

● 家庭保健小丛书

外借

高血压

预防与控制手册

主编 / 孙宁玲

中国医药科技出版社

家庭保健小丛书

高血压预防与控制手册

孙宁玲 主编

中国医药科技出版社

登记证号:(京)075 号

内 容 提 要

本书通过对高血压病知识的介绍,旨在提高人们对高血压病及其高危因素的认识,并对高血压病及其并发症的危害给予高度重视。

内容通俗易懂,简洁实用。可供广大高血压病患者及其家属阅读。

图书在版编目(CIP)数据

高血压预防与控制手册/孙宁玲等主编. - 北京:中国医药科技出版社,1998

(家庭保健小丛书)

ISBN 7-5067-1950-9

I. 高… II. 孙… III. ①高血压-病因②高血压-并发症-控制 IV. R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 27586 号

*

中国医药科技出版社¹ 出版
(北京海淀区文慧园北路甲 22 号)

(邮政编码 100088)

河北省满城县印刷厂 印刷
全国各地新华书店 经销

*

开本 850 × 1168mm ¹/₃₂ 印张 1¹/₂

字数 39 千字 印数 1—6000

1998 年 9 月第 1 版 1998 年 9 月第 1 次印刷

定价: 5.00 元

前言

随着人们生活水平的提高,关心自己健康的人越来越多。但是如何获得健康并不是每个人都清楚的问题。就高血压而言,它是多种心脑血管疾病的危险因素,而近年来,我国心脑血管疾病的死亡人数已经接近总死亡人数的一半。近 30 年来,我国的高血压患病率持续上升。1991 年我国 15 岁以上人群高血压患病率已达到 11.88%,分别是 1979 年(7.73%)的 1.5 倍,1959 年(5.23%)的 2.27 倍(图 1)。目前我国的高血压病人已接近 1 亿人,而且据统计每年还将有 350 万人加入到高血压的队伍中去。

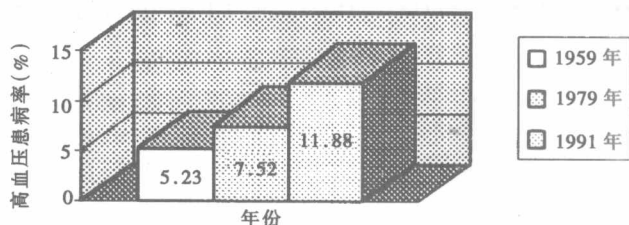


图 1 我国近 30 年来高血压患病率的发展趋势

在世界范围内,尤其是一些发达国家,他们的心脑血管疾病患病率近 30 年来却呈现明显的下降趋势。这种

趋势在很大程度上受益于群众自身生活方式的改变——提倡、采纳并坚持健康的生活方式。这种改变不需要额外的费用,简单易行,对您的健康卓有成效。在一些发达国家,目前几乎有一半的人都在坚持进行体育锻炼,人们的膳食中脂肪的摄入量也大幅度降低,食盐的摄入量也在减少,吸烟的比例大幅度下降,人们已从饮烈性酒转向饮葡萄酒……。一系列生活方式的改善,使这些国家的心脑血管疾病的死亡率减少近一半。科学忠告您,良好的生活方式是健康的根本保证。健康的钥匙就掌握在每个人手里,只要您使用它开启健康之门,健康就属于您。现在就行动吧,我们将向您介绍和预防高血压有关的“系列健康自助规划”,与您一同预防、征服高血压。



目 录

高血压一般知识.....	(1)
高血压的危害.....	(4)
哪些人容易得高血压.....	(7)
减重篇	(14)
有氧运动篇	(21)
限酒篇	(30)
合理膳食篇	(34)
限制食盐篇	(36)
高血压防治口诀	(39)

1 mmHg = 133.3 Pa

高血压一般知识

什么是血压

血压是血液在血管内流动对血管壁产生的压力。

血压用两个数来表示(收缩压和舒张压)

收缩压是心脏收缩时对动脉血管的压力,这时的压力最高,所以习惯称为“高压”;舒张压是心脏舒张时,血液对动脉血管的压力,这时压力最低,习惯称为“低压”。

正常人的血压

收缩压低于 140mmHg(1mmHg = 133.3Pa),

同时舒张压低于 90mmHg。

什么是高血压

我们所指的高血压是原发性高血压,即高血压发生之前,病人没有任何导致血压升高的明确病因。如果经过 2 次以上非同日的血压测量都超过正常标准,且排除其他原因,才能判断高血压。高血压的血压值:收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 或舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$,两项有一项高就可诊断为高血压。

