

昔

主 编：姚龙华
副主编：蒋贵平

高血压防治常识 270问



贵州科技出版社

主编：姚龙华
副主编：蒋贵平
编委：姚龙华 蒋贵平
袁萍 陈静

高血压防治常识

问



贵州科技出版社

GAOXUEYA FANGZHI CHANGSHI 270 WEN

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压防治常识270问 / 姚龙华主编. — 贵阳: 贵州科技出版社, 2004. 9

ISBN 7-80662-349-3

I. 高... II. 姚... III. 高血压-防治-问答
IV. R544.1-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第087750号

贵州科技出版社出版发行

(贵阳市中华北路 289 号 邮政编码 550004)

贵阳科海印务有限公司印刷

贵州省新华书店经销

850 mm×1 168 mm 32 开本 11 印张 266 千字

2004 年 11 月第 1 版 2004 年 11 月第 1 次印刷

印数 1~5 000 定价: 20.00 元

序

1896年,诞生了第一台血压表。20世纪40年代,人类开始了防治高血压的尝试。随着对高血压研究的不断深入,人类发现高血压已成为大规模危害人类健康因素的杠杆,这一点已在国际医学界达成了共识。有关资料显示,我国高血压患者已经突破了1亿,每天诱发的心脑血管病患者在6000名以上。因而,开展科普宣传,把防治知识传给群众,在医生的指导下开展群防群治,这是必然的、最好的选择。

祝愿我国的高血压、心脑血管病防治事业加快发展,满足人民保健的需要。

刘建一

2004.8.3.

前言

高血压病是一种常见病、多发病,其患病率呈逐渐上升的趋势。在我国,高血压的发病率 50 年代为 5.9%,70 年代为 8%,90 年代为 11.88%,全国目前大约有 1 亿人患有高血压病。由于高血压是引起脑卒中、冠心病、急性心肌梗死等心脑血管病的主要原因,对人类健康威胁甚大,因此,对高血压的防治一直是临床工作的重点。

在我国,高血压的防治工作虽已开展了数十年,但因多方面的原因,成效较低。调查资料显示,我国对高血压的知晓率只有 27%,治疗率只有 12%,控制率只有 3%,这些数字表明我国高血压的防治工作仍然面临十分严峻的形势。要扭转这一局面,除卫生部门需积极干预外,还需要全社会的支持和参与。其中,向人们普及有关高血压的防治常识,积极指导健康人群和患者,开展对高血压的防治,以提高防治水平,是一项具有重要意义的工作。

因此,为了满足广大高血压患者防病治病的迫切需要,我们从高血压的基本常识、检测方法、常见并发症及相关疾病、药物治疗、中医中药诊治、衣食住行及体育锻炼、预防等 7 个方面较全面地介绍了有关高血压防治的最新知识和方法。书中观点新颖,资料翔实,指导性较强,除供高血压患者阅读外,也可供广大基层医务工作者参考使用。

由于编者水平有限,书中难免有错漏之处,敬请读者批评指正。

姚龙华

2004 年 8 月 8 日于遵义市中医院



目 录

第一章 高血压的基本常识

- 1 来势汹汹的高血压,你发现了吗 / 1
- 2 为什么称高血压是“无声杀手” / 2
- 3 高血压的危害有多大 / 3
- 4 血压常识你知道多少 / 4
- 5 你了解高血压诊断的新标准吗 / 5
- 6 血压是如何升高的 / 6
- 7 脉压差有什么意义 / 6
- 8 对高血压有影响的危险因素有哪些 / 7
- 9 高血压的危险因素: $1+1>2$ / 10
- 10 如何看待临界高血压 / 11
- 11 你属于哪一级高血压 / 13
- 12 高血压的危险度分层有什么意义 / 14
- 13 在确定血压分级时应注意什么问题 / 15
- 14 哪些情况下血压会升高 / 16
- 15 高血压病会遗传吗 / 17
- 16 年龄对血压有影响吗 / 19
- 17 性别对血压有影响吗 / 20
- 18 昼夜交替对血压有影响吗 / 20
- 19 气候变化对血压有影响吗 / 22
- 20 体型对血压有影响吗 / 23
- 21 为什么儿童也会得高血压 / 24
- 22 儿童患高血压与成人有何不同 / 25
- 23 为什么年轻人患高血压不容忽视 / 27



