

北京大学第一医院专家实用指导



JIANKANG JIATING SHENGHUO BAIKE CONGSHU

健康家庭生活百科丛书

● 用药：如何选择真正适合自己的好药，如何让药的功效发挥到最大，您应该听听专家的建议。

配餐：“药补不如食补”，172种食疗膳饮调理配餐，让您明明白白进补，轻轻松松康复。

护理：疾病的康复不仅取决于药物和食物，更取决于您的生活保健方案，从本书中找到适合您的生活方式，进行疾病的自我管理和家庭管控。

● 本书适用于刚刚患病急切希望得到有效帮助和患病时间较长处于治疗康复期的高血压患者阅读。

本书也可用于处于亚健康状态，体检血压偏高，希望回复健康状态的读者阅读。

● 本书不太适用于对自己身体状况不关心及对患病亲属不关心的人群阅读。

GAOXUEYA YONGYAO PEICAN HULI YIBENTONG

用药
配餐
护理

高血压

主编◎张东翔

一本通

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

高血压

一本通

用药配餐护理

GAOXUEYA YONGYAO PEICAN HULI YIBENTONG

主编 张东翔 编者 游恒涛 张秀丽



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

高血压用药配餐护理一本通/张东翔主编. —北京:人民军医出版社,2009.1
ISBN 978-7-5091-2345-4

I. 高… II. 张… III. ①高血压—药物治疗②高血压—食物疗法
③高血压—护理 IV. R544.105 R247.1 R473.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第169385号

策划编辑:范海 文字编辑:王赫男 责任审读:李晨

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)64787161-817

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:北京金马印刷厂

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:11.5 字数:163千字

版、印次:2009年1月第1版第1次印刷

印数:00001~13000

定价:20.00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

本书共分三部分九章，以全新理念分别对高血压的病因、临床表现、诊断、鉴别诊断、用药治疗、预防保健、配餐饮食、日常护理等做了全面系统的介绍。本书写作体现了细节决定健康的特点，尊重患者的知情权，对常用药做了专家点评；根据临床上患者常提出的点滴问题，由专家一一解释；对于如何提高患者的生活质量，专家提出各种方案。本书内容通俗易懂，深入浅出，全面反映了高血压病研究的新技术、新进展，适合于不同层次的患者和家属阅读，同时也适合于临床医生、医学院校学生参考阅读。希望它能成为广大读者的良师益友。

高血压是一种危害人类健康的常见病和多发病，常被一些人忽略，其并发症多危及生命。我国是一个人口众多而趋于老龄化的国家，高血压发病率逐年增高，发病趋于两极化，认知及治疗率低（仅仅6%左右）。

血压是心脏收缩及舒张时血液在动脉血管内的压力，收缩压是心脏收缩，左心室血排入主动脉及全身动脉压力，舒张压与之相反。脉压大小反映了动脉血管壁弹性（脉压=收缩压-舒张压），大者说明血管壁硬化、弹性差。

大多数患者对高血压认知、概念、危害及其一些并发症，和正确的治疗原则了解得甚少，这里我们把治疗上常见的误区和错误认识提示给高血压患者，以便患者正确掌握高血压知识。

误区一：根据WHO标准，高血压诊断标准，血压 $>140/90\text{mmHg}$ （成人）；临界高血压，血压 $=140/90\text{mmHg}$ ，这部分人有的会发展为高血压，有部分人不会发展为高血压。有些人不够高血压标准反而长年服用降压药，说是为了预防患高血压。要知道无高血压，服降压药是无用的，锻炼身体，增强体质，才是最好的预防办法。

误区二：有些人认为高血压必须是收缩压及舒张压同时都高才是高血压，否则不是高血压。这是极大错误，无论收缩压或舒张压哪一项高，或两项都高，都可确诊为高血压，区别在于应视情况而选择不同的药物治疗。

误区三：高血压只要一得必须服药一辈子。这要看情况，一期的高血压患者可不必一辈子服药，血压正常一段时间后，加强体育锻炼，改善生活不良习惯，不服药血压仍会保持长期正常。

误区四：高血压遗传问题，认为父母有高血压则儿女有高血压是早晚的事。实际上，高血压遗传仅仅60%左右，20%~30%不遗传，更何况内因通过外因起作用，不能听天由命，锻炼身体、避免超重，是可以消除遗传因素影响的。

