



高血压

360

度家庭自疗
全方案丛书

主编 范虹

Family
Autotherapy

中国医药科技出版社

360 度家庭自疗全方案丛书

高血压

GAO XUE YA

主编 范虹 ■

中国医药科技出版社

内 容 简 介

本书详细介绍了高血压病的基本常识、检查诊断、西医治疗、中医治疗、自然疗法、饮食保健、运动健身等知识,其内容科学实用,通俗易懂,适合基层医务人员阅读参考,也可作为中老年人防治高血压病的必备用书。

图书在版编目(CIP)数据

高血压 / 范虹主编. —北京:中国医药科技出版社, 2015. 7

(360 度家庭自疗全方案丛书)

ISBN 978 - 7 - 5067 - 7501 - 4

I. ①高… II. ①范… III. ①高血压 - 诊疗 IV. ①R544. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 098993 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 [www. cmstp. com](http://www.cmstp.com)

规格 710 × 1000mm $\frac{1}{16}$

印张 19

字数 280 千字

版次 2015 年 7 月第 1 版

印次 2015 年 7 月第 1 次印刷

印刷 北京九天众诚印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 7501 - 4

定价 38.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

丛书编委会

总 主 编 吴少祯

副总主编 王应泉 许 军 刘建青 范志霞

编 委 (按姓氏笔画排序)

马 进 马 骁 王 朔

王慧娟 李禾薇 张芳芳

张胜杰 范 虹 范志霞

金芬芳 贾清华 郭新宇

梁庆伟

本书编委会

主 编 范 虹

编 委 张胜杰 梁庆伟 梁风燕

郑喜研 张铎毓 刘杰民

彭 灿 余武英

前 言

随着人们生活水平的提高，心脑血管疾病已经成为人类健康的头号杀手，而高血压正是这些病的主要危险因素。在发达国家和比较发达的国家，高血压发病率高达 20% 以上。即使在许多发展中国家，近年来高血压的发病率也在不断升高。据统计，我国目前高血压患者已超过 1.2 亿人。由于高血压发病、发展缓慢，有的甚至当发生并发症时才有相应的症状。

高血压的危害在于它可导致心、脑、肾等重要脏器的并发症，是心力衰竭、冠心病、脑卒中和肾功能衰竭的主要危险因素之一。而患者一旦出现上述并发症，重者死亡，轻者致残，丧失劳动和自理能力，既影响个人生活质量，又会给家庭和社会带来负担。高血压作为一种世界性的常见病、多发病、慢性病，正严重威胁着人类的健康，因此，高血压被公认为人类健康的“第一无形杀手”。

长期以来，人们对高血压的预防和治疗早已引起足够的重视。医学实践也证明，只要有效地防治高血压，就能够大大降低其并发症的发生率和患者的死亡率。为此，我们结合多年的临床经验，编写了《高血压》一书。本书从八个方面介绍了防治高血压疾病的基本常识、检查与诊断、西医治疗、中医治疗、自然疗法、饮食保健、运动健身、日常养护与防治等。我们希望广大读者在接受医院正规治疗的基础上阅读本书，并能够掌握这些方法，在实践中加以灵活运用，以去除疾病，享受健康生活。

