

大众健康小百科丛书

高血压病

高血压病能够杀人于无形

高血压病患者宜常做的检查

高血压病患者的运动宜忌

高血压病患者宜注意睡眠时刻

调养宜忌

◎ 编著 王强虎

通俗
易懂
实用
价廉

 第四军医大学出版社

大众健康小百科丛书
dazhong jiankang xiaobaike congshu

83

R544

75



高血压病调养禁忌

编著 王强虎

第四军医大学出版社·西安

图书在版编目(CIP)数据

高血压病调养宜忌/王强虎编著. —西安:第四军医大学出版社, 2006. 11

大众健康小百科丛书

ISBN 978 - 7 - 81086 - 304 - 9

I. 高… II. 王… III. 高血压 - 防治 - 基本知识
IV. R544. 1

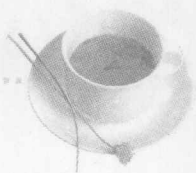
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 133296 号

高血压病调养宜忌

编 著 王强虎
责任编辑 土丽艳
责任校对 杨耀锦
出版发行 第四军医大学出版社
地 址 西安市长乐西路 17 号(邮编:710032)
电 话 029 - 84776765
传 真 029 - 84776764
网 址 http: //press. fmmu. sn. cn
印 刷 万裕文化产业有限公司
版 次 2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷
开 本 787 × 1092 1/32
印 张 6
字 数 100 千字
书 号 ISBN 978 - 7 - 81086 - 304 - 9/R · 234
定 价 12.00 元

(版权所有 盗版必究)