误区五：一些高血压患者服药后，血压仍在160/50mmHg以上，就自动停药，怕继续用药舒张压降至“0”。我们已讲过，舒张压低是说明动脉弹性差，目前无特效药能使动脉血管弹性回到青年人时代，如收缩压持续、持久升高易增加左心室负荷，室壁增厚形成高血压心脏病。进而发生急性左心衰，危及生命，如合并脑出血，高血压急症，死亡率及致残率很高，因而要继续服药把收缩压降至正常。

误区六：高血压的最大误区是认为自己年轻时患低血压85~90/50~60mmHg，现在年纪大，血压波动在120~130/80~70mmHg左右，错误认为自己患了高血压，因此开始服降压药，试图将血压降至年轻时水平或稍高些。要知道，血压正常者服治疗量降压药，是不起作用的，既浪费了钱，对自身也无好处。也有人血压很高甚至高达200/100mmHg，但无任何症状，固执地不服降压药，直到并发脑出血，才悔之晚已。

总之，高血压是常见病、多发病、并发症多，涉及心肾脑眼底等重要靶器官，因而必须有足够的认识，应早期预防，早期诊断，持之以恒的治疗等，做到用药简单，疗效好，维持长期有效，预防各种并发症等。即便患了高血压，通过有效治疗，也不会影响你的学习、工作和生活质量。

北京大学第一医院
张东翔

C 目录 CONTENTS

高血压用药配餐护理一本通



第一部分 高血压病用药



认识高血压病

一、高血压病的发病因素 002

1. 年龄与高血压病 002
2. 性别与高血压病 003
3. 地区因素与高血压病 003
4. 膳食营养因素与高血压病 ... 003
5. 性生活与高血压病 003
6. 环境与高血压病 004
7. 血脂异常与高血压病 004
8. 精神压力与高血压病 004

二、哪些人易患高血压病 005

1. 超重和肥胖的人 005
2. 吸烟的人 005
3. 饮酒的人 005
4. 有高血压病家族史的人 006
5. 中老年人 006
6. 食盐过量的人 006
7. 精神紧张的人 007
8. 糖尿病患者 008
9. 长期使用某些药物的人群 ... 008

三、高血压病的主要症状 008

1. 头痛、头胀 008
2. 眩晕 009
3. 耳鸣 009
4. 心悸、气促 009
5. 四肢麻木 009



高血压病的自我检测与 治疗原则

一、高血压病的自我检测 010

1. 血压测量的方法 010
2. 家中自测血压的注意事项 ... 013
3. 测量血压时发生偏差的原因 ... 014
4. 患了高血压病应到医院作哪些
常规检查 015

二、高血压病的治疗原则 017

1. 把握治疗时机很重要 017
2. 作充分检查后再用药 018

目录

CONTENTS



高血压病的预防

一、高血压病的一级预防 019

1. 限盐,增加钾和优质蛋白 ... 019
2. 减轻肥胖 020
3. 戒烟限酒 021
4. 避免过度精神紧张 022
5. 妇女高血压病预防要点 022

二、高血压病的二、三级预防 022

1. 二级预防 023
2. 三级预防 023



高血压病家庭常用药

一、评价抗高血压病药物的标准025

二、治疗高血压病的四类药物 · 026

1. 利尿降压药 026
2. 肾上腺素能阻滞药 027
3. 钙拮抗药 028
4. 血管紧张素转换酶抑制药 ... 029

三、降压药物的联合应用 030

1. 为什么要联合应用 030
2. 固定小剂量的联合应用 030
3. 常用药物的联合方法 030
4. 可能不恰当的降压药联合
应用方法 031

四、常用西药 032

- 氢氯噻嗪 032
- 吲达帕胺 033
- 美托洛尔 034
- 比索洛尔 035
- 盐酸特拉唑嗪 036
- 氨氯地平 037
- 硝苯地平 037
- 非洛地平 038
- 卡托普利(一代) 039
- 依那普利(二代) 041
- 苯那普利(三代) 041
- 雷米普利(三代) 042
- 福辛普利(三代) 043
- 替米沙坦 044
- 氯沙坦 045
- 厄贝沙坦 046
- 缬沙坦 046
- 复方降压片 047
- 北京降压0号 048

