

借

抗病自助丛书

总主编 胡剑北

高血压倾向 与 高血压防治

主 编 胡剑北

□ 凤凰出版传媒集团
□ 江苏科学技术出版社

抗 病 自 助 丛 书

总主编 胡剑北

高血压倾向

与 高血压防治

主 编 胡剑北

副主编 王 秀 朱 洁 陈时雨

编 者 陈 蓓 郑 真 柳 荣

蔡 京

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

高血压倾向与高血压防治/胡剑北主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2005. 9

(抗病自助丛书)

ISBN 7-5345-4533-1

I. 高... II. 胡... III. 高血压-防治
IV. R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 039053 号

抗病自助丛书

高血压倾向与高血压防治

主 编 胡剑北

责任编辑 周 骋

责任校对 苏 科

责任监制 曹业平

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 通州市印刷总厂有限公司

开 本 850 mm×1 168 mm 1/32 印 张 9.5

字 数 238 000

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 7-5345-4533-1 / R·870

定 价 18.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

《抗病自助丛书》编辑委员会

主 编 胡剑北

副主编 杨晓晖 吴 佩 陈胜会 茆家定 柯永胜

编 委 (按姓氏笔画排列)

王 秀 朱 洁 杨 波 杨晓晖 吴 佩

张 力 陈时雨 陈胜会 茆家定 胡剑北

柯永胜



序言

健康理念的正确表述是：健康是一种身体、精神和交往上的完美状态，而不只是躯体无病。这一表述的重要性就在于，其在完美与有病两者间区划出一不完美状态。经过严格的调查统计发现，有1/3以上的人群处于不完美状态，即健康和患病之间的过渡状态，世界卫生组织称其为“第三状态”，国内常常称之为“亚健康”状态或“疾病倾向”状态。“疾病倾向”状态处理得当，则身体可向健康转化；反之，则患病。因此，了解“疾病倾向”，及时掌握亚健康状态，积极采取措施，防止疾病的发生，并努力使身体向健康转化，就不仅是生命科学工作者的主要工作，也是我们每一个人都必须了解与掌握的知识。诚如我国古代著名的医籍《黄帝内经》所说：“夫上古圣人不治已病，治未病。夫病已成而后治之，犹如渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎。”提倡要在疾病未发生前，进行防治，否则就像口渴了才想起来去挖井，战斗打响了才开始铸造兵器，肯定为时已晚。为了避免这一“晚”字，我们所要做的就是告诉人们如何才能占领健康的制高点，掌握抗病的主动权。正是基于这种理念，应江苏科学技术出版社之邀，我们组织有关专家学者编写了这套丛书。

人类疾病多种多样，要想全面介绍，一个不漏，那是不可能的，要介绍哪些疾病才能满足大多数人的愿望呢？我们经过深

思熟虑,发现高血压病、冠心病、糖尿病、肿瘤、中风这几类病患病人数量多,危险性大,同时早期干预与防治也能有很好的效果。决定首批推出5册,即《高血压倾向与高血压防治》、《糖尿病倾向与糖尿病防治》、《冠心病倾向与冠心病防治》、《中风倾向与中风防治》、《肿瘤倾向与恶性肿瘤防治》。

当然,本丛书仅仅介绍疾病倾向是不够的,还需要大量讲解患病后,作为普通老百姓应该怎样应对的内容,这不仅是实际需要,也是因为我们的国情所决定的,不如此,则疾病倾向知识也无法受到人们的重视。我们每一个人都有体会,在还没有受到疾病折磨的时候,对疾病倾向,可能从根本上就不屑一顾,也可能因为无紧迫感而不想抽暇顾及,因此介绍病后的应对办法,包括一些较浅的可供老百姓掌握的专业知识,让已患病者先受益,使他们不仅能够掌握对已病的应对,也可以掌握对该病进一步发展的防治办法,在此基础上再通过他们向亲朋好友介绍这些疾病的倾向,这样的知识灌输过程就显得自然畅达了。为此,本丛书经过精心筛选,将那些目前证明最有用、最具操作性的防治知识内容搜集整理,用我们的临床经验与体会,去充实,特别对一些最新临床研究成果与方法,我们不惜重墨,在书中详加介绍,您可以发现此书与已经出版的同类书的内容有所不同。如果您在读了这本书后,确实有所收益,那就是我们编者与出版者最高兴的事了。

胡剑北



前 言

今天只要您打开电视、收听广播、翻阅报纸,就可以看到、听到有关治疗高血压的各种信息。确实,高血压是个再熟悉不过的病名了。也许您身边的亲友、长辈,甚至您本人都有可能被这个病缠上了。从目前的趋势来看,患有这种病的人似乎要多到无可计数,因此就产生了一种奇特的现象,似乎人人都在关心高血压,也似乎人人都不怎么介意高血压。在这样的社会氛围下,一般人或者也包括您在内都难免会有这样的想法:既然这么多人都得了这个病,大概也没什么了不起的;或者会这样想,既然这么多人都得了这个病,大概我也逃不过的;甚至还会这样想,既然已经得了这个病,就交给医生去处理吧。根据我们的临床实际接触,持有类似观点的人确实不在少数。可能正是这种心态,会使高血压加快蔓延趋势。实际上,我们的观点与您的看法有同也有不同,我们可以同意您说的高血压没有什么了不起,但我们认为如果不重视就了不得。我们可以同意高血压真的会找上您,但我们认为只要能高度重视,就可能与您无缘。我们也可以同意高血压病一经确诊后,确实要在医生的指导下开展治疗,但我们认为您个人应该负起治疗高血压病的绝大部分责任。

