

高血压防治策略

——基层医师培训读物

GAOXUEYA FANGZHI CELUE

——JICENG YISHI PEIXUN DUWU



► 主编 郭冀珍 赵连友



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

高血压防治策略

——基层医师培训读物

GAOXUEYA FANGZHI CELUE

——JICENG YISHI PEIXUN DUWU

主 编 郭冀珍 赵连友

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

高血压防治策略——基层医师培训读物/郭冀珍,赵连友主编. —北京:人民军医出版社,2009.1

ISBN 978-7-5091-2200-6

I. 高… II. ①郭…②赵… III. 高血压—防治 IV. R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 160869 号

策划编辑:秦速励 文字编辑:刘树红 责任审读:余满松

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8032

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:9.75 字数:241千字

版、印次:2009年1月第1版第1次印刷

印数:0001~6000

定价:28.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内容提要

本书由 30 余名国内著名高血压病防治专家集体编写,对高血压防治指南、高血压及其常见并发症防治、高血压药物治疗、高血压生活指导、老年人与高血压、继发性高血压等 6 个方面的内容和高血压患者最关注的问题进行针对性答疑解惑,内容权威,语言通俗,可以为基层内科医生和高血压病患者提供指导。

编委会名单

主 编 郭冀珍 赵连友

编 委 (以汉语拼音为序)

陈 楠 上海交通大学医学院附属瑞金医院肾内科
教授、主任医师

陈霞飞 复旦大学附属华东医院营养科 教授、主
任医师

董 强 复旦大学附属华山医院神经内科 教授、
主任医师

范维琥 复旦大学附属华山医院心内科 教授、主
任医师

方宁远 上海交通大学医学院附属仁济医院老年科
教授、主任医师

龚艳春 上海交通大学医学院附属瑞金医院特需科
教授、主任医师

郭冀珍 上海交通大学医学院附属瑞金医院高血压
科 教授、主任医师

何汝敏 上海交通大学医学院附属瑞金医院心内科
教授、主任医师

胡大一 北京大学人民医院心脏中心 教授、主任
医师

胡永善 复旦大学附属华山医院康复医学科 教
授、主任医师

李 华 上海交通大学医学院附属瑞金医院高血压科
博士、主治医师

- 罗 明 同济大学附属同济医院心内科 教授、主任医师
- 倪幼方 上海交通大学医学院附属胸科医院心内科 教授、主任医师
- 宁 光 上海交通大学医学院附属瑞金医院内分泌科 教授、主任医师
- 史奎雄 上海交通大学医学院营养系 教授
- 王崇行 上海交通大学医学院附属瑞金医院、上海市高血压研究所 教授、研究员
- 王乔树 上海交通大学附属第一人民医院神经科 副教授,副主任医师
- 王文建 复旦大学附属华山医院中西医结合科 教授、主任医师
- 向红丁 北京协和医院糖尿病中心 教授、主任医师
- 杨秉辉 复旦大学附属中山医院内科 主任医师,教授
- 杨菊贤 上海交通大学医学院附属第九人民医院心内科 教授、主任医师
- 尤传一 复旦大学附属华东医院内分泌科 教授、主任医师
- 余振球 首都医科大学附属北京安贞医院高血压科 教授、主任医师
- 张 瑾 上海交通大学医学院附属瑞金医院高血压科 博士、主治医师
- 赵连友 第四军医大学唐都医院心血管内科 教授、主任医师
- 赵 霖 中国人民解放军总医院微量元素研究室 研究员
- 朱鼎良 上海交通大学医学院附属瑞金医院、上海市高血压研究所 教授、研究员