五、常用中药 049

- 安宫降压丸 049
- 牛黄降压丸(胶囊) 049
- 珍菊降压片 050



天麻钩藤颗粒 052

罗布麻降压片 053



高血压病的并发症

一、脑出血 054

二、脑梗死 055

第二部分 高血压病配餐



高血压病患者的科学饮食

一、高血压病食疗原则 058

二、高血压病饮食禁忌 059

1. 忌长期食用高胆固醇食物 ... 059

2. 忌食各种蛋黄 060

3. 忌饮食过饱 061

4. 忌过量食用肥肉 062

5. 忌盲目减肥 062

6. 忌饮酒过量 063

7. 忌食盐过量 063

8. 忌饮水过多 063

9. 忌饮咖啡因 065

10. 忌热量无控制 065

11. 忌饮食中缺钾 066

12. 忌饮食中缺钙 067



降压食物推荐

一、高血压病患者宜吃的
水果 067

二、高血压病患者宜吃的
蔬菜 071

三、高血压病患者宜食的其他
食物 078



高血压病的配餐及药膳

一、高血压病的配餐菜谱 084

海带爆木耳 084

红白焖兔肉 085

天麻鱼头 085

八宝莲子 086

山楂肉片 086

马兰头拌海带 087

鸭肉煮海带 087

蒜杞蒸鸭 087

糖醋银耳 087

枸杞炒虾仁 088

玉米须炖蚌肉 088

玉竹茄子煲 088

清炒西瓜皮 088

目录

CONTENTS

天麻焖鲤鱼	089	莲子西瓜粥	096
菊菜炒鸡片	089	木耳绿豆粥	097
二参牛杜煲	090	蛇粉双耳羹	097
菊麻鱼	090	杞菊地黄粥	097
决明牡蛎	090	桂圆薏米粥	097
玉兰炒淡菜	091	海参粥	098
海藻煮黄豆	091	枸杞子红枣粥	098
二决牡蛎炖丝瓜	091	葛根粥	098
银耳香菜豆腐	092	荸荠粥	098
二、高血压病的配餐主食、粥谱	092	灵芝糯米粥	098
莲子粥	092	海参玉米粥	099
天麻钩藤粥	093	苹果粥	099
荷叶粳米饭	093	海蜇粥	099
核桃米饭	093	淡菜皮蛋粥	099
山药绿豆粥	093	麦麸陈皮粟米粥	100
绞股蓝粥	094	月季花粥	100
芹菜陈皮粥	094	茄子粥	100
双钩藤马铃薯粥	094	竹沥粥	100
降压决明粥	094	芹菜菠菜粥	101
马齿苋粥	095	雪耳荸荠薏米羹	101
玉米须蜂蜜粥	095	冬瓜大米粥	101
银耳粥	095	车前子粥	101
茯苓粥	095	茺蔚子粥	102
茭白粥	096	荠菜黑豆粥	102
葛根薏苡仁粥	096	半夏白术天麻粥	102
菠菜大枣粥	096	芝麻桑葚粥	102



红萝卜海蜇粥	102	胖大海甘麦汤	108
黑豆山楂杞子粥	103	玉竹莲子瘦肉汤	109
山楂桂花橘皮羹	103	花旗参响螺汤	109
红花桃仁粥	103	鸡蛋泽泻汤	109
银杞干贝羹	103	桑寄生老母鸡汤	109
槐米粥	104	灵芝黑白木耳汤	110
银耳杜仲羹	104	藕节麦叶鸡蛋汤	110
莼菜羹	104	萝卜酸梅汤	110
清脑羹	104	罗布麻猪排骨汤	110
冬瓜赤豆羹	105	双根煎汤	111
三、高血压病的配餐汤谱	105	洋葱牡蛎米线汤	111
山楂荷叶猪肉汤	105	芦笋鲜贝汤	111
苦瓜紫菜墨鱼汤	105	向日葵花托红枣汤	111
柠檬荸荠汤	106	生地煲鲜汤	112
竹荪紫菜汤	106	西瓜决明子汤	112
海带草决明汤	106	三鲜降压汤	112
枸杞芹菜鱼片汤	106	夏枯草黑豆汤	112
黄精玉竹牛肉汤	107	首乌天麻龟肉汤	112
二花鲫鱼汤	107	紫菜降压五味汤	113
红枣芹菜汤	107	杞地鳖肉汤	113
菊花脑蛋汤	107	樱桃银耳汤	113
枸杞子马兰头汤	108	蜇头猪骨汤	113
花生蚕豆汤	108	云苓枣实瘦肉汤	113
海带玉米须汤	108	银耳冰糖鹌鹑蛋汤	114
夏枯草海蜇汤	108	罗布麻三丝汤	114
		柿饼红枣汤	114