- 24 动脉硬化会增高血压吗 / 28
- 25 哪些人容易患高血压 / 30
- 26 假性高血压是怎么回事 / 31
- 27 何谓睡眠性高血压 / 32
- 28 何谓白衣高血压 / 33
- 29 何谓药源性高血压 / 34
- 30 何谓高原性高血压 / 36
- 31 何谓顽固性高血压 / 36
- 32 为什么有的高血压只与体位有关 / 38
- 33 单纯性收缩期高血压有无危害 / 38
- 34 老年人的高血压有何特点 / 39
- 35 高血压患者常见哪些症状 / 41
- 36 无症状性高血压引起你的警惕了吗 / 42
- 37 继发性高血压患者在症状上有什么特点 / 43
- 38 摄盐量过多会使血压升高吗 / 44
- 39 摄钾量偏低会使血压升高吗 / 46
- 40 缺钙会使血压升高吗 / 47
- 41 饮酒会使血压升高吗 / 48
- 42 喝茶会使血压升高吗 / 49
- 43 烟瘾过大会影响血压吗 / 50
- 44 噪音会影响血压吗 / 52
- 45 空气污染会影响血压吗 / 53
- 46 性格会影响血压吗 / 54
- 47 不良情绪会影响血压吗 / 55
- 48 父母有高血压,子女肯定会得高血压吗 / 56
- 49 高血压对人体只有害而无利吗 / 57
- 50 你了解高血压急症吗 / 58
- 51 哪些疾病可导致继发性高血压 / 59
- 52 原发与继发的意义有何不同 / 62
- 53 什么是“四高” / 63
- 54 影响高血压患者预后的因素有哪些 / 64



第二章 高血压的检测

- 55 你测量血压的方法正确吗 / 66
- 56 测量血压时需注意哪些人为误差 / 67
- 57 什么叫偶测血压 / 68
- 58 何谓动态血压 / 69
- 59 测量动态血压有何意义 / 70
- 60 胳膊粗细会影响血压测量吗 / 72
- 61 首次测量血压偏高是否可确认患高血压 / 73
- 62 如何选择血压计 / 74
- 63 家中自测的血压为何常比医院的测量值低 / 75
- 64 为何血压有时越测越低,有时又越测越高 / 77
- 65 为什么血压只在清晨醒后或午睡后升高 / 78
- 66 家中自测血压时要注意什么问题 / 78
- 67 为何要排空膀胱测血压 / 80
- 68 测量血压有哪些特殊方法 / 81
- 69 高血压患者就诊时应做哪些检查 / 82
- 70 高血压患者为何要定期到医院复查 / 84

第三章 高血压的主要并发症及相关疾病

- 71 血压偏高会损害心脏吗 / 87
- 72 高血压引起的心脏病有哪些表现 / 88
- 73 冠心病分哪些类型 / 89
- 74 如何预防心绞痛 / 90
- 75 心脏发生病变时可做哪些检查 / 91
- 76 如何尽早发现冠心病 / 92
- 77 高血压易导致中风吗 / 94
- 78 脑卒中病有哪些类型 / 95
- 79 中风病可以预测吗 / 96
- 80 中风有哪些先兆 / 99
- 81 预防脑中风可从哪儿方面着手 / 100
- 82 为何肾脏病人的血压易升高 / 102
- 83 为何高血压患者要注意肾脏病变 / 103