编 者
2015 年 3 月

目 录

基本常识

血压和脉压差 / 2

造成脉压差过大或过小的因素有哪些 / 2

血压的正常值是多少 / 3

什么是动脉血压 / 3

什么是动态血压 / 3

什么是高血压 / 4

什么是临界高血压 / 4

血压的分类 / 5

什么是原发性高血压 / 5

什么是继发性高血压 / 5

原发性高血压有哪些特点 / 6

继发性高血压包含哪些种类 / 7

什么是肾血管性高血压 / 8

什么是顽固性高血压 / 9

什么是直立性高血压 / 9

什么是缓进型高血压 / 10

什么是急进型恶性高血压 / 10

什么是高血压病急症 / 11

什么是高血压危象 / 11

- 什么是高血压脑病 / 12
- 高血压与高血压病有哪些不同 / 12
- 高血压有哪些流行病学特征 / 13
- 高血压病与遗传有关系吗 / 13
- 哪些因素与高血压发病有关 / 14
- 老年高血压有哪些特点 / 14
- 诱发老年高血压的因素有哪些 / 15
- 妊娠高血压综合征有哪些特点 / 15
- 婴幼儿高血压有哪些表现 / 16
- 引发青少年高血压的因素有哪些 / 16
- 交感神经对高血压的影响 / 17
- 体重增加对高血压的影响 / 18
- 高脂血症对高血压的影响 / 19
- 甲亢会引起高血压吗 / 20
- 肾肿瘤会引起高血压吗 / 20
- 肾脏疾病会引起高血压吗 / 21
- 高血压对心脏的损害 / 21
- 高血压对大脑的损害 / 22
- 高血压对肾脏的损害 / 22
- 高血压对眼底的损害 / 23
- 高血压晚期易患的并发症 / 24
- 大动脉疾病会引起高血压吗 / 25
- 影响高血压预后的因素有哪些 / 26
- 高血压患者年龄越小预后越差吗 / 27
- 高血压各期的治疗原则 / 27
- 高血压非药物治疗方法 / 28

检查与诊断

- 高血压病治疗前检查的目的 / 30

测量血压的注意事项	/ 30
高血压病患者应重视“三查”	/ 31
定期测血压的重要性	/ 31
确定测量血压的周期、时间	/ 32
诊断高血压病时应注意的问题	/ 32
临床诊断高血压病的年龄分类	/ 32
高血压病的自我诊断方法	/ 32
高血压的诊断依据	/ 33
高血压患者需要做什么检查	/ 34
高血压患者应向医生提供哪些病史信息	/ 35
急进型高血压的诊断标准	/ 35
嗜铬细胞瘤的诊断	/ 35
原发性醛固酮增多症的诊断	/ 36
肾血管性高血压的诊断	/ 37
高血压患者做心电图检查的目的	/ 37
高血压患者做 CT 检查的目的	/ 37
高血压患者做肝功能检查的目的	/ 38
高血压患者做肾功能检查的必要性	/ 38
原发性高血压患者危险程度的评定	/ 39
立位血压的测量	/ 40
难治性高血压的诊断	/ 40
高血压患者为什么要做尿液检查	/ 40
高血压患者为什么要做血糖检查	/ 41
高血压患者为什么要做血液黏度检查	/ 41
高血压患者为什么要做 DSA 检查	/ 42
高血压患者为什么要做肾素测定	/ 42
高血压患者为什么要做转化酶抑制剂试验	/ 43
高血压患者为什么要做肾动脉造影	/ 43
高血压患者为什么要做 C - 反应蛋白测定	/ 44
儿童高血压要做哪些检查	/ 45

西医治疗

- 高血压疾病的治疗原则 / 48
- 血压降到什么水平最适宜 / 48
- 高血压患者的禁忌有哪些 / 49
- 高血压治疗中常见哪些误区 / 51
- 高血压患者服药应注意哪些问题 / 52
- 易引起高血压的药物有哪些 / 55
- 治疗高血压的常用药物有哪几类 / 55
- 高血压危重症怎样治疗 / 59
- 低危高血压病人怎样治疗 / 60
- 中危、高危高血压病人怎样治疗 / 60
- 原发性高血压的治疗 / 61
- 继发性高血压的治疗 / 61
- 降压药的选择方法 / 61
- 利尿降压药的优缺点 / 62
- 吲哚帕胺有哪些优点 / 63
- 其他利尿降压药在高血压中的应用 / 63
- β 受体阻滞剂的优缺点 / 63
- 钙离子拮抗剂的种类 / 64
- 维拉帕米药的优缺点 / 64
- 地尔硫草的优缺点 / 64
- “地平”类钙离子拮抗剂的优缺点 / 65
- “普利”类药的种类 / 65
- “普利”类降压药的优缺点 / 66
- 沙坦类药的种类 / 66
- α 受体阻滞剂的优缺点 / 66
- 什么是 α 、 β 受体阻滞剂 / 67
- 其他降压药的种类 / 67

