# 2024年高血压防治知识讲座活动内容记录(5篇)

来源：网络 作者：心如止水 更新时间：2024-09-30

*每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。高血压防治知识讲座活动内容记...*

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**高血压防治知识讲座活动内容记录篇一**

宣讲材料：

低盐膳食与高血压防治

什么是低盐饮食

低盐饮食指每日可用食盐不超过2克(约一牙膏盖，含钠0.8克)，但不包括食物内自然存在的氯化钠。主要适用于心脏病、肾脏病(急性、慢性肾炎)、肝硬化合并有腹水、重度高血压及水肿病员。

低盐饮食的功效

科学研究已经证实，人体对流感的易感性与食盐摄入量有关。

高浓度钠盐具有强烈的渗透作用，这种渗透作用不仅能杀死细菌或抑制细菌的生长繁殖，同样也可影响人体细胞的防御功能。摄入食盐过多，一方面可使唾液分泌减少、口腔内存在的溶菌酶也相应减少，以致病毒在上呼吸道黏膜“落脚”更安全了；另一方面因为钠盐的渗透、上皮细胞被抑制、大大减弱或丧失了包括分泌干扰素在内的抗病能力，流感病毒的神经氨酸酶对细胞表面黏液多糖类发生作用而侵入细胞内，使咽喉黏膜失去屏障作用，其他病毒、细菌亦会“趁虚而入”，所以往往可同时并发咽喉炎、扁桃体炎等上呼吸道炎症。

专家认为，“受寒”并不是引起流感流行的根本原因，个体的抵抗力对于是否感染流感有着决定性的作用。高盐饮食严重降低人体细胞的防御功能，从而抗御流感的能力也会随之减弱，所以，专家建议，为了减少感染流感的几率，要大力提倡低盐饮食，以增强人体自身对流感的抵抗能力。

低盐饮食做到这些

人的口味是可以逐步减淡的，一旦养成清淡口味，喜欢吃原味的食物，再吃咸的东西反倒会不习惯。儿童从小习惯清淡口味，将使其终身受益。特别强调的是，不要用成人的口味为孩子调味，婴幼儿食品不应使用味精、酱油等，这样可使孩子从小习惯低盐饮食。

利用蔬菜本身的自然风味：例如，利用青椒、番茄、洋葱等和味道清淡的食物一起烹煮。

利用油香味：葱、姜、蒜等经食用油爆香后所产生的油香味，可以增加食物的可口性，可烹制葱油鸡类菜肴。

利用酸味减少盐用量：在烹调时，使用白醋、柠檬、苹果、柚子、橘子、番茄等各种酸味食物增加菜肴的味道，如在煎烤食物上加点柠檬汁。醋可减低对盐的需要，如在吃水饺时，只蘸醋而不加酱油，同样美味。

利用糖醋调味：使用糖醋调味，可增添食物甜酸的风味，相对减少对咸味的需求。

采用保持食物原味的烹调方法：如蒸、炖等烹调方法，有助于保持食物的原味。

改变用盐习惯：将盐末直接撒在菜肴表面，有助于刺激舌头上的味蕾，唤起食欲。

可用中药材与辛香料调味：使用当归、枸杞、川芎、红枣、黑枣、肉桂、五香、八角、花椒等辛香料，添加风味，减少用盐量。

避免盐渍小吃：如椒盐花生米、咸鱼等含盐量高，尽可能不吃或少吃。其他应该限制摄入的食品包括火腿、香肠、牛肉干、猪肉干、肉松、鱼松、鱼干、咸蛋、茶叶蛋、肉酱、各种鱼罐头、速食面、豆腐乳、豆豉、豆瓣酱、味精、鸡精等。