目录

CONTENTS

牛膝降压汤	114	佛手柑饮	119
紫菜车前子汤	115	杏仁无花果饮	119
四味止眩汤	115	杞菊茶	119
萝芙木兔肉汤	115	竹笋汁	119
生地煲蟹汤	115	龙茶散	120
茉莉银耳汤	115	柿叶蜜茶	120
杏仁猪肺汤	116	平肝清热茶	120
四、高血压病的食疗茶饮	116	芹菜鲜汁茶	120
山楂菊明茶	116	胖大海二豆饮	120
山楂白糖茶	116	莲子心车前子饮	120
山楂生地茶	116	莲子核桃饮	121
杏仁茶	116	莼菜冰糖饮	121
萝卜饴糖饮	117	白茅根茶	121
核桃仁山楂茶	117	豌豆苗蜜汁	121
八仙茶	117	花生秧降压茶	121
马兰头生地茶	117	葡萄芹菜汁	121
葫芦蜜汁饮	117	啤酒花决明子饮	122
菊槐茶	118	生地瓜汁	122
海带绿豆糖水	118	桑菊薄荷饮	122
冰糖海参饮	118	啤酒花茅根饮	122
双耳甜茶	118	荸荠海带汁	122
鹌鹑蛋牛奶饮	118	脑清茶	122
葫芦瓜冰糖水	118	柿子汁鲜奶	123
荠菜山楂茶	119	黑芝麻虾皮饮	123
决明罗布麻茶	119	山楂葵子茶	123
玉米须饮	119	橘皮饮	123



大蒜蜂蜜酸牛奶	123	7. 宜经常散步	133
萝卜葱白饮	123	8. 起床宜缓慢	133
蚕豆花露	124	9. 宜做太极拳运动	133
钩藤荔枝饮	124	10. 宜经常日光浴	134
明目延龄饮	124	11. 宜适度跳舞	134
苹果皮蜜茶	124	12. 注意温度的影响	135
罗布麻五味子茶	124		

五 老年高血压病患者的四季

饮食	125
1. 春季饮食护理	125
2. 夏季饮食护理	125
3. 秋季饮食护理	126
4. 冬季饮食护理	126

第三部分 高血压病护理



高血压病日常护理

一、高血压病日常须知	130	二、高血压病日常生活禁忌 ...	136
1. 心情宜平静	130	1. 忌情绪过激	136
2. 睡眠宜充足	130	2. 忌心情绝望	136
3. 宜饮茶水,但忌饮浓茶	131	3. 忌抽烟	137
4. 宜按时测量血压	131	4. 忌盲目用中药材进补	137
5. 生活环境宜清静	132	5. 忌随意停药	138
6. 衣带宜宽松	132	6. 忌性生活无节制	140
		7. 忌冷水洗浴	141
		8. 忌蹲着大便	141
		9. 忌炒股票	142
		10. 忌长时间看电视	142
		11. 忌长时间打麻将	143
		12. 忌持重物	144
		13. 忌开车运动	144
		14. 冬季起居忌受凉	145
		15. 临睡前不宜服用降压药 ...	146
		三、高血压病急症的家庭救护 ...	146

