

eDoctor

警惕 高血压

图解高血压患者生活读本

百村伸一 著
艾 青 译



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

警惕高血压

百村伸一 著
艾 青 译

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

警惕高血压 / (日)百村伸一著;艾青译. —南京:
江苏科学技术出版社, 2005. 9

ISBN 7-5345-4622-2

I. 警... II. ①百...②艾... III. 高血压-防治
IV. R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 076391 号

警惕高血压

著 者 百村伸一
译 者 艾 青
责任编辑 邓海云
编辑助理 熊亦丰
责任校对 苏 科
责任监制 徐晨岷

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)
网 址 <http://www.jsjpub.com>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京紫藤制版印务中心
印 刷 江苏高淳印刷有限公司

开 本 787 mm×1 092 mm 1/32 印 张 6.25
字 数 140 000
版 次 2005 年 9 月第 1 版
印 次 2005 年 9 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 7-5345-4622-2/R·900
定 价 13.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

KETSUATSU GA TAKAI TO IWARETA TOKI NI YOMU HON
by MOMOMURA Shinichi

Copyright © 2000 MOMOMURA Shinichi

All rights reserved.

Originally published in Japan by SHUFU-TO-SEIKATSUSHA LTD. ; Tokyo.
Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with SHUFU-
TO-SEIKATSUSHA LTD. ,Japan

through THE SAKAI AGENCY and CHINA NATIONAL PUBLICATIONS
IMPORT & EXPORT CORPORATION

合同登记号 图字：10-2004-200 号

总 策 划 胡明琇 黎 雪

版权策划 孙连民 邓海云

控制血压升高,防止并发症

——序言——

在日本,三大疾病杀手分别是癌症(恶性肿瘤)、心脏病与中风。其中,癌症位居首位,因而也特别受到社会的关注。而分居二、三位的心脏病与中风则都与高血压有密切的关系。

据推测,目前日本全国高血压患者已经超过3 000万,其中大多数属于轻-中度高血压患者。由于高血压在初期不会产生不良反应,因此往往被人们忽视,等到人们明白已经患了高血压时,即使身体没有什么特别的不适,但是从治疗角度来说已经被耽误了。

所以,高血压也被称为“沉默的杀手”,如果对高血压放任不管,首先会引起动脉硬化,然后会引发脑出血、脑梗死等脑血管疾病,心绞痛、心肌梗死等缺血性心脏病,以及肾病等危及生命的并发症。

值得庆幸的是,近年来针对高血压的治疗取得了飞速的进展,已经开发出能够有效降低血压的药物,从而使因为“危险并发症”而死亡的人数已经显

著减少。

但是,由于在饮食中摄取盐分过多、运动不足,以及社会进入老龄化阶段等原因,高血压患者的人数仍然在持续增长,所以心脑血管疾病死亡率仍然居高不下。

高血压患者应该对自身的血压积极地进行控制,在注意饮食与运动的同时,根据医生的治疗方案,采取药物治疗,从而有效控制血压、防止并发症。

本书以高血压人群为对象,采用插图与图表等形式对治疗高血压的正确方法以及注意事项进行说明。对于担心高血压及其并发症的中老年人来说,本书也具有积极的参考价值。

希望本书能够给高血压患者的日常生活带来帮助,让他们能够快乐渡过每一天。

百村伸一



第1章

高血压不容忽视

- 警惕高血压症状 2
 - 高血压与动脉硬化 4
 - 高血压的后果 6
 - 自觉症状是并发症的危险信号 9
 - 可能致命的突发病症 11
 - 高血压的主要并发症 13
- 高血压性心脏肥大 / 脑出血 / 脑梗死 / 心绞痛 / 心肌梗死 / 肾动脉硬化症 / 糖尿病
- 专栏** 美国开展大规模疾病调查以修改高血压认定指标 21