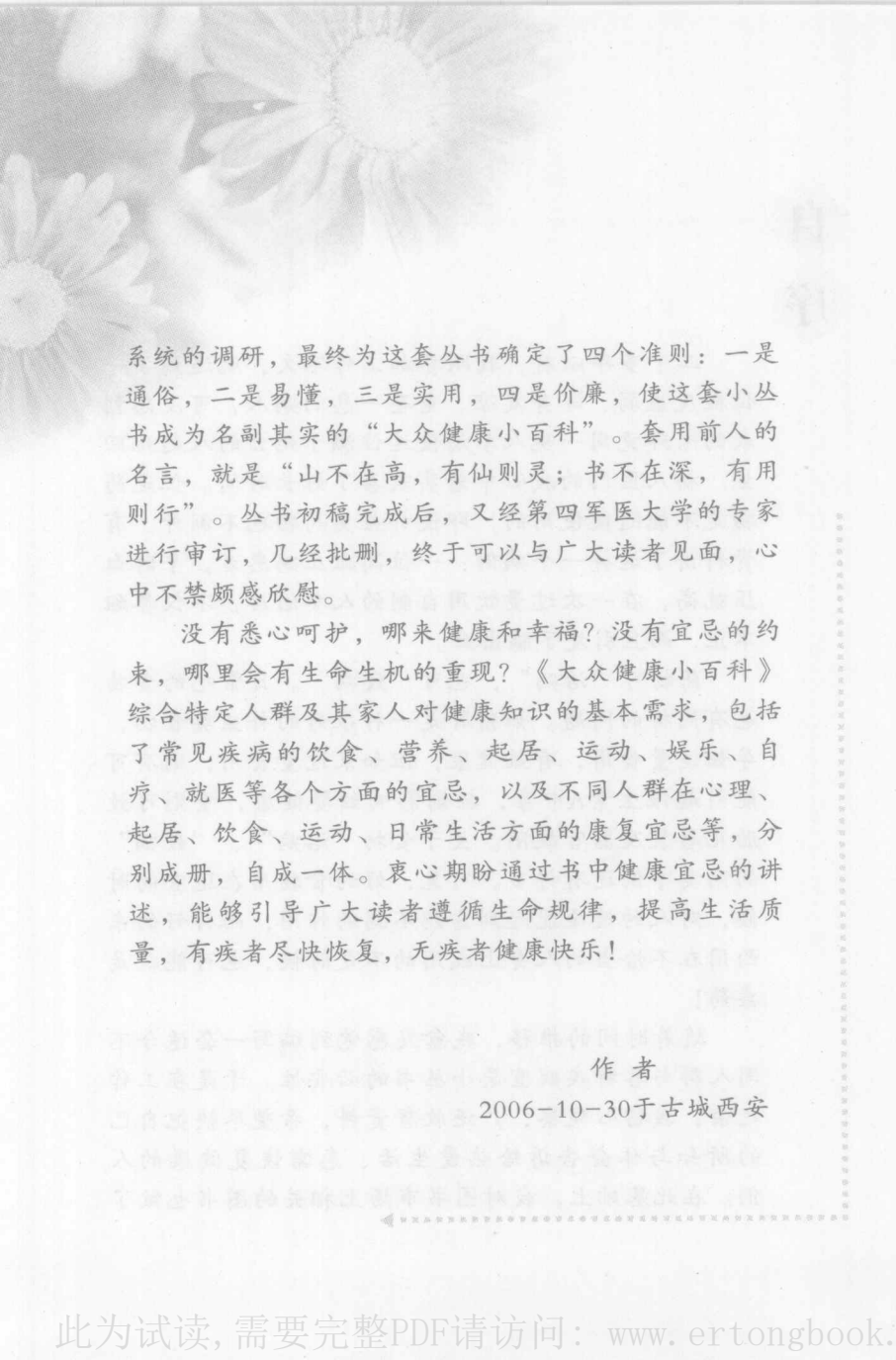
自序



二十多年以前，我刚参加工作不久，就遇到了一位极度虚弱、浑身发凉、奄奄一息的病人，可没想到我的老师竟用一碗人参汤使这位濒于死亡的人起死回生。初入医门的我心中着实欢喜了好长时间。但是药物是不能随便使用的！即使补益类药物也不例外。有资料讲了这样一个病例：一位高血压病患者，平时血压就高，在一次过量饮用自制的人参酒后，不仅鼻衄不止，而且引发了脑出血。

药物可“治病”，也可“致病”。日常吃的食物也有同样的问题。如猪肝是一种很好的补益类食物，孕妇适量食用，有益健康，但如果过量食用，则有可能引起维生素A中毒，轻则影响妇婴健康，重则可致胎儿唇裂及器官缺陷。关于食物“治病”、“致病”的同类事例还有许多。可见，好的食物用在适宜的时候，对人的健康能起到意想不到的作用，而再好的东西用在不恰当的人身上或用的不是时候，也可能就是毒药！

随着时间的推移，我愈发感觉到编写一套适合不同人群与各种疾病宜忌小丛书的必要性。于是在工作之余，我留心观察，广泛收集资料，希望尽快把自己的所知与体会告诉给热爱生活、急需恢复健康的人们。在此基础上，我对图书市场上相关的图书也做了



系统的调研，最终为这套丛书确定了四个准则：一是通俗，二是易懂，三是实用，四是价廉，使这套小丛书成为名副其实的“大众健康小百科”。套用前人的名言，就是“山不在高，有仙则灵；书不在深，有用则行”。丛书初稿完成后，又经第四军医大学的专家进行审订，几经批删，终于可以与广大读者见面，心中不禁颇感欣慰。

没有悉心呵护，哪来健康和幸福？没有宜忌的约束，哪里会有生命生机的重现？《大众健康小百科》综合特定人群及其家人对健康知识的基本需求，包括了常见疾病的饮食、营养、起居、运动、娱乐、自疗、就医等各个方面的宜忌，以及不同人群在心理、起居、饮食、运动、日常生活方面的康复宜忌等，分别成册，自成一体。衷心期盼通过书中健康宜忌的讲述，能够引导广大读者遵循生命规律，提高生活质量，有疾者尽快恢复，无疾者健康快乐！

作者

2006-10-30于古城西安

目 录 CONTENTS

高血压病调养宜忌

第 1 篇 揭开高血压病的面纱

- 高血压病是一种什么病 3
- 高血压病能够杀人于无形 4
- 如何判断高血压病的轻重 5
- 高血压与高血压病相同吗 6
- 你为什么是高血压病患者 8
- 高血压病的早期报警信号 14
- 高血压病需要关注的症状 19
- 高血压病患者宜常做的检查 20
- 高血压病正在逐步年轻化 23
- 高血压病有可能惹起的祸端 24



第 2 篇 高血压病患者饮食宜忌

- 宜于高血压病患者的食物 29
- 高血压病患者应忌食的食物 48
- 高血压病患者饮食方式宜忌 55
- 高血压病患者降压粥疗方 57
- 宜于高血压病治疗的药茶 63
- 防治高血压病宜用食醋疗法 69
- 高血压病食醋疗法宜忌 72
- 高血压病患者降压宜用汤羹 73



CONTENTS

第 3 篇 高血压病患者营养补充宜忌

高血压病患者的营养素调衡	81
高血压病患者宜补的维生素	82
高血压病患者补矿物质宜忌	84
高血压病患者饮水的宜忌	86
高血压病患者食用脂类宜忌	91
高血压病患者吃油的宜与忌	96
高血压病患者食用糖类宜忌	97
高血压病患者食用蛋白质宜忌	99