定期测量血压



血压正常的人也要定期测量血压。血压值 $<$

130/85mmHg 者,至少 2 年测 1 次血压;血压值在 130/85mmHg ~ 140/90mmHg 者,至少 1 年测 1 次血压。轻度高血压患者(血压值在 140 ~ 159/90 ~ 99mmHg),至少 1 ~ 2 个月测 1 次血压。中度高血压患者(血压值在 160 ~ 179/100 ~ 109mmHg),每月至少要测 1 次血压。重度高血压患者(收缩压 $\geq$ 180mmHg 或舒张压 $\geq$ 110mmHg),如有条件应在 30 分钟后复测血压,如情况没有改善需立即或 1 周内采用药物治疗(表 1)。

表 1 成人血压标准与定期测量血压的合理间隔

成人血压标准	低压(舒张压)	高压(收缩压)	定期测量血压的间隔
1. 正常血压者	< 85mmHg	< 130mmHg	至少 1 次/2 年
2. 正常血压高限者	85 ~ 89mmHg	130 ~ 139mmHg	至少 1 次/1 年
3. 轻度高血压	90 ~ 99mmHg	140 ~ 159mmHg	至少 1 次/1 ~ 2 月;1 ~ 2 月内重复测压;至少不同日测 2 次
先进行 4 周后的:			①如 < 90mmHg < 140mmHg 则 $\geq$ 1 次/3 月复查血压,共 1 年
			②如 $\geq$ 90mmHg 和/或 $\geq$ 140mmHg 先用非药物治疗,3 个月复查并监测血压
4. 中度高血压	100 ~ 109mmHg	160 ~ 179mmHg	$\geq$ 1 次/月,2 ~ 4 周内复查 1 次
如仍:	$\geq$ 100mmHg	或 $\geq$ 160mmHg	则应采用药物治疗
5. 重度高血压	$\geq$ 110mmHg	$\geq$ 180mmHg	如有条件 30 分钟后复测血压
如仍:	$\geq$ 110mmHg	或 $\geq$ 200mmHg	则需立即或 1 周内采用药物治疗

高血压的危害

高血压很难治愈，一旦得病您将终生与降压药为伴。高血压初起时，往往症状隐伏，不典型，如果您没有定期测量血压的习惯，很可能延误病情，导致合并其他致命的心脑血管疾病。高血压是脑卒中和冠心病的罪魁祸首。

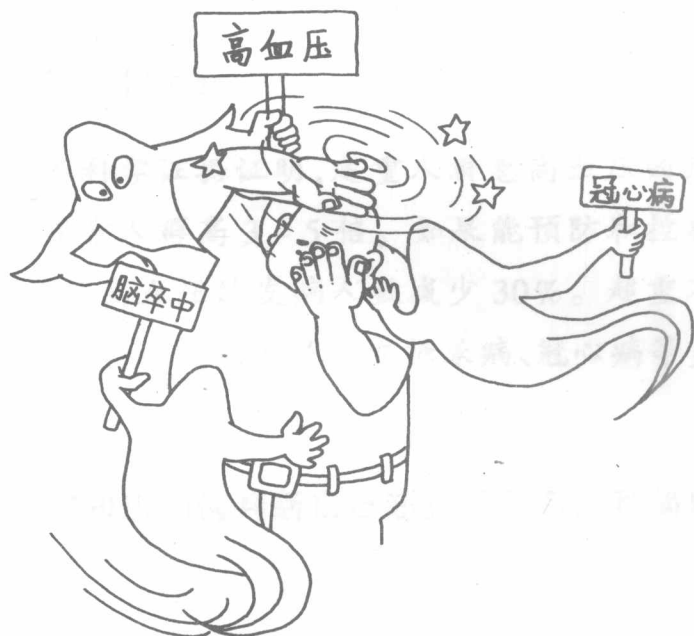
脑卒中

俗称脑中风。脑卒中具有发病率高、致残率高、死亡率高的三高特点，是威胁人类尤其是中老年人健康的常见病、多发病。病死率为 30% ~ 40%。脑卒中可表现为脑出血、脑血栓形成、脑栓塞。常见的临床表现有：突然晕到，不省人事，口

眼歪斜,言语不利,半身不遂等。

冠心病

营养心脏的主要血管叫冠状动脉,冠状动脉血管发生粥样硬化后,血流不畅,心肌缺血、缺氧甚至坏死导致的心脏病为冠心病。冠心病可表现为隐匿性冠心病、心绞痛、心肌梗死、冠心病猝死等。



据统计,100 个脑出血病人中有 93 人伴有高血压;100 个脑血栓病人中有 86 人伴有高血压;100 个冠心病病人中也有 50~70 人伴有高血压。冠心病和脑卒中是 2 个致死、致残的严重疾病。近年来的统计显示,我国死亡人数中有近一半的人死于心脑血管疾病,而幸存的脑卒中患者中有一半以上留有各种残疾,生活不能自理。