第2章

血压是这样升高的

- 血管的构造与心脏的运动 23
- 高、低血压值的含义 26
- 血压有时很容易升高 28

● 什么是高血压病	30
● 正常血压的标准	32
● 血压的正常测量方法	35
● 高血压有原发性与继发性之分	39
● 上了年纪血压就会升高吗	41
● 为什么不宜过量摄取盐分	44
● 肥胖是高血压的大敌	47
● 压力也是造成血压上升的重要原因	49
● 您的父母有高血压吗	51
● 容易引起继发性高血压病的主要疾病	54
动脉硬化 / 肾病 / 激素分泌异常 / 神经系统异常 / 其他疾病	
专栏 心脏每天送出 10 吨血液	60

第 3 章

医院的诊察与检查

● 接受诊察、检查前的准备与须知	62
● 诊断的主要内容及其目的	65
● 详细地回答医生的问诊	67
● 通过血液检查确认病情	69

● 通过尿液检查了解肾脏以及全身的状态	74
● 心电图检查必不可少	77
● 眼底检查直接了解血管	79
● 胸部 X 光检查心脏和大动脉的状态	81
● 通过视觉检查心脏的图像诊断法	83
● 根据需要进行其他特别检查	85
X 光 CT 检查 / MRI · MRA 检查 / 心脏导管检查 / 肾脏超声 波检查 / 肾盂造影检查	
专栏 两天一夜的保健所	89

第4章 高血压的治疗

● 高血压治疗的目的与有效方法	91
● 生活疗法与药物疗法双管齐下	93
● 为什么需要持续服药	96
● 服用降压药时的注意事项	98
● 医生处方降压药的功能与副作用	100
● 降压药与其他药物的相互作用	105
● 老年人采用药物疗法时的具体对策	107
● 针对有并发症患者的治疗方法	110
并发肾病时 / 并发脑血管异常时 / 并发心脏病时 / 并发糖尿 病时 / 并发高尿酸血症时	

专栏	“夜间高血压”与“睡眠时无呼吸”	118
----	------------------	-----

第5章

高血压患者的 饮食注意事项

● 基本原则是营养平衡、少盐、限制热量	120
● 通过有规律的饮食来降低血压	122
● 摄取盐分控制在每天 8 克以下	124
● 自然减少食盐摄取量的诀窍	127
● 事先了解调味品与食品的盐分含量	129
● 低盐美味菜肴的烹制方法	131
● 在外就餐需要慎重选择菜肴	133
● 钾含量丰富的食品是天然降压药	136
● 钙与镁能够调节血压	139
● 高血压患者需要摄取的维生素种类	141
● 保持血管年轻的优质蛋白质	143
● 能够除去有害物质、降低血压的食物纤维	146
● 充分发挥植物性脂肪的作用	148
专栏 检查肥胖程度防止高血压	150

第6章

预防高血压的自我护理

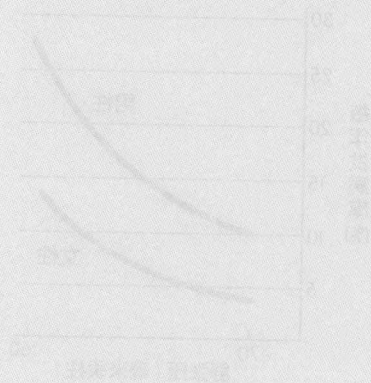
- 改变导致血压上升的生活方式 152
- 积极控制血压,预防并发症 154
- 血压在一天内的变化与随气温的变化 156
- 胖人的减肥重点 159
- 通过适度的运动控制血压 162
- 消除压力的方法 169
- 防止血压上升的沐浴方法 171
- 厕所内也存在许多危险 173
- 充足的睡眠有助于血压稳定 175
- 高血压患者要戒烟节酒 177

专栏 女性需要注意绝经前后的血压上升与怀孕时的高血压 180

术语解说 加深有关高血压的知识 181

第1章

高血压 不容忽视



资料来源：中国高血压防治指南（2005年修订版）

高血压是一种常见的慢性病，其发病率呈逐年上升趋势。高血压不仅影响生活质量，还可能引发一系列严重的并发症，如心脏病、中风、肾脏病等。因此，高血压不容忽视，需要及时诊断和治疗。