第 4 篇 高血压病患者运动宜忌

运动利于防治高血压病吗	103
高血压病患者的运动原则	105
高血压病患者运动准备宜忌	108
高血压病患者宜选的运动项目	110
高血压病患者运动过程宜忌	115
高血压病患者运动后恢复宜忌	119



第5篇 高血压病患者起居宜忌

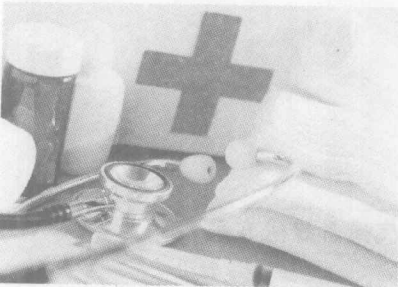


- 高血压病患者房事的宜忌 125
- 高血压病患者居室环境宜忌 126
- 高血压病患者水浴的宜与忌 130
- 高血压病患者睡眠宜忌 133
- 高血压病患者宜用的药枕方 135
- 高血压病患者使用药枕宜忌 138
- 高血压病患者其他起居宜忌 139

第6篇 高血压病患者心理调护宜忌

- 高血压病患者心理调养宜忌 145
- 高血压病患者娱乐项目选择宜忌 147
- 高血压病患者娱乐的宜与忌 151





CONTENTS

第 7 篇 高血压病患者诊疗宜忌

宜于高血压病患者的血压值	157
高血压病患者宜自测血压	157
高血压病患者的治疗原则	161
高血压病患者足底贴敷宜忌	164
高血压病足部药浴方	166
高血压病患者足浴宜忌	169
高血压病患者宜行足部按摩	171
高血压病患者头部按摩宜忌	173
高血压病患者按摩疗法宜忌	175
宜于高血压病治疗的中成药	175
高血压病患者服用降压药宜忌	178

本书收集的食物民间验方、药物使用方法，不能代替医生诊治。

第 1 篇

揭开高血压病的

面 纱





高血压病是一种什么病

高血压病又称原发性高血压,是以动脉血压升高,尤其是以舒张压持续升高为特点的全身性慢性血管疾病。凡正常成年人在未服抗高血压药物情况下,收缩压应小于或等于 140 mmHg(18.9 kPa),舒张压应小于或等于 90 mmHg(12 kPa)。如果成人收缩压大于或等于 160 mmHg(21.3 kPa),舒张压大于或等于 95 mmHg(12.6 kPa)者为高血压。若收缩压在 141 ~ 159 mmHg(18.9 ~ 21.2 kPa)之间,舒张压在 91 ~ 94 mmHg(12.1 ~ 12.5 kPa)之间,为临界高血压。一般来说,在收缩压与舒张压之间,医生比较看重的是收缩压的数据,而非舒张压。年过 50 岁的中



老年人,若收缩压逾 140 mmHg,其罹患心血管疾病的风险系数,要比舒张压指数显示的风险系数更高。

特别提醒

我国的血压计量单位,一直沿用 (mmHg) 毫米汞柱,人们早已习以为常。近年来我国实施了法定单位,按照规定,血压的计量单位改为千帕 (kPa)。1 mmHg = 0.133 kPa,也就是 7.5 mmHg = 1 kPa。另外再介绍一种简易换算口诀法:血压 mmHg,加倍再加倍,除 3 再除 10,即得 kPa 值。例如:收缩压 120 mmHg 加倍为 240,再加倍为 480,除以 3 得 160,再除以 10,即 16 kPa。反之,血压 kPa 乘 10 再乘 3,减半再减半,可得 mmHg 值。



高血压病能够杀人于无形

高血压是动脉硬化发展过程中主要的风险因素之一,它与高胆固醇、吸烟、肥胖、糖尿病一起,并称为现代人类的主要健康问题。在我国,高血压已成为威胁人体生命的第一号隐性杀手。长期的血压升高能导致心、脑、肾等重要脏器产生严重的、危及生命或招致残疾的并发

症,是引起冠心病、心肌梗死、脑中风和肾功能衰竭的主要原因。尤其是随着社会环境的变化,不良的生活习惯和工作压力增大更加导致了高血压病的不断增多,并且由此引发并发症,严重威胁着人民群众的健康,也就是说高血压会增加过早死亡的危险。

