

借

GaoXueYaKe
HuanZheDe
ZhiLiao Yu BaoJian



- 高血压科患者全新治疗理念
- 降压 调脂 降糖 全面保护心脑血管
- 来源于临床研究结果与作者的诊治经验
- 百姓的保健指南

【余振球 主编】

治疗与保健

高血压科患者的



科学出版社
www.sciencep.com

高血压科患者的治疗与保健

余振球 主编

目录 (九) 目錄表并图

第一章 高血压 高血压全 高血压与心脏病的关系

科学出版社

北京

内 容 简 介

高血压是由很多原因和疾病引起的,高血压又作为原因导致心、脑、肾很多疾病。因此,对高血压诊断治疗一定要有系统性。控制高血压是预防心血管疾病的根本,但我国高血压控制率很低,心血管病患病率和死亡率很高,严重威胁我国人民健康。本书提出了高血压科患者的治疗与保健的观念,既反映了近些年高血压防治的成熟方法与新进展,又总结了我科几年来的实际经验。全书具有通俗易懂、使用方便等特点,不仅可作为社区医师开展高血压防治的参考书;还是广大高血压患者的高级保健用书。

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压科患者的治疗与保健 / 余振球 主编. —北京:
科学出版社, 2005

ISBN 7-03-016335-4

I. 高… II. 余… III. 高血压—治疗
IV. R544.105

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 115535 号

责任编辑: 魏俊国 / 责任校对: 张 琪
责任印制: 钱玉芬 / 封面设计: 福瑞来

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

丽 源 印 刷 厂 印 刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2005 年 10 月第 一 版 开本: A5 (890 × 1240)

2005 年 10 月第一次印刷 印张: 8 1/4

印数: 1—6 000 字数: 185 000

定价: 15.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈新欣〉)

前 言

防治高血压已经历了 100 余年漫长的岁月，半个世纪以前，由于认识的束缚，降压被视为禁区，高血压没有能很好地被控制，而导致很多人的伤残和死亡。

20 世纪 50 年代以来，流行病学专家、基础与临床医学专家们共同努力，做了大量的调查和研究，使人们充分认识到：高血压是心血管病的危险因素，降低血压是预防心血管疾病的根本；除了高血压外，糖尿病、血脂异常、腹部肥胖、缺少锻炼、吸烟等也是心血管病的危险因素，只有同时控制这些危险因素才能全面保护心、脑、肾；因此提出了根据病人的血压水平、心血管病危险因素、糖尿病以及是否已发生心血管疾病等将高血压科病人定为低危人群、中危人群、高危人群和极高危人群四种危险程度的人群，并决定相应的治疗措施。由于高危和极高危人群 10 年内发生心血管事件的危险性在 20%~30% 或以上，所以一经确定就应立即药物治疗。

由过去对中重度高血压的治疗能预防心血管病的发生，到现在临床研究证实，对伴有心血管病的正常高值或正常血压的病人，给予抗高血压药物治疗使血压进一步降低还能预防心血管疾病的发生。在高血压治疗的实践中，人们重视 24 小时平稳降压和清晨及夜间血压的控制。大规模临床实践观察证明，许多药物能使心血管病发生率降低，提高人们的长期生存率及改善病人的生活质量，由此，提出了理想血压标准。

实践已经证明并将进一步证明，控制高血压是重要的保健措施。

然而在临床上还存在以下现象，许多人对高血压的危害认识不足，常常带病工作，直到发生心血管急症才被发现并接受治疗；而有的患者即使接受诊治，也往往存在不合理现象，最常见的问题是血压没有得到控制。我国高血压的控制率仅有 6.1%。

前言

这些情况严重影响患者的预后。虽然防治高血压、保护心脑血管已被公认,但是如果血压得不到有效控制,心脑血管是难以保护的,保健也只能是一句空话。

今后关键的问题是尽快将我国高血压患者的血压控制在正常或理想水平,提高全民的高血压控制率。这就要求医务人员运用现代技术及理论诊治病人,还要做好防病和保健工作,以及普及有关健康知识。对广大高血压患者及其家属来说,不仅要求学会自我保健和急救方法;还要了解高血压诊治发展情况,主动接受行之有效的诊治手段。因此在今年10月8日全国高血压日到来之际,我科的医师、研究生和护士共同撰写了这部著作,献给我国的高血压防治事业。