目录

CONTENTS



高血压病特殊人群防治

- 一、儿童青少年与高血压病 ... 148
- 二、老年人与高血压病 150
- 三、妇女与高血压病 152



高血压病的其他保健方法

- 一、散步疗法 154
- 二、登楼梯疗法 155
- 三、健身球疗法 156
- 四、音乐疗法 156
- 五、温泉疗法 157

六、梳头疗法 158

七、垂钓疗法 159

八、踩石疗法 159

九、按摩疗法 159

十、浴足疗法 162

十一、药枕疗法 163

十二、其他疗法 163

1. 保健功法 163

2. 太极拳 164

附录 A 高血压病常用药分类 · 165

附录 B 常用化验数据及换算 · 158

第一部分

高血压病用药

GAOXUEYABING YONGYAO

- 认识高血压病
- 高血压病的自我检测与治疗原则
- 高血压病的预防
- 高血压病家庭常用药
- 高血压病的并发症



认识高血压病

科学家2007年5月14日发表了一份报告,披露了一组令人震惊的数据:全球有近10亿人口患有原发性高血压(又称高血压病),在2025年前,高血压病患者还将增加5亿以上。而且,这种无声的可怕疾病,不仅广泛存在于西方世界,在非洲等发展中国家和地区也日益普遍。

高血压病是当今世界上流行最广泛的疾病,中国患者近1.6亿。我国高血压病的流行具有“三高”、“三低”的特点。“三高”是指患病率高、致残率高、死亡率高;“三低”是指知晓率低、服药率低、控制率低。

一 高血压病的发病因素

随着世界经济的不断发展和人们生活水平的普遍提高,整个世界高血压病发病率出现上升趋势。引起高血压的病因目前还不甚清楚,真正能够明确的原因大约10%,大部分引起高血压的只能是相关发病因素。因为我们不能随意地将与高血压发病有关联的因素称之为病因,而只能说是发病因素。这些因素的共同作用可以引起高血压。普遍认为比较重要的发病因素有以下几个方面。

1. 年龄与高血压病

高血压患病率随年龄增长而上升,35岁以上上升幅度最大。收缩压在40~50岁时上升最快,50岁以后有所减慢;舒张压在35~60岁之间逐渐上升,无明显突升现象。对于年龄在18岁或以上及成年人在初次测得血压后,根据测得值应作如下建议:若是血压 $<130/85$ mmHg^①,每两年复查一次血压;若是血压为 $(130 \sim 139)/(85 \sim 89)$ mmHg,每年复查一次血压;若血压 $\geq (140 \sim 159)/(90 \sim 99)$ mmHg,则两个月内复查一次血压;若血压为

① 1mmHg约等于0.133kPa

(160 ~ 179)/(100 ~ 109) mmHg, 则 1 个月内请医生作出诊断并提出治疗方案; 若血压 $\geq 180/110$ mmHg, 则根据临床情况在 1 周内或即刻请医生作出诊断或提出治疗办法。

2. 性别与高血压病

两性高血压患病率东西方有所差别。西方的男女高血压患病率差别不大, 东方以我国为例, 女性高血压患病率及标化率均高于男性。一般在 35 岁以前男女患病率差别不大, 有时男性患病率高于女性, 但 35 ~ 40 岁以后女性患病率显著高于男性。

3. 地区因素与高血压病

东西方高血压患病率是不同的, 西方高于东方(除日本和新加坡外), 发达国家比发展中国家高, 但落后国家如非洲地区的高血压患病率最高。就我国而言, 总的情况是北高南低, 且呈现由北至南梯度递减趋势, 沿海高内地低。城乡之间的高血压患病率据全国高血压调查结果显示, 除西藏拉萨外, 北京市的高血压患病率最高, 城市高于农村, 且逐年呈递增趋势。

4. 膳食营养因素与高血压病

目前, 医学界都公认膳食与血压调节之间的关系远比以往想象的复杂得多。营养结构的复杂化可以升高血压, 而且食物成分不仅有升压的因素, 更有些营养素能对抗遗传或环境对血压的有害作用。摄入过多的钠盐、过多的饱和脂肪酸或不饱和脂肪酸减少, 膳食中较少的钾、钙、镁等都可以引起高血压患病率上升。

5. 性生活与高血压病

性生活兴奋期无论其刺激达到何种程度, 一般血压都上升, 高潮时收缩压可升高 30 ~ 60 mmHg、舒张压可升高 20 ~ 40 mmHg, 兴奋期过后的安全期收缩压可升高 30 ~ 60 mmHg、舒张压可升高 10 ~ 20 mmHg, 这种血压上升的现象在和缓期就逐渐下降, 不久可恢复正常。高血压患者在性生活时, 血压上升的幅度应该更大一些。另外, 高血压或高血压有并发症的患者可能有不同程度的性功能障碍。