服用可乐定要注意的事项	/ 68
复方制剂的优缺点	/ 68
小复方制剂的优缺点	/ 69
高血压患者怎样看药品说明书	/ 69
联合应用降压药应注意的原则	/ 70
利尿降压药和 β 受体阻滞剂联合应用的原则	/ 71
利尿降压药和血管紧张素转换酶抑制剂联合应用的原则	/ 72
利尿降压药和血管紧张素 II 受体拮抗剂联合应用的原则	/ 73
钙离子拮抗剂和血管紧张素转换酶抑制剂联合应用的原则	/ 73
二氢吡啶类钙离子拮抗剂和 β 受体阻滞剂联合应用的原则	/ 74
血脂异常患者对降压药的选择	/ 74
糖尿病患者对降压药的选择	/ 74
肝脏疾病患者对降压药的选择	/ 75
血尿酸升高患者对降压药的选择	/ 76
肾功能异常患者对降压药的选择	/ 76
肾动脉狭窄患者对降压药的选择	/ 77
支气管哮喘患者对降压药的选择	/ 77
脑梗死患者对降压药的选择	/ 78
脑出血患者对降压药的选择	/ 78
心力衰竭患者对降压药的选择	/ 79
缺血性心脏病患者对降压药的选择	/ 79
急进型高血压对降压药的选择	/ 80
青光眼患者对降压药的选择	/ 80
高血压患者服用阿司匹林的注意事项	/ 81
儿童患高血压的治疗方法	/ 81
儿童高血压对降压药的选择	/ 82
育龄期妇女患高血压对降压药的选择	/ 82
妊娠妇女患高血压的治疗	/ 83
绝经后高血压的治疗	/ 83
降压药的不良反应	/ 84

- 长效降压药与短效降压药的区别 / 85
- 高血压患者应禁用的药物 / 86
- 高龄老人治疗高血压的方法 / 86
- 难治性高血压的治疗方法 / 87
- 高血压病阶梯治疗与用药须知 / 88
- 降压效果不佳的原因 / 88
- 高血压病用药注意事项 / 89
- 中老年高血压患者服药的注意事项 / 90
- 高血压并发症用药注意事项 / 91
- 高血压患者的减药和停药的原则 / 95

中医治疗

- 中医对高血压病因病机的认识 / 98
- 肝与血压的关系 / 98
- 肾与血压的关系 / 99
- 高血压的中医临床分型有哪些 / 99
- 中医各型高血压病症状的特点 / 101
- 中医认为高血压病早期的病机特点 / 101
- 中医认为高血压病中期的病机特点 / 102
- 中医认为高血压病晚期的病机特点 / 102
- 治疗肝火亢盛型高血压病的验方 / 103
- 治疗肝阳上亢型高血压病的验方 / 105
- 治疗阴虚阳亢型高血压病的验方 / 107
- 治疗阴阳两虚型高血压病的验方 / 109
- 治疗肝肾阴虚型高血压病的验方 / 110
- 治疗痰湿内蕴型高血压病的验方 / 110
- 治疗命门火衰型高血压病的验方 / 112
- 治疗心脾两虚型高血压病的验方 / 113
- 治疗气滞血瘀型高血压病的验方 / 114

治疗风痰阻络型高血压病的验方	/ 115
治疗风火中络型高血压病的验方	/ 116
治疗风寒中络型高血压病的验方	/ 117
治疗中脏腑脱证型高血压病的验方	/ 118
治疗肝火亢盛型高血压病的中成药	/ 118
治疗阴虚阳亢型高血压病的中成药	/ 119
治疗肝阳上亢型高血压病的中成药	/ 120
治疗肝肾阴虚型高血压病的中成药	/ 121
治疗痰湿内蕴型高血压病的中成药	/ 122
治疗命门火衰型高血压病的中成药	/ 123
治疗心脾两虚型高血压病的中成药	/ 124
治疗气滞血瘀型高血压病的中成药	/ 125
治疗风寒中络型高血压病的中成药	/ 125
治疗脏腑阳闭型高血压病的中成药	/ 125
治疗脏腑阴闭型高血压病的中成药	/ 127