- 84 为何高血压病人需做眼底检查 / 104
- 85 糖尿病分哪些证型 / 105
- 86 为何糖尿病人的血压易升高 / 106
- 87 糖尿病伴高血压会显著增加危险性吗 / 108
- 88 高脂血症有哪些类型 / 109
- 89 脂蛋白有好坏之分吗 / 111
- 90 高血压与高血脂有什么关系 / 112
- 91 检查血脂时应注意哪些事项 / 112
- 92 什么是高黏滞血症 / 113
- 93 高黏滞血症与高血压有什么关系 / 115
- 94 检查血液黏度的方法有哪些 / 115
- 95 如何判断你是否属于肥胖 / 116
- 96 你属于哪种类型的肥胖 / 118
- 97 导致身体肥胖的因素有哪些 / 120
- 98 “十个胖子九个血压高”的说法有依据吗 / 121
- 99 妊娠与高血压有什么关系 / 123
- 100 为什么说更年期高血压不容忽视 / 124
- 101 区分原发性和继发性高血压时应做哪些检查 / 125
- 102 如何救助高血压急症患者 / 127

第四章 高血压防治

- 103 为什么要提高高血压的知晓率 / 128
- 104 为什么要高度重视高血压的控制率 / 129
- 105 治疗高血压需遵循哪些原则 / 130
- 106 治疗高血压有哪些新策略 / 132
- 107 为何高血压患者需长期服药,持久作战 / 133
- 108 血压骤降带来的危害有多大 / 134
- 109 血压降到多少才合适 / 135
- 110 用药物降压应注意哪些问题 / 137
- 111 如何提高高血压患者的药物治疗依从性 / 138
- 112 降压药物有哪些种类 / 140
- 113 你了解降压良药利尿剂吗 / 141
- 114 用利尿剂降压有哪些副作用 / 143



- 115 α 受体阻滞剂降压有何特点 / 144
- 116 用 α 受体阻滞剂降压有哪些副作用 / 145
- 117 β 受体阻滞剂适用于哪些高血压病人 / 146
- 118 哪些患者需禁用或慎用 β 受体阻滞剂 / 147
- 119 钙拮抗剂适用于哪些高血压病人 / 149
- 120 用钙拮抗剂降压有哪些副作用 / 150
- 121 血管紧张素转换酶抑制剂降压有何特点 / 151
- 122 血管紧张素转换酶抑制剂有哪些临床适应证和禁忌证 / 152
- 123 用血管紧张素转换酶抑制剂降压有哪些副作用 / 153
- 124 为什么降压药卡托普利需餐前服用 / 154
- 125 对由卡托普利引起的干咳有无应对方法 / 155
- 126 你知道降压新药血管紧张素II受体阻滞剂吗 / 156
- 127 血管紧张素II受体阻滞剂有哪些临床适应证和禁忌证 / 157
- 128 你了解降压新药吲哒帕胺吗 / 158
- 129 如何选用复方降压药 / 160
- 130 为什么强调降压药物需联合用药 / 161
- 131 为何合理搭配的降压药协同降压疗效佳 / 162
- 132 降压药不合理搭配时有哪些弊病 / 164
- 133 为什么换服降压药物需谨慎 / 165
- 134 年轻高血压患者应如何选择降压药 / 166
- 135 老年收缩期高血压患者应如何选择降压药 / 167
- 136 更年期高血压患者应如何选择降压药 / 168
- 137 高血压伴冠心病患者应如何选择降压药 / 169
- 138 高血压伴糖尿病患者应如何选择降压药 / 171
- 139 高血压伴痛风病患者应如何选择降压药 / 173
- 140 高血压伴高脂血症患者应如何选择降压药 / 174
- 141 高血压伴哮喘病患者应如何选择降压药 / 175
- 142 高血压伴左心室肥厚患者应如何选择降压药 / 176
- 143 高血压伴周围血管病患者应如何选择降压药 / 177
- 144 高血压伴肾脏损害患者应如何选择降压药 / 178
- 145 高血压伴中风后遗症患者应如何选择降压药 / 179