有人估计,我国约有上亿人患有高血压病,发病率已达 11.88%,并且有上升的趋势,还有不断向年轻人扩散的态势。在我国,不管是城市居民,还是乡村农民,都普遍存在对高血压病的防治、调养知识知之甚少的问题。全国高血压抽样调查发现:目前高血压病的发病率为 11.88%,而知晓率仅为 27%,治疗率为 27%,控制率为 3%。因此,人们对高血压病的预防与治疗应予以高度重视,以防高血压病杀人于无形。



如何判断高血压病的轻重

高血压病患者如何知道自身所患高血压病的轻重呢?临床医生为了治疗的方便,一般对高血压病进行如下分期。

I 期: 血压达到确诊高血压水平,舒张压大部分时间波动在 12.0 ~ 13.3 kPa(90 ~ 100 mmHg)之间,休息后能够恢复正常,临床上无心脏、脑、肾并发症表现。

II 期: 血压达到确诊高血压水平,舒张压超过 13.3 kPa(100 mmHg),休息后不能降至正常,并有下列各项中的一项者:①经 X 线、心电图或超声心动图检查,有左心

室肥大的征象；②眼底检查，有眼底动脉普遍或局部变窄；③蛋白尿和(或)血浆肌酐浓度轻度升高。

Ⅲ期：血压达到确诊高血压水平，舒张压超过 14.7 ~ 16.0 kPa (110 ~ 120 mmHg)，并有下列各项中的一项者：①脑血管意外或高血压脑病；②左心衰竭；③肾功能衰竭；④眼底出血或渗出，有或无视乳头水肿。

急进型高血压：急进型恶性高血压，病情急剧发展，舒张压常持续在 17.3 kPa (130 mmHg) 以上，并有眼底出血、渗出或视乳头水肿。



高血压与高血压病相同吗

在现实生活中，不少人常把高血压和高血压病混同起来，认为只要发现高血压就是高血压病，或者把高血压病简称为高血压。其实它们是两种不同的概念。高血压可分为原发性和继发性两类。原发性高血压是指病因尚未十分明确的高血压，又称高血压病。由其他已知疾病所致的血压升高，则称为继发性或症状性高血压。

原发性高血压：即高血压病，是指以血压升高为主要临床表现的一种疾病，约占高血压患者的 95%。患者多在 40 ~ 50 岁发病，早期可无症状，可能在体检时发现。少数有头痛、头晕、眼花、心悸及肢体麻木等症状。晚期高血压可在上述症状加重的基础上出现心、脑、肾等器官的病

变及相应症状,以致发生动脉硬化、脑血管意外、肾脏病,并易伴发冠心病。临床上只有排除继发性高血压后,才可诊断为高血压病。

继发性高血压:是指在某些疾病中并发产生血压升高,仅仅是这些疾病的症状之表现之一,又称症状性高血压,约占所有高血压患者的1%~5%。对于有明显的泌尿系统症状,或在妊娠后期、产后、更年期出现的高血压或全身性疾病中出现的高血压,均应考虑是否为继发型高血压。如果引起高血压症状的原发病症能够治好,那么高血压就可以消失。

特别提醒

高血压只是一个症状,不能算是一种独立的疾病。高血压病是一种独立的疾病,约占高血压患者的占95%。原发性高血压只有积极治疗高血压,才能有效地防止并发症,而继发性高血压首先是治疗原发病,才能有效地控制高血压发展,仅用降压药控制血压是很难见效的。所以,遇到血压过高的人,必须排除其他疾病所致的高血压,才能说他患有高血压病。



你为什么是高血压病患者

你为什么会成为高血压病患者？这还得从高血压病的病因说起。有关高血压病病因的研究已有许多年了，虽然已经积累了许多关于高血压发病的因素的资料，但对其病因尚不明，发病机制仍未完全明了。虽有多种学说从不同侧面来阐述其发病机制，但都不能解释所有问题。目前普遍认为，高血压病的形成是由多种因素促发的一个病理过程，这些因素称为危险因素，大概有上百种之多。高血压病主要与下列因素关系密切。

● 高血压病与遗传有关

高血压病的发病具有明显的家族集聚性。有统计表明，父母患高血压病者其子女患高血压的概率明显高于父母血压正常者。父母均有高血压病，子女高血压病发生率为 45%；父母仅一人有高血压病，子女高血压病的发生率为 28%；而父母均无高血压病，其子女高血压病的发生率仅为 3%。科学家也已经分析出高血压病的遗传基因，并在动物中成功地进行了高血压病的遗传实验。当然这并不意味着遗传决定了一切，高血压病的发生还同很多后天因素有关，只要努力控制高血压病的危险因素，如控制体重、戒烟戒酒，积极运动等，高血压病还是可以预防的。