

高血压病可怕，对高血压病的无知更可怕！

这些事， 医生没有 告诉你 ①

主编 / 王 勇



- 医生知道很多，但医生没有时间告诉你一切！
- 高血压病的真相，可能和你想的不一样！
- 知道这些事，将改变你的生活方式，
预防并战胜高血压！

——战胜高血压



这些事， 医生没有 告诉你 ①



主编 / 王 勇

——战胜高血压



编委：肖 冉 王 勇 李 凯 黄艳梅 崔爽爽 安雅宁
高玉荣 梁 旭 白 兰 杨 洁

插图：李筱雷

广西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

这些事, 医生没有告诉你 1——战胜高血压/ 王勇主编. —南宁: 广西科学技术出版社, 2008. 10

ISBN 978 - 7 - 80763 - 094 - 4

I. 这… II. 王… III. 高血压—防治 IV. R544. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 139674 号

ZHAXIE SHI, YISHENG MEIYOU GAOSU NI 1——ZHANSHENG GAOXUEYA

这些事, 医生没有告诉你 1——战胜高血压

主 编: 王 勇

策 划: 冯靖城 陈 瑶

装帧设计: 卜翠红

责任印刷: 韦文印

责任编辑: 张桂宜 刘 杨

责任校对: 曾高兴

责任审读: 梁式明

出 版 人: 何 醒

社 址: 广西南宁市东葛路 66 号

电 话: 010—85893724 (北京)

传 真: 010—85894367 (北京)

网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771—5845660 (南宁)

0771—5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经销: 全国各地新华书店

印制: 中国农业出版社印刷厂

地址: 北京市通州区北苑南路 16 号

邮政编码: 101149

开本: 710mm×1 020mm 1/16

字数: 131 000 印张: 9.75

版次: 2008 年 10 月第 1 版

印次: 2008 年 10 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 80763 - 094 - 4/R • 28

定价: 20.00 元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010 - 85893724 85893722

这些事，医生没有告诉你

高血压病已经成为全球最常见的心血管疾病，也是我国心脑血管疾病中发病率最高的一种。卫生部门的统计资料显示，目前我国的高血压病患者已经超过 1.6 亿人，患病率在 13% 左右，并以每年 300 万的速度增加。1998 年，卫生部为提高广大群众对高血压危害的认识，动员全社会都来参与高血压预防和控制工作，普及高血压病防治知识，决定将每年的 10 月 8 日定为“全国高血压日”，在全国范围内掀起了防治高血压病宣传活动的高潮。

血压水平的高低直接关系到心脑血管疾病的发病率。肥胖、吸烟喝酒、摄盐过多、缺乏运动、心理紧张等则是导致高血压病发生的危险因素。医学研究表明：对高血压的早期预防和稳定治疗及健康的生活方式，可使 75% 的高血压病及并发症得到有效的预防和控制。因此，普及高血压病知识，加强高血压病的监测和预防，意义十分重大。

说起高血压病，许多中老年人可能会暗自庆幸“跟我没关系”。别高兴得太早了，“苹果体形”、不良生活习惯、遗传等因素都会使你成为高血压病进军的下一个目标……没有人愿意和高血压病为伍，但高血压病却对我们中的一些人情有独钟。如果你上了年纪，如果你体重超标，如果你的家族有高血压病病史，如果你嗜烟、嗜酒、有不良的生活习惯……那你一定要小心了，高血压病可能正在瞄准你呢。

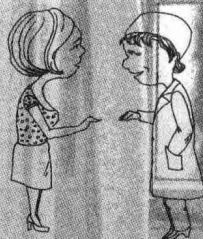


在我们的日常生活中，人们对于高血压病多多少少都有一定的了解，但是你知道这其中有些是自己认识的误区吗？

血压多高才算高？高血压病是遗传性疾病吗？高血压病患者可以参加运动吗？高血压病可以治愈吗？高血压病患者的饮食有禁忌吗？青年人血压偏高是高血压吗？诸如此类的问题可能都萦绕在你心里，得不到解答。

在这本书里，我们将向你解释高血压病的成因、怎样预防以及如何配合医生的诊断积极地进行治疗。有些事，医生没有告诉你，读过这本书之后，你会对高血压病有一个更细致的了解，从而帮助你在日常生活中更有效地预防高血压病给你以及家人所带来的伤害。

适量的运动、合理的饮食、良好的习惯能够帮助你有效地控制血压，远离高血压病的困扰，实现健康美好的生活。



第一章 没有征兆的疾病

- 2 高血压病，无声无息的“杀手”
- 4 高血压病是怎样危害健康的
- 6 特殊人群与高血压
- 7 高血压病绝不仅仅是老年疾病
- 10 不可忽视的并发症
- 12 警惕！高血压的危险警讯
- 14 早发现早确诊