- 146 高血压伴前列腺增生病患者应如何选择降压药 / 180
- 147 高血压伴心力衰竭患者应如何选择降压药 / 181
- 148 高血压伴偏头痛患者应如何选择降压药 / 183
- 149 高血压伴甲亢病患者应如何选择降压药 / 184
- 150 高血压伴妊娠应如何选择降压药 / 184
- 151 高血压伴性功能障碍患者应如何选择降压药 / 185
- 152 高血压伴颈椎病患者应该如何处理 / 187
- 153 如何控制清晨高血压 / 188
- 154 如何控制夜间高血压 / 189
- 155 长期上夜班者如何服降压药 / 190
- 156 影响降压药物疗效的因素有哪些 / 191
- 157 高血压患者只服降压药就可以控制吗 / 193
- 158 降压药是饭前服好还是饭后服好 / 194
- 159 睡前可服降压药吗 / 195
- 160 忘了服降压药该怎么办 / 195
- 161 服药后血压仍居高不降该怎么办 / 196
- 162 降压药会使血压降得过低吗 / 198
- 163 无症状的高血压病人是否应该治疗 / 199
- 164 服药时间较长的患者可否停用降压药 / 200
- 165 缓释型的降压药有哪些优点 / 201
- 166 如何科学补钾 / 201
- 167 如何科学补钙 / 202
- 168 降压药物对哪些疾病有不良影响 / 203
- 169 磁疗降压法的原理和方法是什么 / 204
- 170 确诊高血压病后是否立即就服降压药 / 205
- 171 高血压病人需不需要定期输液治疗 / 206
- 172 高血压病人能否拔牙 / 208
- 173 高血压病人手术前应注意哪些问题 / 209
- 174 按别人的经验或广告服降压药对不对 / 210
- 175 只要把血压降下来就行了吗 / 211
- 176 服降压药后出现哪些情况应及时向医生汇报 / 212
- 177 解除前列腺疾病有助于控制血压吗 / 213
- 178 松弛-默想疗法有什么作用 / 214



- 179 生物反馈疗法对高血压患者有何作用 / 216
- 180 内病外治降血压效果如何 / 217
- 181 随意更换降压药对吗 / 218
- 182 为何要警惕高血压患者的鼻出血 / 219
- 183 驾车外出时,服降压药应注意哪些问题 / 220
- 184 女性高血压患者服避孕药应注意什么 / 221
- 185 为何需注重药物的副作用 / 223
- 186 哪些药物不宜与降压药同服 / 224
- 187 如何早期发现高血压所致靶器官的损害 / 225
- 188 炎夏降压需注意哪些问题 / 226
- 189 戒烟对高血压病人的治疗有何益处 / 227
- 190 服降压药期间能否饮酒 / 228
- 191 外感鼻塞时,用滴鼻净应注意什么 / 229
- 192 如何运用心理疗法治疗高血压 / 230
- 193 为什么择时服药疗效佳 / 231
- 194 为何要重视降血黏度药物的应用 / 232
- 195 降血脂的方法有哪些 / 234
- 196 为什么降压不当会诱发心绞痛 / 235
- 197 老年人服降压药时有哪些注意事项 / 237
- 198 高血压病为何难以彻底治愈 / 238

第五章 中医对高血压的诊治

- 199 中医是如何认识高血压的 / 240
- 200 中医治疗高血压有何特点 / 241
- 201 中医理论中各脏腑与高血压有何关系 / 242
- 202 中医治疗高血压有哪些方法 / 243
- 203 高血压患者可以服哪些中成药 / 245
- 204 中药对高血压患者有无副作用 / 246
- 205 哪些中药不适宜高血压患者服用 / 247
- 206 治疗高血压可不可以中、西药合用 / 249
- 207 在什么情况下用中药治疗高血压效果为佳 / 249
- 208 常用的降压中草药有哪些 / 251
- 209 头晕病人是否都可以服用天麻 / 253



- 210 杜仲降压疗效如何 / 253
- 211 中医降压效方天麻钩藤饮的作用有哪些 / 254
- 212 高血压病人可以服用补药吗 / 255
- 213 如何应用简便易行的降压单方 / 256
- 214 高血压患者为何要加服活血化瘀中药 / 257
- 215 为什么说气功降压,贵在坚持 / 258
- 216 练太极有何益处 / 259
- 217 泡脚降压有何益处 / 260
- 218 贴耳穴降压效果如何 / 261
- 219 为什么说自我按摩可降血压 / 262
- 220 如何选药膳保健降压 / 264
- 221 自制药枕如何降压 / 266
- 222 怎么利用中药外敷降血压 / 267