序

近半个世纪,我国经历了巨大的变化,经济发达,国力强盛,人民生活水平显著提高,医疗卫生条件明显改善,昔日流行的营养不良和传染病、寄生虫病都已基本控制,但随之也产生了新的卫生问题。同发达国家一样,工业化和生活方式改变使一些新的不良因素显现,环境的恶化使肿瘤患者增多,不良的生活方式使高血压、高血脂、高血糖、肥胖症病人增多,动脉粥样硬化、冠心病、脑卒中发生率增高。这是我国当前最主要的卫生问题。改善环境要加强工业设置和管理,由政府和企业负责;生活方式的合理化和科学化则需要更广泛地发动群众。上述的各种心脑血管病危险因素中高血压居于首位,2006年高血压病患人数全国已近2亿,每年新增1000万人。高血压是一种危险因素,也是一种疾病,不仅在我国广泛流行,在世界其他国家也同样流行。我国流行病学家的研究发现,高血压作为一种心脑血管危险因素,在我国所起的作用相当于其他3个心脑血管危险因素作用的总和,这说明高血压在我国的重要性大于发达国家。在过去,我国已经对高血压病的防治开展了不少工作,也取得不少成绩,但患病率仍在增高,知晓率、治疗率、控制率虽有所提高,但仍离要求尚远。目前我国正在卫生部的领

导下,积极加强对高血压的防治。我们已经有了自己的高血压防治指南,也有专业学会的努力支持参与,形势很好。高血压的防治必须强调面上的工作,上自专科医疗单位,下至基层单位都必须工作到位。人员的培训极其重要,培训工作中除了要有优秀的师资外,还需要精编的教材。当前,我们已经有多种高血压方面的大型参考书,介绍高血压病的病因、发病机制、临床表现、诊断分型,以及预防、治疗的理论和实践,全面但未必具体。也有一些介绍高血压病研究进展的书籍,主要供研究人员参考之用。适合于培训高血压病防治之用的教材紧缺,本书的编写出版正适其时。

本书的主编郭冀珍教授尽其毕生之力从事高血压病的临床和研究,是我国著名的高血压病专家。近年来她由治而至防,希望从根本上控制高血压。郭教授邀请并组织国内多位著名专家,分别执笔。本书跳出一般参考书和教科书的框架,从高血压防治的实际问题出发,少谈空论,多写实际。有关高血压病的主要相关临床问题如脑卒中、冠心病、左心功能障碍、心律失常都有专章叙述;有不少章节探讨同其他疾病之间的交叉问题,例如糖尿病、肥胖、高血脂、老年痴呆等十分常见而重要的疾病,其中,近年来特别关注的糖尿病问题设三节重点论述。对于防治手段,人们容易趋向于使用药物,实际上这是一种简单化的想法,药物有长也有短,不是所有问题都能靠其解决。本书中对非药物防治方法作了比较详尽的介绍,例如饮食治疗、运动治疗、心理治疗,可以说,这是本书的一大特点,而为其他参考书所忽略。本

书关注老年人高血压的防治,设两节加以探讨,甚为合理。辅助检查、降压药的选择、食谱设计均分别专文介绍,这是本书另一个十分实用的部分,亦不容忽视。本书防治并重,一般易被忽略的预防部分得到了加强,为了保证做到这一点,本书由著名的流行病学家吴凡担任主审。吴凡教授长期在国家疾病预防控制中心担任职务,经验丰富,在她的把关之下,足以保证质量。通读本书,我体会到这是指导读者具体进行高血压防治的一本好书,各级人员都会开卷获益。我愿意将本书推荐给广大同行,相信本书的出版会对我国的高血压控制工作起到积极的作用。

诸骏仁

2008年10月10日

前 言

随着社会经济的发展和人民生活水平的提高,我国高血压病患率有明显上升的态势。目前,我国居民中普遍存在的不良生活方式以及人口老龄化使高血压、糖尿病、肥胖、高血脂等疾病发病率直线上升,由此而引发的脑卒中、冠心病、心力衰竭、肾脏疾病等并发症也迅速增多,高血压及其相关疾病已成为威胁国人健康的元凶,成为当今重大的社会问题。要解决这一难题,必须长期开展有效的社区干预活动,从社区做起,提高社区医生防治水平,激励社区医生成为开展全民健康教育及防治高血压等相关慢性疾病的骨干,这应是当前社区卫生工作的重要目标。

