可发展为癫痫持续状态。

常见于本身有高血压病史，由于某种不良因素导致血压急剧升高；另一种则是患者没有明确的高血压病史而突然起病，这种情况往往是继发于一些疾病，如严重的肾脏疾病、嗜铬细胞瘤、妊娠高血压综合征等。

在日常生活中，高血压患者应注意监测血压并避免情绪激动，若有继发性高血压的患者也应积极治疗原发病，尽量避免高血压脑病的发生。高血压脑病是非常危急的一种疾病，一旦发生，要立刻至医院就诊。



力由心生 光明健康

心血管疾病患者诊疗后健康教育项目

本手册仅用于高血压和相关心血管疾病的健康教育，不涉及商业宣传等目的。

手册版权归属：北京力生心血管健康基金会。

如需翻印，请与北京力生心血管健康基金会联系授权事宜，

联系电话：010-88204450。