第二章 不良的饮食和习惯导致高血压病

- 20 “可怕”的食物
- 22 控制高胆固醇食物的摄入
- 25 缺乏规律的体育锻炼
- 26 吸烟和饮酒的坏习惯
- 27 “口重”让血压升高
- 29 高血脂会诱发高血压
- 32 服药的禁忌

第三章 轻松预防高血压病及并发症

- 36 一二三四五，打好预防基础
- 38 “五味不过”原则，改变你的口味
- 39 预防心血管疾病的最佳水果
- 42 吃醋，健康饮食的黄金法则
- 43 适量红酒的神奇功效
- 44 控制体重，别让自己胖起来
- 46 多给血管做“体操”
- 47 高弹力袜，预防功效大
- 49 动动脚踝，防治高血压
- 51 警惕！工作中的危害
- 53 主动控制自己的情绪
- 55 自测血压的必要性
- 57 全面预防高血压的方案
- 60 预防高血压病“八项注意”
- 61 高血压病患者冬季要谨慎

第四章 设计自己的降血压饮食

- 68 食物降压，最简单有效的方式
- 69 从“重”到“轻”，改变你的口味
- 71 多吃鱼胜过多吃药
- 72 9种有效的降压茶饮

- 74 水果是最好的降压食品
- 75 吃对油，应对高血压
- 77 喝牛奶，平血压
- 79 少吃“洋快餐”
- 81 含钾的食物最好
- 82 你可能没有听说过的降压秘方

第五章 采取有效的运动方式

- 86 高血压病的运动疗法
- 88 神奇的阳光
- 89 深呼吸降血压
- 90 鹅卵石足底按摩法降压
- 91 运动“适量”的重要性
- 93 值得尝试的足浴治疗
- 95 风筝飞上去，血压降下来
- 96 请选择有氧运动
- 98 慎选体育运动

第六章 这些习惯，将会加重病情

- 104 熬夜会让血压升高
- 106 不去控制你的情绪



⑩¹⁰⁸ 避免“现代化”的致高因素

⑩¹⁰⁹ 能让自己兴奋的食物最危险



第七章 不同人群的保健

⑩¹¹² 儿童的高血压病预防

⑩¹¹³ 妇女的高血压病保健

⑩¹¹⁵ 老人的高血压病保健

⑩¹¹⁷ 上班族的高血压病保健

⑩¹¹⁹ 具有遗传史人群的高血压病保健



第八章 走出误区，迎接未来

⑩¹²⁴ 误区一：以有无症状判断是否患病

⑩¹²⁵ 误区二：只要有家族病史就一定会发病

⑩¹²⁶ 误区三：高血压病多年，降压无望

⑩¹²⁸ 误区四：降压就要不吃主食只吃菜

⑩¹³⁰ 误区五：瘦人患高血压病比胖人好一些

⑩¹³² 误区六：儿童生长期，多吃没关系

⑩¹³⁴ 误区七：患上高血压病，只能多休息

⑩¹³⁵ 误区八：上了年纪，可以不注重血压

⑩¹³⁷ 误区九：跟着广告走，吃药不撒手

⑩¹³⁹ 误区十：吸烟与血压没关系

①40 误区十一：好不容易活动一下，运动量要大一些

①42 误区十二：在家自我测压没有医院准



没有征兆的疾病

高血压病通常是没有症状的。在血压偏高时有些人会出现头痛、出汗、心跳加速、气急、头晕、视觉混淆等症状。由于高血压病通常无征兆，因此定期测量血压很重要，尤其是那些高危人群，每4~6个月应检查血压一次。高血压病也经常与冠状动脉疾病、动脉硬化、肾脏病、肥胖、糖尿病、甲状腺功能不足、肾上腺瘤等病有关联，这些疾病都会迫使身体被迫调高血压以帮助养分和氧气的供应。

高血压病是最常见的心血管疾病之一，尤其是老年人群发病率很高，几乎50%的老年人都患有高血压病。高血压病是冠心病、脑卒中、肾功能衰竭的最主要因素，因此积极预防高血压病是保护中老年人健康的重要环节。

我国高血压病的流行具有患病率高、致残率高、死亡率高的“三高”特点，同时又存在着知晓率低、服药率低、控制率低的“三低”现象。

高血压病，无声无息的“杀手”

高血压一词源于国外，原文是“silent killer”——安静的（无声的）杀手。称高血压为“杀手”并不过分，高血压导致冠心病、脑卒中，并造成死亡的病例确实是最多的，“杀手”的比喻是很形象的。为什么叫“无声的杀手”呢？因为高血压病患者常常没有什么自觉症状，它是隐蔽发展的。有的人不头疼，不头晕，不难受，病症就这样无声无息地发展，然后突然某天暴发，所以它不像有些病，先感到痛苦，而有所警觉，没有症状的病特别危险。