高血压的诊断标准通常为收缩压≥140 mmHg和/或舒张压≥90 mmHg。根据血压水平，高血压可分为轻度、中度和重度。轻度高血压的收缩压为140-159 mmHg，舒张压为90-99 mmHg；中度高血压的收缩压为160-179 mmHg，舒张压为100-109 mmHg；重度高血压的收缩压≥180 mmHg，舒张压≥110 mmHg。

高血压的治疗原则是长期、规律、个体化。治疗目标是将血压控制在正常范围内，以减少并发症的发生。对于轻度高血压患者，首先应通过生活方式的改变（如低盐饮食、适量运动、戒烟限酒等）来控制血压。如果生活方式的改变不能有效控制血压，则应启动药物治疗。对于中度和重度高血压患者，应尽早启动药物治疗，并密切监测血压变化。

常用的降压药物包括利尿剂、β受体阻滞剂、钙通道阻滞剂、血管紧张素转换酶抑制剂（ACEI）和血管紧张素受体拮抗剂（ARB）等。医生会根据患者的具体情况选择合适的药物和剂量。在药物治疗的同时，患者还应继续坚持健康的生活方式，以达到最佳的降压效果。

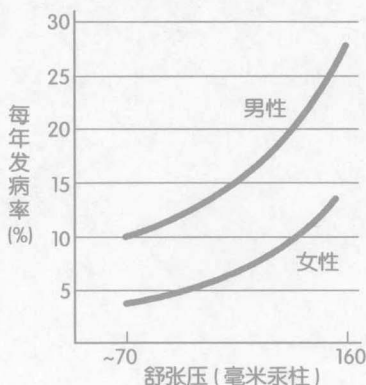
警惕高血压症状

在没有自觉症状的情况下,可怕的并发症突然降临

高血压为什么可怕? 很难用一句话来概括。首先需要知道的是在高血压的早期至中期,基本上不会产生自觉症状。正因为如此,许多人会对高血压产生忽视心理,您是否也属于这一类人呢?

有一位电气公司的营业部长(A)由于从学生时代起就一直坚持锻炼身体,因此对自己的健康非常自信,在猝死之前从来没有生过病。A 虽然在公司组织的定期体检中屡次被告知患有高血压,但其本人认为“反

并发症的发病率



血压升高则并发症的发病率也提高(根据美国弗莱明汉研究)

正没有任何不适”，因此一点也不放在心上，继续努力工作。
A 最终猝死的直接原因就是高血压。

即使没有自觉症状也应该接受专业医生的诊断

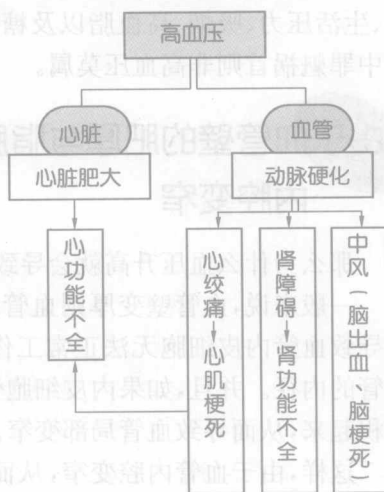
由于高血压在毫无征兆的情况下产生的不幸真是不胜枚举。其实高血压本身并不可怕，真正可怕的是由于高血压引起动脉硬化从而导致的并发症。

患有高血压后，究竟在多长时间內不会有自觉症状呢？时间的长短决定于个人身体条件及其他原因。但是，可以这么说，忽视的时间越长则症状会愈加严重。

有八成以上的高血压（原发性）产生原因不明，即使原因明确（继发性），由于没有自觉症状，因此高血压常常会持续几年，最终导致心脑、肾脏出现异常。

如果在定期检查、集体体检或者使用家庭血压计测量出患有高血压时，即使完全没有自觉症状，也应该尽早接受专业医生的诊断。采用适当的措施将血压控制在正常的状态是防止并发症的最好手段。