多吃新鲜蔬果补钾：钾有利尿作用，能够帮助钠排泄，维持钠和钾的平衡。含钾多的食物包括海带、紫菜、木耳、山药、香蕉、马铃薯、鱼类、西红柿、蘑菇干等。

美国研究人员最近在一份报告中提出，摄入较少的盐不仅能降低血压，可能还有助于全面缩减心脏病风险。他们发现那些处于高血压临界线上的人，如果饮食中钠的摄入量降低25％－35％，心血管疾病的风险将降低25％，而且这种低风险可持续10－15年。我国的流行病学调查也表明，膳食中每日食盐在10克以上者高血压患病率高，这可能是我国北方人群比南方人群中高血压病发病率高的原因之一。每日限盐3-5克，并适当增加钾盐的摄人，可使多数人血压降低。

来自澳大利亚昆士兰大学医学院的爱德华多·皮门塔博士和他的同事们发现，那些患有所谓的顽固性或耐药性高血压的患者在大幅度降低自己的食盐摄入量的时候他们的血压就能有明显的降低。

来自美国约翰霍普金斯大学的劳伦斯·艾帕尔博士为此研究结果写的一片编者按中指出，低盐饮食的确能带来令人惊奇的降压效果，据他估计，大约10-20%的人们患有耐药性或顽固性的高血压，这就意味着他们要同时吃三种以上的抗压药但他们的血压却仍然很高。

但在皮门塔博士的研究中，人们发现，每天将盐的摄入量降低到1.15克的话，将会对高血压患者的降压起到非常明显的实际效果。劳伦斯·艾帕尔博士同时表示，你可以建议人们去降低食盐摄入量，但我们的食物中却往往含有过多的盐分，所以对于个人来说要做到这一点很困难。

皮门塔和他的团队在12位患有顽固性高血压的患者中进行了为期一周的实验，让他们每个人都分别进行一周的高盐饮食和一周的低盐饮食，中间间隔两周时间。

这些参加实验的人平均的高压为145.8，低压为83.9.这些人平均要吃3.4种抗压药。在高盐饮食周，他们每天要吃进5.7克盐分，而低盐周每天的饮食中仅仅含有1.15克盐。

美国和英国的饮食指导中都建议人们每天的盐分吸收量不要超过6克，而世界卫生组织推荐的食盐食用量则要低于5克。但实际上，发达国家人们每天要食用9到12克盐。

在皮门塔博士的试验中，食用低盐食谱的时候人们的高压平均降低了22.7，而低压则降低了9.1。

据卫生部统计，我国高血压患者已达2亿人。专家介绍说，膳食中钠盐摄入量与人群血压水平和高血压病患病率密切相关。每天为满足人体生理平衡仅需摄入0.5克氯化钠，然而我国人群食盐摄入量普遍超标，每人每天的食盐摄入量，北方人为12克至18克，南方人为7克至8克。

“而我们安徽人饮食习惯重口味，烹饪时讲究越咸越鲜，许多人每天摄入盐量严重超标。

”循证医学表明，如果每人每日食盐平均摄入量增加2克，收缩压和舒张压分别增高2.0毫米汞柱和1.2毫米汞柱，成年人一天食盐摄入量应不超过6克。食盐过多，钠离子在体内可以引起体液特别是血容量增加，从而导致血压升高、心脏负担加重，发生心血管疾病的风险显著增加。数据资料表明，与每日食盐摄入量小于6克者相比，每日食盐摄入量大于或等于12克者患高血压的风险增高14%，每日食盐摄入量大于或等于18克者患高血压的风险增高27%。减盐是一种既经济、效果又比较好的预防心血管病的措施。

专家同时提醒，“低盐饮食”也并不是说吃盐越少越好。若过度限盐同样也会有一定的副作用，钠盐摄入不足，会出现嗜睡、乏力、神志恍惚，严重者可发生昏迷，医学上称为“低钠综合征”。急剧限盐则可能导致部分病人的血压反而升高。