自然疗法

适宜高血压的耳穴压贴法	/ 130
什么是穴位敷贴疗法	/ 134
常用的敷贴穴位	/ 134
穴位敷贴降压的药物	/ 135
穴位敷贴的注意事项	/ 137
什么是足部敷贴疗法	/ 137
一、二期高血压常用外敷药物降压法的配方	/ 137
一般高血压常用外敷药物降压法的配方	/ 138
什么是药枕降压法	/ 140
常用的药枕疗方	/ 140
药枕降压的注意事项	/ 144
为什么按摩能降压	/ 145

- 正确按摩的要领是什么 / 145
- 高血压患者的按摩穴位 / 146
- 不同类型高血压病的辨证选穴方法 / 147
- 头部按摩降压法 / 147
- 耳部按摩降压法 / 148
- 手部按摩降压法 / 149
- 足部按摩降压法 / 150
- 腹部按摩降压法 / 151
- 刮痧降压的取穴 / 152
- 刮痧时应注意的事项 / 153
- 高血压的拔罐方法 / 153
- 拔罐疗法的注意事项 / 154
- 药浴疗法辅助降压的机制 / 154
- 药浴降压的配方及疗效 / 155
- 药浴的注意事项 / 157
- 浴足疗法为什么能降压 / 157
- 浴足疗法有哪几类 / 157
- 常用的足浴疗法有哪些 / 158
- 海水浴对降压的好处 / 160

饮食保健

- 食物降压的作用 / 162
- 对高血压患者有益的食物有哪些 / 162
- 高血压患者的饮食应注意哪些方面 / 164
- 吸烟对血压的影响 / 165
- 饮酒对高血压的影响 / 166
- 高盐饮食对高血压的影响 / 166
- 蛋白质对高血压的影响 / 167
- 缺钙对高血压的影响 / 167

- 适于高血压食用的菜谱 / 168
- 适于高血压患者饮用的汤类 / 187
- 适于高血压患者食用的药粥 / 201
- 适于高血压患者食用的面点 / 220
- 适于高血压患者饮用的药茶 / 231
- 适于高血压患者饮用的药酒 / 237

运动健身

- 什么是运动疗法 / 242
- 高血压患者运动要掌握的方法 / 242
- 高血压患者的运动应注意的事项 / 243
- 适合高血压病患者的运动项目 / 243
- 适合高血压病患者的气功疗法 / 247
- 适合高血压病患者的稳压降压功 / 248
- 适合高血压病患者的降压放松功 / 248
- 适合高血压病患者的降压强壮功 / 251
- 适合高血压病患者的五行掌 / 253
- 适合高血压病患者的易筋经 / 256
- 适合高血压病患者的八段锦 / 258
- 适合高血压病患者的太极拳 / 260

日常养护与防治

- 高血压患者日常自我保健方法 / 262
- 调整起居顺应四季的养生方法 / 263
- 中青年高血压患者的养生方法 / 264
- 老年高血压患者自身特点 / 266
- 老年高血压患者的养生方法 / 268
- 脑力劳动者高血压病的养生方法 / 269

体力劳动者高血压病的养生方法 / 271

高血压患者要注意劳逸适度 / 271

高血压患者调整睡眠的建议 / 273

高血压患者应注意寝具的选择 / 275

高血压患者应选择适宜的着装 / 277

高血压患者应营造舒适的居室 / 278

高血压患者日常应注意的事项 / 280

高血压患者养心可降压 / 280

性格对高血压的影响 / 281

情绪对高血压的影响 / 282

高血压的一级预防 / 282

高血压的二级预防 / 283

高血压的三级预防 / 284

儿童高血压的预防 / 284

妇女高血压的预防 / 285

01

基本常识