高血压引起的并发症



高血压与动脉硬化

引起动脉硬化的最主要原因

高血压的最大问题就是会引起或促进动脉硬化。

动脉硬化是指血管组织失去弹性、血管壁变厚、血管内腔变窄。由于衰老,任何人动脉都会发生硬化,但是高血压、肥胖、生活压力、吸烟、高血脂以及糖尿病会加速动脉硬化。而其中罪魁祸首则非高血压莫属。

由于血管壁的肥厚与脂肪的堆积造成血管内腔变窄

那么为什么血压升高就会导致动脉硬化呢?

一般来说,血管壁变厚则血管失去弹性并变硬变脆。结果导致血管内皮细胞无法正常工作,也无法根据血流来调节血管的内径。并且,如果内皮细胞受损,则胆固醇等脂类容易堆积起来,从而导致血管局部变窄。

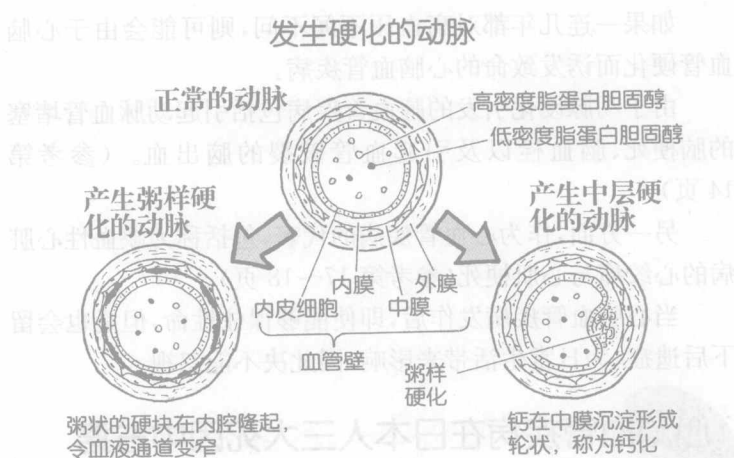
这样,由于血管内腔变窄,而造成血流阻力增强,为了保证一定的血流量,则导致血压进一步上升。

虽说高血压与动脉硬化是截然不同的疾病,但是两者之

间具有非常密切的关系,由于形成“高血压—动脉硬化—血压上升”的恶性循环,结果促进动脉硬化进一步加重。

从病理学来说,动脉硬化的种类可以大致分为细小动脉硬化、动脉中层硬化、动脉粥样硬化。

其中,作为动脉硬化一种的动脉粥样硬化最容易引发重大疾病,例如:冠状动脉、脑动脉、肾动脉、颈动脉硬化。对于如同大动脉一样的粗血管来说,虽然很难造成血管狭窄,但是由于动脉硬化,产生动脉瘤或者发生动脉壁破裂的危险性很高。



高血压的 后果

容易引起心脑血管疾病

如果一连几年都对高血压不闻不问,则可能会由于心脑血管硬化而诱发致命的心脑血管疾病。

由于动脉硬化引发的脑血管疾病包括引起动脉血管堵塞的脑梗死、脑血栓以及引起血管破裂的脑出血。(参考第14页)

另一方面,作为心血管疾病的代表,包括称为缺血性心脏病的心绞痛与心肌梗死(参考第17~18页)。

当心脑血管疾病发作后,即使能够保住性命,但是也会留下后遗症,为日常生活带来影响,因此决不能忽视。

心脑血管疾病在日本人三大死因中占据 二席

心、脑疾病与癌症(恶性肿瘤)被称为日本人三大死因。

根据厚生省《人口动态调查》,从各种疾病的死亡率变化情况来看,在1960~1970年间,大脑疾病占据第一位,第二、