通知

镇直、\*\*村居民：

为提高农村居民的健康意识，让农村居民了解低盐膳食与高血压的关系，树立健康的生活理念。决定举办健康教育知识讲座，现通知如下：

时间：2024年6月15日下午3：00—4:00

地点：\*\*中心卫生院四楼会议室

讲座内容：低盐膳食与高血压防治健康教育讲座

授课人：\*\*\*

参加人员：辖区老年人、高血压、糖尿病患者本人或家属。

二〇一三年六月十日

**高血压防治知识讲座活动内容记录篇二**

高血压：是指动脉血压超过正常值的异常情况。平时说的血压包含收缩压和舒张压。

收缩压：心室收缩时，血液对血管壁的侧压力,使主动脉压急剧升高，在收缩期的中期达到最高值，这时的动脉血压值称为收缩压，也称为“高压”。

舒张压：心室舒张时，血管壁上的侧压力，使主动脉压下降，在心舒末期动脉血压的最低值称为舒张压，也称为“低压”。

高血压病是指在静息状态下动脉收缩压和/或舒张压增高(>=140/90mmhg)。

分期收缩压(高压)mmhg舒张压(低压)mmhg理想血压11.1mmol/l。

2.空腹血浆葡萄糖（fpg）水平>7.0mmol/l。

3.葡萄糖耐量试验（ogtt）试验中，餐后2小时血糖水平>11.1mmol/l。

4.没有明显症状者，只要2次血糖化验结果达到以上标准，也可以诊断为糖尿病。

由于糖尿病早期常仅表现为餐后血糖升高，而空腹血糖正常，仅查空腹血糖将会导致漏诊。因此，40岁以上者应每年查一次空腹血糖和餐后2小时血糖，以便及早发现糖尿病。

五、控制血糖

1.主食：根据自己的劳动强度或活动强度制定全天饮食。职业男性一天以350~450克谷类食物为妥，女性为300~400克。重体力劳动者，一天的主食量可酌情增加，反之应适当减少。休息或卧床者，男性的主食量为250~300克，女性为200~250克。肥胖者进食量限制应严格一些，而瘦弱者则可适当放宽。

2.蔬菜类：量及种类无特殊限制。

3.肉食类：避免高脂食物，可选择少量瘦猪肉、牛肉、鸡肉、鱼等。

4.豆、奶制品及蛋类：此类食物富含蛋白质。与肉类一样，每顿适量便可。如早餐可食300毫升奶或豆浆，或一只鸡蛋（有高脂血脂应少吃蛋黄），外加50~100克主食。

5.水果：血糖控制良好者，每天可进食少量水果，但应避免吃含糖量高的橘、柑、葡萄、荔枝等，并适当减少饭量。血糖未得到满意控制者，最好不吃。

家族中有糖尿病患者；有妊娠期糖尿病史或生育过巨大儿；年龄超过40岁；肥胖者；糖耐量异常者；患有高血压、高血脂、冠心病或痛风；低出生体重儿。

老年人：降糖不能过快过猛，一般建议将空腹血糖降至6~7mmol/l，餐后2小时血糖降至8.9~10mmol/l。

年轻患者或有并发症者：血糖控制应严格一些，建议将空腹血糖降至6.1mmol/l，餐后2小时血糖降至6.7mmol/l。

**高血压防治知识讲座活动内容记录篇四**

我国将进入老龄化社会，心血管病即将成为人群中最主要的死亡原因之一。高血压是危害人类健康的最常见、最严重的心血管疾病之一。这次高血压病知识讲座目的是介绍高血压病相关知识和对其如何防治和控制。

在导致心血管病的各种原因中，高血压病是最为可怕的。几乎所有心血管疾病都与其有关，所以防治高血压是防治心血管病的关键。

1998年我国脑血管病居城市居民死亡原因第二位，在农村居首位。1959、1979、1991年我国卫生部、医科院组织了三次全国性血压普查显示，我国高血压流行有增高的趋势。由于我国人口年龄的增长、饮食结构变化和盐摄入量的增加，我国高血压病患者显著增加。

我国高血压存在以下问题：患病率高：11.26%，知晓率低：35.6%；治疗率低：17.1%；控制率低：4.1%引自《中国高血压防治指南》

情况虽然如此，只要能更多地了解高血压病，在积极治疗高血压病人的同时大力开展一级预防，因地制宜地进行群众宣教，提高群众的自我保健能力，就能对高血压病进行很好的预防和治疗，降低全人群的血压水平。