自从 2004 年中国健康教育协会高血压健康教育(上海)中心、中国医师学会高血压专家委员会成立以来,每年对社区医生健康教育骨干队伍进行培训,编写了教材,深受广大社区医生的欢迎。为了进一步提高广大社区医生防治高血压及相关疾病的水平,我们在过去编写的内部培训教材的基础上,写出本书。其特点:简明扼要、深入浅出、实用易懂,并融入国内外新进展、新观念。希望对广大社区医生有所帮助。

为方便读者查阅有关资料,我们还推荐了 15 本中文

参考书并附录重要关键词的中文索引。

本书是在北京、上海、西安等地的心内、神经、肾内、内分泌、老年、营养、心理、运动医学、中西医结合和社区高血压防治等学科专家的共同努力和支持下完成的,对此我们表示衷心的感谢。同时还要感谢本书主审上海市疾病预防控制中心吴凡、李新建主任的审阅,使本书能圆满完成。

郭冀珍 赵连友

2008年10月4日



目 录

第 1 章 开展社区防治及全民健康教育和掌握 循证医学原则是高血压防治的方向 (1)

第一节 遵循指南原则,提高高血压的防治水平 胡大一 郭艺芳(1)

一、根据心血管总体危险水平确定不同的降压目标
..... (2)

二、重视亚临床靶器官损害 (3)

三、关注降压药物对中心动脉压与肱动脉压的不同影响
..... (4)

四、改善生活方式是防治高血压的基石 (5)

五、降压达标是患者获益的根本保证 (7)

第二节 高血压社区防治与健康教育 王崇行(10)

一、高血压的危害及其对策 (10)

二、社区防治的关键是疾病管理 (12)

三、健康教育的核心是行为干预 (17)

四、健康教育是知行桥梁 (19)

第三节 血压测量方法及家庭自测血压的重要性 朱鼎良 郭冀珍(23)

一、常用血压测量方法介绍 (23)



二、家庭自测血压在高血压诊治中的重要性	(28)
第四节 高血压病相关的辅助检查	李 华(32)
一、一般实验室检查	(32)
二、内分泌实验室检查	(39)
三、胸部 X 线检查	(42)
四、心电图	(42)
五、超声心动图	(43)
六、眼底检查	(43)
七、核素肾图	(43)
八、同位素测定肾小球滤过率(GFR)	(44)
 第 2 章 如何改变不良的生活方式	(45)
第一节 健康的生活方式是防治高血压的根本 郭冀珍 杨秉辉	(45)
第二节 高血压病的运动治疗	胡永善 朱 秉(55)
一、运动疗法对高血压病的治疗原理	(55)
二、运动疗法对高血压病的临床应用	(56)
三、高血压病患者的运动处方	(57)
四、高血压病患者运动训练的注意事项	(60)
五、高血压病患者运动训练的禁忌证	(61)
六、高血压病患者的自我按摩	(61)
七、高血压病患者在运动时的自我管理	(61)
八、高血压病的康复预防	(62)
第三节 高血压病人的心理调节	杨菊贤(64)
一、血压的过度反应	(64)
二、高血压病人常伴有的心理障碍	(66)
三、高血压病人的心理、行为治疗	(67)



四、生物反馈治疗	(72)
五、对医护人员心理素质的要求	(72)
第四节 “寓医于食”	赵霖 鲍善芬(74)
一、饮食者,人之命脉也	(74)
二、膳食结构西化,文明病登陆中国	(75)
三、“预防重于治疗”,牢记营养经济学	(77)
四、坚持中华民族传统饮食结构	(78)
第五节 高血压的营养防治	史奎雄(83)
一、影响高血压的“三大危险因素”	(83)
二、与血压有关的其他营养因素	(86)
三、减重减肥营养膳食方案设计	(95)
第六节 高血压病人的减肥治疗	许岭翎 向红丁(98)
一、肥胖的危害性	(98)
二、减肥的疗效	(100)
三、肥胖的减肥治疗	(101)
第七节 高血压病食谱设计	陈霞飞(107)
一、食谱设计的原则	(107)
二、食物的选择	(107)
三、高血压病人一周参考食谱	(108)
四、高血压伴肾功能不全病人一周参考菜谱	(108)
五、高血压伴糖尿病患者一周参考菜谱	(109)
 第3章 高血压药物治疗	 (113)
第一节 合理使用降压药物	郭冀珍(113)
一、常用的六大类降压药的降压特点	(113)
二、降压药物应用的一些观点	(115)
三、联合使用降压药物注意事项	(119)