我们为什么能这么有把握说这个话,是因为通过观察,我们发现,对于这个人们再熟悉不过的高血压,其实还存在很大的陌生面。这些陌生面大致包括高血压标准的动态界定,已界

定范围内的不同时期还有不同的应对方针;有相当多的高血压可以用不着吃药;有相当多的诱发高血压的不良生活方式还没有引起足够的重视;正在流行的治疗方案其实不一定适合每一个人。我们这本书的重要着眼点就在于要把这些不确定面讲清楚,以期能对您及您的亲朋好友在与高血压病作斗争中起到一定的作用。本书也涉及到高血压病的并发症,如糖尿病、冠心病、肾功能衰竭等,尽管这些病也非常重要,但不作为本书的重点,如读者遇到这类问题,还是应该在专家的指点下进行医治。

临床上也经常能遇到低血压患者,其中不乏因高血压治疗失当而造成的低血压现象。关于低血压防治的专著,似乎很少见,为方便读者,我们特以附编的形式介绍这方面的知识。

编者



目 录

上编 高血压倾向与预防

一、有高血压倾向的人群·····	3
(一) 凸肚子的肥胖者·····	4
(二) 鼾声如雷的人·····	7
(三) A型性格的人·····	10
(四) 精神状态紧张焦虑者·····	12
(五) 身处嘈杂环境者·····	15
(六) 从事坐着不动的职业者·····	17
(七) 口味偏重者·····	18
(八) 贪食油荤者·····	21
(九) 瘾君子·····	23
(十) 嗜酒贪杯者·····	24
(十一) 父母患有高血压者·····	25
(十二) 临界高血压者·····	27
(十三) 更年期男女·····	28
(十四) 妊娠期妇女·····	29
(十五) 怕医生型高血压·····	30
(十六) 身有慢性肾病者·····	32
(十七) 患有糖尿病者·····	33
二、高血压的信号·····	34
(一) 枕后头胀痛·····	34

(二) 阵发性眩晕·····	35
(三) 颈项部僵直·····	36
(四) 健忘时时有·····	37
(五) 夜间难入眠·····	39
(六) 胸闷不舒畅·····	40
(七) 心悸不安宁·····	41
(八) 肢体木不仁·····	42
(九) 鼻眼常出血·····	43
三、了解血压·····	47
(一) 与血压有关的循环系统探秘·····	47
(二) 心脏结构的奇特之处·····	50
(三) 血压形成的三因素·····	52
(四) 血压的波动性·····	53
(五) 测血压伸哪只胳膊较好·····	55
(六) 学会正确评判自己的血压·····	56
(七) 如何正确选择血压计·····	57
(八) 教您自己测血压·····	58
(九) 提倡用 24 小时动态血压监测仪·····	60
(十) 中医对高血压的认识·····	61
四、预防高血压有方有法·····	63
(一) 要从娃娃做起·····	65
(二) 生活起居有序·····	68
(三) 保证睡眠质量·····	69
(四) 注意精神调适·····	71
(五) 工作弛张有度·····	74
(六) 经常进行运动·····	75
(七) 适量补充钙质·····	82



(八) 定期测量血压·····	83
-----------------	----

中编 高血压的基本知识

五、您的高血压属于哪一类·····	87
(一) 不明病因的高血压(原发性高血压)·····	87
1. 缓进型高血压·····	87
2. 急进型高血压·····	91
(二) 有病因的高血压(继发性高血压)·····	92
1. 肾性高血压·····	93
2. 妊娠性高血压·····	98
3. 由内分泌系统功能紊乱引起的高血压·····	100
4. 糖尿病引起的高血压·····	100
5. 原发性醛固酮增多症引起的高血压·····	103
6. 皮质醇增多引起的高血压·····	104
7. 嗜铬细胞瘤引起的高血压·····	105
(三) 高血压病的新分类·····	106
六、您的高血压属于什么型·····	109
(一) 高压(收缩压)异常升高型·····	109
(二) 低压(舒张压)异常升高型·····	110
(三) 百灵鸟型高血压与猫头鹰型高血压·····	111
七、您知道以下情况能引起高血压吗·····	119
(一) 站立体位性高血压·····	120
(二) 睡眠打呼噜性高血压·····	121
(三) 药物引起的高血压·····	123
1. 口服避孕药·····	123
2. 单胺氧化酶抑制剂·····	125
3. 激素类药物·····	126