了解高血压病之前，有必要先弄清血压的概念。人体细胞需要氧气和营养物质才能生存，在身体中，氧气和营养物质通过血液运往全身，血液的流动需要压力。通常用两个数字来表述血压的高低－－高压和低压。收缩压是指心脏收缩向血管中泵出血液时的压力，这个时候血管压力最高。舒张压是指心脏达到最大舒张时压力，这个时候血管中的压力最低。人体的许多生理指数都有一定正常范围，例如心跳、体温。一旦这些指数不正常就可能给人体带来损害，血压也是如此。

高血压病的危害很大：引起其他心血管疾病（如：冠心病、脑卒中等）、造成人体器官损害（心肌肥大，肾脏损害等）。人体血压在不同时期，不同状态下会有很大的变化，例如冬季和夏季；运动或静止；情绪激动或平静。所以要在尽量减轻或排除各种干扰因素下，非同日3次静息血压才可作为判断高血压病的标准。多次测量血压后，我们以什么标准来判断自己是否有高血压病呢？通过多年总结和临床实践，制定了以下标准。引自：《1999who/ish高血压治疗指南》

原发性高血压也叫高血压病，是一种独立的疾病，有着自己的病因、发生发展转归的规律和临床表现。继发性高血压是指继发于其他疾病或原因的高血压。只占人群高血压的5%～10%。血压升高仅是这些疾病的一个临床表现。高血压病的轻或重通过分级来确定，高血压病总体分三级，对应我们经常说的轻、中和重度高血压病。高血压病的分级为临床治疗提供了有效依据。刚才是用患者血压高低来进行分级，现在是用高血压对人体产生的损害程度进行分级。治疗时不但根据血压水平，也要考虑危险因素与靶器官损害的预防和逆转。患者的高血压病进入２级后，高血压病已经对人体的器官产生了实质性损害，患者要积极进行治疗来防止更大的损害，并逆转一些脏器的改变，例如心肌肥厚等。患者高血压进入３期后，病情已相当严重，甚至对患者生命产生威胁。患者应进行系统全面的治疗。否则，患者并发其他心血管疾病的可能性大为增加。造成高血压的确切原因目前还不完全清楚。但是一些因素确于与高血压病有关。

国际上已经研究确定的高血压发病危险因素是：体重超重、膳食高盐和中度以上饮酒。虽然有以上情况的人患高血压的几率较大。但是任何人在任何年龄和背景情况下都有可能发展成高血压，不可掉以轻心。

高血压的危险在于其对人体器官的损害：血压的升高与冠心病、肾功能障碍、高血压心脏病及高血压并发脑卒中的发生存在明显的因果关系。心肌纤维肥大后，心肌纤维间的毛细血管数量并无相应的增加，这样使肥大的心肌纤维处于一种相对缺血状态。引起和加重心肌缺血，发生心绞痛、心肌梗塞、心律失常。动脉粥样硬化减弱动脉的输血功能，并使血管变硬失去应有的弹性。动脉存在于身体各器官中，所以从某方面来讲，高血压病对身体损害的根源是对动脉血管的影响。不论是稳定性的或不稳定性的，收缩期的或舒张期的，在任何年龄，任何性别的血压升高，都是冠心病发病的独立危险因素之一。血压水平与冠心病发病呈现连续的、逐步升高的、密切的关系。心室长期负荷加重，久而久之，收缩力逐渐减退，一旦心脏失去了代偿能力，就会发生心脏衰竭。心衰主要表现为心输出量降低，体循环淤血，临床上出现呼吸困难，活动能力减退。眼睛的球结膜血管是眼动脉的细小分支。高血压病也可使视网膜动脉硬化。血压长期持续升高，造成脑循环调节紊乱，小动脉壁变性，或中动脉脂质沉积，粥样脂质斑块形成。一旦血栓形成，即可能发生缺血性中风，而血管破裂时，就发生脑出血。肾脏在人体中处于重要地位