第六章 衣食住行及体育锻炼

- 223 如何用非药物治疗治疗高血压 / 269
- 224 高血压患者穿戴时应注意哪些问题 / 271
- 225 改善居住环境有助于控制血压吗 / 272
- 226 血压高的人洗浴时为何要小心 / 273
- 227 打麻将娱乐如何掌握尺度 / 274
- 228 上班族如何做到劳逸结合 / 276
- 229 高血压病人的睡姿有何讲究 / 277
- 230 高血压患者平时应避免哪些危险动作 / 278
- 231 外出旅游时应注意哪些问题 / 279
- 232 高血压病人进餐过饱会出现什么问题 / 280
- 233 大便畅通对血压有何益处 / 281
- 234 高血压病人入睡前应注意哪些问题 / 282
- 235 高血压病人在清晨起床前后有哪些注意事项 / 283
- 236 充足睡眠有利于降压吗 / 285
- 237 高血压患者不宜从事哪些工作 / 286
- 238 为什么退休前后要注意血压的波动 / 287
- 239 高血压病人可以结婚吗 / 288
- 240 高血压患者过性生活时应注意哪些问题 / 289



- 241 看电视需注意哪些问题 / 290
- 242 为什么在特殊场合下要控制情绪 / 291
- 243 为什么保持良好心态有助于控制血压 / 293
- 244 高血压患者可以乘坐飞机吗 / 294
- 245 高血压患者能不能参加舞会 / 295
- 246 美妙音乐可降血压吗 / 296
- 247 为什么慢跑与散步运动有助于健康 / 297
- 248 哪些体育活动不适合高血压患者参与 / 299
- 249 进行体育锻炼时应注意哪些问题 / 300
- 250 为何不提倡高血压病人在清晨锻炼身体 / 301
- 251 高血压病人怎样进行冬季保健 / 302
- 252 高血压患者如何选择饮食 / 303
- 253 哪些食物对高血压病人有益 / 305
- 254 高血压与蛋白质饮食有什么关系 / 305
- 255 高血压患者有哪些饮食禁忌 / 306
- 256 高血压患者能否吃动物性脂肪 / 307
- 257 高血压患者是否限制吃肉食 / 308
- 258 哪些水果有降压的功效 / 309
- 259 哪些蔬菜有降压的功效 / 311
- 260 哪些粮食类食物对高血压患者有益 / 313
- 261 常食醋的益处有哪些 / 314
- 262 高血压病人家庭调护需注意哪些问题 / 315
- 263 如何提高高血压患者的生活质量 / 316
- 264 家人应怎样处理高血压患者发生的脑血管意外 / 317
- 265 患高血压后生活方式应如何调整 / 319

第七章 高血压的预防

- 266 为什么说高血压的防治任重道远 / 321
- 267 高血压是可以预防的吗 / 324
- 268 预防高血压需从哪几方面着手 / 326
- 269 中医预防高血压有哪些基本原则 / 327
- 270 高血压的三级预防措施主要有哪些内容 / 328

附录 /330



第一章

高血压

的基本常识

1. 来势汹汹的高血压,你发现了吗

在 2002 年中华医学会与英国医学杂志中,对中国高血压病及相关疾病诊治进展的分析表明,我国的高血压病具有以下几个特点:

第一,发病率高。我国在 1959 年、1979 年、1991 年 3 次分别对全国 30 多个省、自治区和直辖市进行高血压抽样调查,后又于 1991、1993 年按照随机抽样的原则对全国 15 岁以上注册人口 1 062 011 人进行了调查(实际有 950 356 人进行应答),通过对收集资料的处理分析发现,1991 年全国估计有高血压病人约 1.1 亿人,高血压患病率为 11.88%。与前 3 次全国普查相比,高血压患病率在我国呈显著上升趋势。