章阿姨，68岁，是个“老”高血压病患者，有20年的高血压史，大年三十这天她忙着准备年夜饭，忘服降压药，突然晕倒，家人立即送她到附近医院抢救，CT证实为脑干出血，经抢救无效死亡，从发病到死亡仅16小时。

宋先生，40岁，一次应酬后突感心脏处隐痛，误认为是自己的老胃病犯了，叫“120”急救车送往医院，在急诊室做心电图检查时，突然呼吸停止，经抢救无效死亡，从发病到死亡仅5小时。心电图证实为急性心肌梗死。

虽然两人死亡原因不同，但是很明显都是由于血压升高而导致心脏、血管、脑和肾等器官引起的猝死。

血压升高也就是我们日常所说的高血压病，是当代最常见的疾病之一。据世界卫生组织的报告，澳大利亚、日本、新西兰、美国等曾进行过大规模的人群调查，成人确诊高血压患病率为8%~18%。据不完全统计，真正血压得到控制的不足10%，在科学发达的美国也仅为25%，其余75%未得到控制。高血压病是患病率很

高的慢性病，它的高并发症、高致残率，严重影响着人类的身体健康和

生活质量。

高血压病的危害是所有疾病中最普遍、最严重的。国外有一个研究：得了高血压病，不经治疗、吃药，让它自然发展，这些患者3~5年中会出现部分心、脑、肾的损害，结果他们平均患病年龄为32岁，死亡年龄为51岁，也就是说发现高血压后不吃药、不经任何治疗，平均才活了19年就去世了；而没有高血压的人能活71岁。高血压这三个字让病人少活了20年，严重影响人们的健康和生活质量。但高血压病又是可以防治的。1992年世界卫生组织前总干事中岛宏博士讲过：全世界每年死于心血管病的人达1200万，在各项死因中占第一位，但如果采取有效的预防措施就可以减少600万人的死亡。

高血压病在我国被称为慢性病中的“第一疾病”，而且其发病率呈增高趋势。2002年，由卫生部和国务院新闻署发表的我国居民营养和健康状况调查结果显示，我国高血压病的发病率是18.8%，





高血压病的发病人口大约是 1.6 亿，并以每年百万人的速度递增。有 50% 以上的患者到发生致死性并发症（如脑出血、急性心肌梗死）时才被发现，但为时已晚。因此，人们常常把高血压病形象地称为“无声杀手”或“隐形杀手”。

高血压病是怎样危害健康的

高血压病的病因目前仍不十分明确，但大众所熟知的一个原因是平时摄入的脂肪过多，血液中胆固醇含量过高，形成动脉硬化，从而使血管收缩和扩张功能下降，这时就需要较高一些的血压来促进血液循环，导致血压增高。如果血压过高，而且长期居高不下，会进一步加快血管硬化，导致血栓形成、脑动脉血管破裂等危险性病症。

一旦有了高血压，最先“难受”的是动脉，因为每一次心脏病来袭的时候，它都承受着最大的压力。如果动脉壁较厚、有弹性，当血液通过的时候，它可以适当放松；相反，如果动脉壁较薄，就不能承受高压的伤害，仅仅能承受很小范围内的压力。血液流动带来的压力会破坏血管的内膜，这是相当危险的事情。

高血压对脑、心、肾等重要器官会造成损害。具体的危害有心力衰竭、心律失常、冠状动脉硬化、脑血栓、肾功能减退、失明等。

例如，如果眼睛的动脉被损，视力会被破坏；如果肾脏动脉有问题，会发展为肾脏疾病或者肾衰竭；如果供给心脏肌肉的动脉被破坏，形成阻碍，会导致心肌梗死。

值得注意的是，高血压病本身是一个独立的心血管疾病，同时

又是引起冠心病、肾衰竭等其他疾病的最危险因素。一旦出现了心脑血管并发症，就会成为难以控制的医学难题。

那么，血压多高才算高呢？

血压是指从心脏泵出的血流撞击动脉血管壁所产生的压力，通常以上肢肱动脉处测得的动脉压力来代表。正常血压和高血压的分界线是为了诊断、治疗和评价的实际需要而人为加以划分的，这一分界线是经过大量研究观察而制订的。心脏收缩时产生的压力，称为收缩压；心脏舒张时所产生的压力，称为舒张压。血压包括两个数字，即收缩压/舒张压，如某人的血压是120/80毫米汞柱。