肾脏是人身体的废物处理厂，维护人体内环境的稳定；每时每刻都有大量的血液流经肾脏；长期高血压，可使肾小球动脉痉挛，多年后，肾小球小动脉硬化，肾小球纤维化，后期肾单位破坏，肾萎缩变硬，最终导致肾功能不全(尿毒症)。肾脏失去去除血液中的毒物能力后，患者需每星期做3-5次的血液透析，每次4小时，否则会导致死亡。

高血压患者在进行非药物疗法和抗高血压药物治疗前常需进行一系列的检查，这些检查的目的主要是为下一步的治疗提供依据。高血压病经常没有症状，并且如果长期没有进行治疗能够造成许多严重的疾病，所以我们称高血压病是“隐形杀手”。高血压病早期症状还有：头疼、晕眩、耳鸣、腰酸肩痛、心悸气喘、手脚麻痹、全身乏力、胸闷。

及早发现高血压病，是进行有效治疗的关键。

只要改变自己不良的生活习惯，坚持治疗，选择正确的药物，高血压病是可以被控制的。高血压的治疗是康复医疗活动，应该是综合性的，包括教育、危险因素的预防、不当行为方式的矫正、心理调节、运动疗法以及药物治疗等。控制高血压意味着终生改变一些饮食和生活习惯。饮酒和血压水平以及高血压患病率之间呈线性关系，因此不提倡用少量饮酒预防冠心病，提倡高血压患者戒酒。

高血压饮食：总脂肪<总热量的30%；饱和脂肪<10%；鱼虾类50g/日；食油20-30g/日；蔬菜400-500g/日；水果100g/日。引自《血管疾病的防治》。who建议每人每日食盐量不超过6g。我国膳食中约80%的钠来自烹调或含盐高的腌制品，因此限盐首先要减少烹调用盐及含盐高的调料，少食各种咸菜及盐腌食品。在运动前最好了解一下自己的身体状况，以决定自己运动的种类。运动强度因人而异，可以参考运动强度指标。

长期精神压力和心情抑郁是引起高血压和其它一些慢性病的重要原因之一。通过改变一些饮食和生活习惯可以达到一些降低血压的效果。但同时药物治疗也是必须的。药物治疗是治疗高血压病的重要手段。

积极地进行药物降压治疗不仅能控制血压，而且还有重要的靶器官保护作用，减少心血管疾病的发病率和死亡率，提高生活质量。抗高血压药物通常有一些副作用；在服用药物过程中，经常让医生进行检查来确定药物的疗效。同时，联合用药也可降低单一用药的副作用。治疗高血压病的药物有很多，arb、acei和ccb是目前最为常用的降压药物。目前，药物除了能降低患者血压外，更强调其对患者器官的保护作用。arb和acei类药物在这方面更有优势。对高血压病患者来说，最重要的是保护身体器官不被高血压病所损害。arb和acei类药物有优异的器官保护作用。

在治疗高血压的过程中，患者存在很多误区，这严重影响了高血压病的治疗效果和治疗时机。以药价贵贱定药品取舍,认为价贵的“好药”要用到血压实在无法控制时候，从而错失了降压治疗的有效时机。在完成这次讲座前，给大家一些有价值的建议。患者要对治疗高血压病要有坚定的信心。高血压病只要被及时发现，坚持治疗，选择正确的降压药物是可以被有效控制的。医生是患者战胜高血压病的坚强后盾。医生有很多的治疗方法来帮助患者按照相应的步骤来预防和控制高血压。

**高血压防治知识讲座活动内容记录篇五**

目前，我国现有高血压患者2亿多人，每年增加1000万人；超重、肥胖者分别有2.4亿和7000万人。高血压是心脑血管疾病的首要危险因素，高血压的常见心脑血管并发症（脑卒中、心脏病）是导致居民死亡的第一病因，约占居民总死亡的40%。卫生部相关统计数据显示,我国每年有300万人死于心血管疾病，相当于每天有8000人、每10秒钟有1人死于心血管疾病。超重、肥胖者增加高血压、糖尿病和心脑血管病发生危险。