第二,病理损害严重。近年来,随着大规模抗高血压临床试验的开展和心血管分子生物学研究的进展,人们对高血压病的传统认识得到了更新,循证医学已成为共识。高血压病不仅是血液动力学异常的疾病,且也伴随着脂肪、糖代谢紊乱和心、脑、肾等靶器官的损伤。高血压作为心血管疾病的独立高危因素,普遍表现为:与左心室肥厚的形成相关;血压水平与其有关的心血管疾病危险性之间存在着密切的关系;是



出血或缺血性脑卒中的最危险因素;可对肾脏造成非常严重的损害。

第三,高血压的发病因素与脑力劳动正相关,女性发生高血压的几率高低与更年期相关。此外,据调查研究表明,男性发病的几率大于女性,而有高血压病史的家族,无论男、女都相关。

以上资料表明,高血压发病率高、损害范围大、并发症广、死亡率高,因此,要提高广大病员对于高血压病的知晓率、治疗率、控制率以及对并发症的预防。

2. 为什么称高血压是“无声杀手”

英文中“高血压”被译为“silent kill”,从字面上解释即为“安静的杀手”。由于高血压导致冠心病、脑卒中并造成死亡的病例确实非常多,而早期高血压病人无任何患病症状,即属于隐蔽发病,发病后即导致严重的后果,因此称高血压为“无声杀手”,这样的形容很适当。由于早期的高血压病人无明显症状或只出现轻微的症状,身体健壮者常常能够抵抗,往往容易被忽略。所以,一旦出现了头疼、头晕、心里难受或呕吐等症状时,人体的相关器官可能已经受到损害,而任由其这样无声无息地发展,直至某天突然发病,出现脑卒中、冠心病等严重疾病,人们才发现病情的严重。这高血压不正如形容的“无声杀手”一样吗?

高血压确实危害人的健康,它具有以下特征:①历史最悠久(在4 000年前的古埃及,木乃伊已经有动脉硬化);②流行最广泛,不分国界,不分南北、东西,到处都有(据统计,全世界约有6亿人患此病);③隐蔽最深;④危害最重。

此外,由于高血压病普遍存在着严重的“三高”和“三低”



现象,更加加重了其危害性,使其成为所有疾病中危害最普遍、最严重的。经国外研究证实,若任由高血压自然发展,在3~5年就可出现部分心、脑、肾的损害。1992年,世界卫生组织(后文简称为WHO)前总干事中岛宏博士曾指出,全世界每年有1200万人死于心血管病,居各项死因之首。而我国的高血压患病率高、死亡率高、致残率高(三高),知晓率低、服药率低、控制率低(三低),使患者面临更巨大的威胁。并且,很多人存在思想误区,总认为高血压不是病,服药和不服药没啥区别。对高血压病的认识不够,这也是我国高血压患者的最大问题所在。因此,我们要求高血压患者认真对待病情,遵照医生的嘱咐服药,不可胡乱相信社会上的各式广告,同时要认真处理并发症。

3. 高血压的危害有多大

高血压是一种严重危害人类生命健康的疾病,是人类健康的“无声杀手”。该病的危害性其实还不仅仅在于血压本身,而主要在于高血压所引起的下述并发症。

脑血管疾病:这是高血压引起的主要并发症之一,俗称中风,包括缺血性脑血管疾病和出血性脑血管疾病两大类,常见病有脑出血、脑梗塞等。该病的死亡率较高,经抢救存活的患者绝大多数遗留偏瘫、失语、痴呆等严重后遗症,必须引起医、患双方高度的重视。部分患者在发病前数天或数月常出现先兆症状。

心绞痛、急性心肌梗死等疾病:一般患者因心悸、胸闷、胸痛的长年困扰而忧心忡忡,被迫依靠每日服用大量的药物来缓解病情;病情严重者常危及生命。

肾脏疾病:高血压导致的肾脏损害主要是肾脏小动脉硬