哪些人容易得高血压

超重和肥胖

有科学证据证明,超重人群患高血压的危险要比正常人群高 3~5 倍。如果能预防和控制超重,将使高血压的发病人数减少 30%。超重不仅易引起高血压,同时易引发糖尿病、冠心病等多种疾病。

您知道如何判断自己超重吗? 有几种简单的方法:

1. 体重指数 = 体重(公斤)/身高 × 身高(米 × 米)
(表 2)。

表 2 体质指数(BMI=25)查找表

身高(厘米)	体重(公斤)	身高(厘米)	体重(公斤)
140	49.0	166	68.8
141	49.8	167	69.8
142	50.4	168	70.6
143	51.0	169	71.4
144	51.8	170	72.2
145	52.6	171	73.2
146	53.2	172	74.0
147	54.0	173	74.8
148	54.8	174	75.6
149	55.6	175	76.6
150	56.2	176	77.4
151	57.0	177	78.4
152	57.8	178	79.2
153	58.6	179	80.0
154	59.2	180	81.0
155	60.0	181	82.0
156	60.8	182	82.8
157	61.6	183	83.8
158	62.4	184	84.6
159	63.2	185	85.6
160	64.0	186	86.4
161	64.8	187	87.4
162	65.6	188	88.4
163	66.4	189	89.4
164	67.2	190	90.2
165	68.0	191	91.2

凡体重大于或等于按身高查找所得数,即体

质指数 ≥ 25 ,您就超重了。如身高 1.60 米,而体重在 64 公斤以上即为超重。

2. 腰围/臀围

如果男子 ≥ 0.9 ,女子 ≥ 0.85 ,您就属于“向心性肥胖”,这种体形俗称“苹果”体形(因为过多的脂肪都集中在腰腹部,形似苹果)。相对于“苹果”体形,还有一种体形为身体脂肪集中于臀部和双腿,形象地称为“梨形”体形。有研究表明,“苹果”体形的人患心脑血管疾病的危险比“梨形”体形的人高。

3. 标准体重(公斤) = 身高(厘米) - 105

如果您的体重超过标准体重 10%,就属于超重;如果超过 20%,则为肥胖。

吃盐过多

食盐中的钠离子是促使血压升高的因素。从人的生理需要讲,每人每天的食盐摄入量应该不超过 6 克,而我国大多数人的食盐摄入量明显高于 6 克,有些地区甚至达到 15~20 克。研究表明,人群的人均食盐摄入量越多,高血压的发病危

险也越高(图 2)。

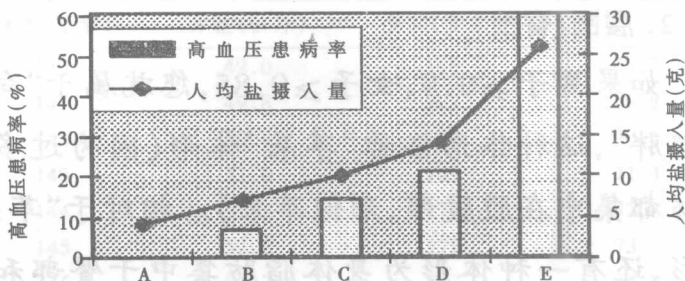


图 2 国际上五个地区的盐摄入量与高血压患病率的关系

注: A:阿拉斯加居民 B:马绍尔岛土著人 C:美国人
D:日本南部 E:日本北部(秋田)

饮酒

大量研究表明,过量饮酒使高血压的发病危险升高。如果每天饮白酒在 2 两或 2 两以上,属于过量饮酒。

血压值偏高

如果您的血压在 130 ~ 139mmHg 和(或)低压在 85 ~ 89mmHg,属于血压偏高。虽然您目前不是高血压患者,但您的血压值已接近高血压的边缘。

高血压家族史

如果您的父母有一方或双方是高血压病人，您就有高血压家族史。

缺乏体育锻炼或缺少体力劳动

生命在于运动。如果不经常参加体育锻炼或体力劳动，人的器官和组织功能不能得到很好的锻炼，长久不使用的器官系统就会萎缩、退化，最终导致整个机体的早衰，适应能力减退，抵抗能力下降，各种疾病便会接踵而来。我国和世界各地的资料统计表明，高血压、冠心病的发病与体力活动和运动不足有关。坐位工作的人冠心病患病率约为工作活动较多者的3倍；缺少锻炼的脑力工作者，其心血管疾病的患病率明显高于体力劳动者。

请您将上述几条逐项对号入座，如果您符合