刘女士近两年来老是感到四肢乏力，肌肉酸痛，肌肉好像在发抖，腰酸背痛。近日，病情加重，去医院就诊，量了血压是140/100毫米汞柱，马上被确认为高血压2期，但回家量血压又变成了118/78毫米汞柱，医院给配了复方盐酸阿米洛利片和苯磺酸左旋氨氯地平片，服药3天感到病情加重，心跳加快，并有呕吐现象。在此之前，她患有高血脂，长期服用辛伐他汀片，服药期间血脂降了，但停药后又复增高。因此她对自己是否患有高血压产生怀疑。

对此医生的解释是，一次测得血压值偏高并不能确诊为高血压。目前，我国诊断血压升高采用《1999年WHO/ISH高血压治疗指南》的标准，即3次检查核实后，按血压值的高低分为正常血压、1级高血压、2级高血压和3级高血压。

正常血压：收缩压在140毫米汞柱或以下，舒张压在90毫米汞柱以下，而又非低血压者，应视为正常血压。

1级高血压：收缩压在141~159毫米汞柱之间，舒张压在90~99毫米汞柱之间。也有人称之为临界高血压。

2级高血压：收缩压在160~179毫米柱之间，舒张压在100~109毫米汞柱之间。

3级高血压：收缩压达到或超过180毫米汞柱，舒张压达到或



超过 110 毫米汞柱者为 3 级高血压。

这里需要注意的是，随着年龄的增长，收缩压和舒张压均有增高的趋势，不同的年龄组其数值是不同的，尤以收缩压更明显。

特殊人群与高血压

老唐患糖尿病 20 多年，并伴有高血压。最近查心电图显示“心肌轻度缺血”。由于无明显不适，老唐没在意。周末，老唐喝了点酒，吃了不少菜。半夜时分，已经熟睡了的他突然大喊一声。其老伴惊醒后发现，老唐已没有了呼吸心跳，根本没来得及抢救。这种情况就是“无痛性心肌梗死及猝死”。糖尿病患者，尤其是病程长、心血管危险因素多、并发症多的患者特别容易发生上述情况。

心脏的搏动受心脏自主神经的控制。但有 20%~40% 的糖尿病患者有自主神经病变，特别是心血管自主神经病变。一般的冠心病患者，一旦出现心肌缺血，就会感到胸痛、憋气。但糖尿病患者由于神经病变，对心肌缺血引起的痛觉缺失，往往延误诊治。所以，当高血压患者同时有糖尿病时，应特别加以注意。

患者当晚进餐较多，血流涌向胃肠道，心肌的供血相对减少。酒后深度睡眠时，血流缓慢，心肌供血进一步减少。另外，心脏自主神经病变也会促发心室颤动，导致心脏停搏。

因此，一旦糖尿病伴高血压患者出现不能解释的疲乏、迷糊、倦怠、水肿、恶心呕吐、出汗、心律失常、咳嗽、咳血痰或呼吸困难等，均提示无痛性心肌梗死的可能。

高血压还与肾脏病关系密切。高血压已成为尿毒症的重要原因。肾脏通过生成尿液来排泄身体内的废物，而尿液是由肾脏内的



血液通过压力压出来的。因此，肾脏是身体内血压最高的部位，也是高血压时最容易受伤害的脏器。高血压可引起高血压肾病和肾动脉狭窄。高血压肾病患者大多没有明显不适，必须通过一些特殊的检查才能诊断，因而早期多被忽视。另外，高血压时尿微量白蛋白升高不仅代表肾脏的病变，同时还提示出现了全身血管的病变，对心脏病和脑卒中等有很好的预测作用。

脑血管病患者血压水平与脑卒中再发有关。血压水平较高者脑卒中再发率高。近年来发表的大规模随机临床试验结果表明降压治疗对既往有脑血管病病史患者的益处很大。其中对我国 1 520 名患者 6 年的随访表明，降压治疗对中国脑血管病患者的益处更大，不仅明显降低了脑卒中的发生，而且也减少了死亡危险。

高血压不仅直接对身体健康产生很大威胁，更为严重的是，长期高血压可以损伤血管内皮，导致血管内皮功能紊乱，血液中的脂类物质就容易沉积在血管壁上，致使血栓形成，使动脉血管变窄，甚至堵塞血管，造成心脏和大脑供血不足或者中断，从而形成冠心病、脑血栓。同时血管内皮功能紊乱还能造成血管痉挛，也容易导致心脑血管供血不足。

高血压病绝不仅仅是老年疾病

曾有报道，北京市急救中心 2002 年收住因高血压导致的脑血管急诊病人 1 800 例左右，其中 45 岁以下的中青年患者占 20%，仅 2003 年 7、8 两个月就收住 40 岁以下的高血压病人 7 人。由此可见，我国中青年高血压病的发病率有明显增加的趋势，全国高血压的发病率是 18.8%，其中北京地区是全国最高的，为 24.8%。以