每年10月8日是全国高血压日，2024年高血压日活动主题是“知晓你的血压和控制目标”。关于高血压的知识，我们从以下几个方面介绍：

1、高血压是最常见的心血管疾病，可能危及每一个人的健康，因此成年人每年至少应测量一次血压。

2、高血压病人早期常无感觉，往往悄然起病并造成突发事件,被公认为“无声杀手”。

3、中风、心脏病、肾功能不全等疾病是最常见的高血压并发症，致残、致死率高，危害严重。

4、超重和肥胖、高盐饮食、过量饮酒是高血压发生的主要危险因素；控制体重、限盐、限酒是防治高血压的有效措施。

5、血压易受环境、活动、情绪及用药不规则等多种因素影响而发生波动，因此高血压病人要经常测量血压。

6、健康的生活方式是高血压防治的基石，持之以恒将终身受益。

7、控制高血压患者血压水平，减少心、脑、肾等器官损害。

8、全面考虑各种心脑血管病的危险因素，药物与非药物疗法相结合，全面达到治疗目标。

9、合理选择、长期坚持、规律服用治疗高血压药物，是持续平稳有效降压的基本保证。

10、人人参与，共同行动，提高高血压知晓率、治疗率和控制率。

目前一般采用“体重指数”（bmi）评价体重。

体重指数(bmi）=体重（公斤）/身高2（米2）

中国成人体重分级标准：bmi＜18.5体重过低

18.5≤bmi＜24.0正常体重

24.0≤bmi＜28.0超重

bmi≥28.0肥胖

此外，判断肥胖的另一个标准是腰围。我国成年男性腰围≥85厘米，女性腰围≥80厘米，脂肪集中于腹部，为“中心型”肥胖，或“向心型”、“苹果型”肥胖。

成人血压＜120/80mmhg为正常血压，或称健康血压；65岁以上老年人群，血压＜130/80mmhg也应认为是基本健康血压；成人血压≥140/90mmhg为高血压；成人血压120-139/80-89mmhg为正常高值血压。

超重、肥胖容易患高血压、糖尿病、血脂异常；常伴发多种疾患，如关节炎、睡眠呼吸暂停综合症、肿瘤、心脏病、脑卒中等；严重肥胖者影响生活质量，行走不便。

1.血压130-139/85-89mmhg可认为是亚健康血压，这些人10年内有一半成为高血压。

2.高血压是心脏病、脑血管病、肾脏病的最主要危险因素；其并发症是心肌梗塞、脑出血、脑血栓形成、肾功能不全等，严重者致死、致残，轻则影响工作和生活质量。

六保持健康体重、健康血压1.合理膳食，均衡营养

①一般成人每天吃蔬菜8两至1斤，水果2-4两；

②主食（米、面、杂粮）适量；

③用植物油，每人每天不超过半两；

④不吃肥肉及动物内脏，每人每天瘦肉不超过2两；⑤适量增加豆制品、鱼类、奶类，鸡蛋每周不超过5个；

⑥控制食盐摄入量，每人每天不超过6克；

⑦不用或少用咸菜等含盐量高的腌制品。2.适量运动

①选择适合自己的运动形式；

②每周3-5次，每次30分钟以上；

③运动强度以耐受为准，参考心率=170-年龄。3.限制饮酒

①不提倡饮酒；

②如要饮酒，应少量：每人每天白酒不超过1两，葡萄酒不超过2两，啤酒不超过5两。4.不吸烟

5.定期测量体重、血压

①正常成人每两年至少测量血压1次；

②35岁以上成人首诊测量血压；

③高血压易患人群（血压130-139/85-89mmhg），至少每6个月测量血压1次；

④高血压患者定期测量血压，一般每周1次，血压不稳时，每天测量1-2次；

⑤一般成人每6个月测量1次体重；

⑥肥胖或减重者每月至少测量体重1次。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找