四、介绍几种特殊的两种药物的组合	(120)
五、忌用的药物联合	(123)
第二节 高血压的中医和中西医结合治疗 ... 王文健	(124)
一、中医对高血压病因病机的认识	(125)
二、高血压的辨证论治	(126)
三、针对高血压主要症状的中医治疗	(131)
第三节 口服降压药物选用的临床应用	
..... 张 瑾	(141)
第四节 高血压的急诊处理	郭冀珍(147)
一、概述	(147)
二、治疗高血压危象常用的急诊静脉药物	(148)
三、高血压急症降压治疗目标	(153)
四、高血压合并心脑血管肾血管并发症时的紧急降压 药物选择	(154)
五、展望	(157)
 第4章 重视老年高血压	(158)
第一节 控制高血压病预防老年痴呆	王乔树(158)
一、前言	(158)
二、痴呆定义	(159)
三、痴呆病因	(160)
四、血管性痴呆概念	(161)
五、血管性痴呆的诊断	(162)
六、血管性痴呆的危险因素	(163)
七、血管性痴呆的治疗	(164)
八、痴呆评价	(166)
九、典型病例	(166)



第二节 老年糖尿病诊断与治疗的特殊性	尤传一(169)
一、老年糖尿病的流行病学	(169)
二、老年糖尿病的临床特点	(170)
三、老年糖尿病诊断标准及特殊性	(170)
四、老年糖尿病治疗原则及特殊性	(171)
第三节 老年高血压诊断和临床特点	方宁远(176)
一、老年高血压病的诊断及其注意事项	(177)
二、老年高血压病的临床特点	(178)
三、老年高血压的特殊问题——高龄老人高血压	(181)
第四节 老年高血压病治疗的现代概念	赵连友(183)
一、降压要达标	(183)
二、个体化用药	(184)
三、联合用药	(189)
四、特殊问题的处理	(190)
 第5章 高血压常见合并症的防治	(194)
第一节 高血压病人合并高血脂的治疗	何汝敏(194)
一、调脂治疗对血压及心脑血管事件的影响	(195)
二、调脂药物及临床应用要点	(196)
三、调脂药的联合用药	(201)
四、治疗目标与预防	(202)
五、降压药物对高血脂的影响	(204)
六、降脂药与降压药相互作用	(204)
第二节 高血压合并冠心病的治疗	范维琥(206)
一、合并冠心病和稳定性心绞痛患者高血压的治疗	



.....	(206)
二、合并急性冠脉综合征患者高血压的治疗	(208)
第三节 高血压病人合并心律失常及心力衰竭的诊断	
与治疗	倪幼方(214)
一、高血压病人合并心律失常的诊断与治疗	(214)
二、高血压病人合并心力衰竭的诊断与治疗	(220)
第四节 高血压病人的左室舒张功能障碍	
.....	李 华 郭冀珍(226)
一、概述	(226)
二、发生机制	(227)
三、临床表现	(228)
四、评价方法	(229)
五、治疗	(233)
六、结语	(235)
第五节 高血压病人怎样用好口服降糖药	
.....	许岭钢 向红丁(236)
一、各类口服降糖药物简介	(236)
二、口服降糖药物的选择和联合用药	(243)
第六节 糖尿病及高血压合并糖尿病诊治中的若干	
问题	赵家胜 郑 欢 罗 明(248)
一、糖尿病的概念及危害	(248)
二、糖尿病的诊断及治疗	(248)
三、胰岛素的应用问题	(249)
四、糖尿病急性并发症——酮症酸中毒	(252)
五、高渗性非酮症糖尿病昏迷	(253)
六、高血压合并糖尿病的严重性	(254)
七、高血压合并糖尿病可能的机制	(254)