4. 抗炎止痛药物	126
5. 其他	126
(四) 医源性高血压	127
八、破坏美好人生不同时期的高血压	127
(一) 欺侮顽童的儿童高血压	127
附: 儿童高血压的诊断标准	129
正常儿童体重计算公式	130
(二) 扰乱美好青春的高血压	133
(三) 不让人生由盛而衰平稳过渡的更年期高血压	135
(四) 破坏老年安享夕阳晚晴的高血压	137
(五) 有性别歧视之嫌的女性高血压	140
九、高血压进展及并发症的危害	141
(一) 心脏变大了	141
(二) 大脑受到损害了	143
(三) 小便不正常了	144
(四) 血管变硬了	146
(五) 眼底图像扭曲了	146
十、高血压自我监测与预防并发症	147
(一) 监测血压要定时	148
(二) 自测血压知疗效	149
(三) 医院检查要定期	150
(四) 预防肾脏损伤	150
(五) 预防心脏损害	151
(六) 预防大脑损害	152
附: 高血压分级与分期	152
十一、高血压患者去医院看病的学问	154
(一) 就医诊治要择时	154



(二) 做好准备见医生	155
(三) 叙述病情要简明	156
(四) 选择专科有学问	158
(五) 回答问题要有序	158
(六) 相关检查不能省	159
十二、高血压患者生活常识	161
(一) 运动要有度	161
(二) 良好的饮食习惯	164
(三) 餐桌上的降压药	166
(四) 具有降压作用的水果	167
(五) 大便通畅神清气爽	169
(六) 合理安排性生活	169
(七) 睡眠香甜保平安	170
(八) 高血压十忌歌	172
十三、带病生活快快乐乐	173
(一) 安然度夏季	173
(二) 平安过冬天	175
(三) 心平气和血压降	176
(四) 工作有张又有弛	178
(五) 外出旅行防意外	179
(六) 超越不正常心态	181
(七) 家庭和睦血压平	183
(八) 控制体重有决心	184
(九) 日常起居有规律	185
(十) 洗澡沐浴要小心	186

下编 高血压的治疗

- 十四、高血压治疗基础知识····· 189
- (一) 高血压治疗的理念····· 189
- (二) 高血压治疗的目标····· 191
1. 血压控制的 最佳范围····· 191
2. 缩小脉压····· 192
- 十五、不用药治疗高血压的方法····· 193
- (一) 吃与降血压的学问····· 194
1. 饮用药茶降血压····· 194
2. 喝粥降血压····· 196
3. 饮果菜汁降血压····· 199
4. 喝汤降血压····· 200
5. 进食药膳降血压····· 202
6. 奇验的聚合食谱····· 204
- (二) 降血压的活动法····· 205
1. 适合高血压患者的活动····· 205
2. 高血压患者如何确定自己的运动强度····· 207
3. 运动时需注意的事项····· 208
- (三) 针灸按摩降压法····· 208
1. 针刺法····· 208
2. 灸疗法····· 211
3. 耳贴疗法····· 211
4. 按摩疗法····· 214
- (四) 其他疗法····· 219
- 十六、服用药物降血压····· 221
- (一) 用药有三要····· 222



(二) 服药五不宜	223
(三) 常用降压药	225
1. “普利”类降压药	225
2. “地平”类降压药	226
3. “洛尔”类降压药	227
4. “沙坦”类降压药	228
5. “利尿”类降压药	229
6. “唑嗪”类降压药	229
(四) 常用降压药物的不良反应	231
附: 常用降压药物一览表	236
(五) 降压药的其他治疗作用	237
(六) 高血压的中医药治疗	238
(七) 常用降压中成药	240
(八) 中西药合用有讲究	245
(九) 服用降压药的最佳时间	245
(十) 自购药物学问大	248
(十一) 尽量服用长效降压药	250
(十二) 降压药所致的主要副作用	250
(十三) 复方降压制剂及其利弊	253
(十四) 降压效果不佳与联合用药	253
(十五) 单纯性舒张压高及其治疗	255
十七、高血压危症的判断与紧急应对措施	256
(一) 急进型恶性高血压	256
(二) 高血压危象	256
(三) 高血压脑病	257
(四) 高血压急症的家庭急救处理	258
十八、高血压治疗认识的误区	260

(一) 高血压≠一定需要药物治疗	260
(二) 能降低血压的药≠理想药	262
(三) 降压越快越低≠越好越安全	263
(四) 降压新药≠对各期、各类高血压患者均有利	265
(五) 血压降至正常≠治愈	266
(六) 血压的理想水平≠正常水平	266
(七) 自我感觉良好≠不需要治疗	267
(八) 血压高≠高血压病	269
(九) 年龄长≠血压长	271
(十) 不测血压就服药	272
(十一) 睡前服药	272
十九、老年高血压病的特别提醒	273
(一) 脉压增大危险大	273
(二) 老年单纯收缩期高血压及其治疗方法	274
(三) 老年高血压患者鼻腔易出血	275
(四) 老年高血压病血压不正常波动的原因	276

附编 低血压防治

一、低血压的基本常识	281
二、低血压的生活要求	283
三、低血压饮食	285
四、低血压疗法	286
五、低血压食疗谱	288

上 编

高血压 倾向与预防