本书反映了高血压学科病种多、涉及面广、个体化治疗等特点,提出了“高血压科患者的治疗与保健”这一概念。反应了高血压防治最新进展和作者们的实际经验,力图采用专业与科普著作相结合的方式编纂本书。本书实用性强、使用方便,不仅是患者和家属在高血压防治中的工具书;还可供全科医师、社区基层医师及从事保健工作的医务人员查阅参考。

感谢我院领导对我们高血压科的关心和帮助。感谢中国医师协会领导对中国高血压防治的重视与支持。感谢全国各地高血压患者对我们的期望和信任!

由于我们的水平有限,经验不足,时间仓促,缺点和错误在所难免,敬请广大读者批评指正。

首都医科大学北京安贞医院高血压科主任
中国医师协会高血压专家委员会总干事
余振球 主任医师

2005.9

目录

前言

第一章 高血压科患者的特殊性

一、高血压科患者病种复杂

1. 她的“风心病”与高血压有关 002
2. 他为什么连续3次住院 003
3. 8年的血压波动两天能平稳吗 004
4. 这是单纯的血压波动吗 006
5. 他的肾功能是如何得到保护的 007
6. 什么是高血压学科 008
7. 高血压学科是怎样形成的 009
8. 有哪些疾病可引起高血压 011
9. 高血压能引起哪些心血管病 011
10. 心血管病危险因素有哪些 013
11. 高血压科病人的特点是什么 014

二、高血压科病人要判断病情的轻重

12. 高血压如何分级 015
13. 为什么要将血压分为6个层次 016
14. 高血压科病人如何定轻重 017
15. 正常血压者应受到关注吗 019

三、高血压科患者的诊断要全面

16. 高血压科患者诊断的内容是什么 020
17. 高血压科患者有什么症状 021
18. 怎样诊断高血压患者 023
19. 发热后出现高血压是怎么回事 024

目录

20. 高血压患者夜尿多是怎么回事 025

21. 对高血压患者的头痛怎么分析 025

22. 胸闷气短就是冠心病吗 026

四、 高血压科患者治疗很特殊

23. 哪类高血压患者需要治疗 027

24. 高血压科患者有哪些处理方法 028

25. 是先查后治, 还是先治后查 030

26. 降血压的同时还要调血脂吗 032

第二章 高血压防治基础知识

一、 心脏和血管的结构和功能

27. 为什么说心脏是人的重要器官 034

28. 心脏“泵”的结构是怎样的 035

29. 如何评价心脏“泵”的功能 036

30. 什么是动脉 037

31. 内皮细胞有什么作用 038

32. 什么是毛细血管和静脉 038

33. 什么是冠状动脉 039

二、 正常血压的形成和调节

34. 血压是怎样形成的 040

35. 什么是收缩压、舒张压 041

36. 哪些情况下会出现血压波动 041

37. 为什么每个人的血压高低不一样 042

38. 人体如何使血压保持相对稳定 043

目录

三、高血压的病因与预防

- 39. 高血压与饮食有关吗 044
- 40. 肥胖的人是不是更容易得高血压 045
- 41. 减肥有助于降压吗 046
- 42. 高血压患者应该限制饮酒吗 047
- 43. 高血压会遗传吗 048
- 44. 高血压病可以预防吗 048
- 45. 运动锻炼能降低血压吗 049
- 46. 吸烟对血压有什么影响 050

第三章 抗高血压药物

一、各类药物适用范围和注意事项

- 47. 利尿剂适合用于哪些病人 053
- 48. 使用利尿剂应注意什么 054
- 49. β 受体阻滞剂适合哪些高血压患者 055
- 50. 使用 β 受体阻滞剂应该注意什么 056
- 51. 钙拮抗剂适合哪些病人 057
- 52. 使用钙拮抗剂应该注意些什么 058
- 53. 血管紧张素转换酶抑制剂(ACEI)适合哪些病人 059
- 54. 使用血管紧张素转换酶抑制剂应注意些什么 061
- 55. 血管紧张素II受体阻滞剂(ARBs)适合于哪些患者 062

二、如何合理应用抗高血压药物

- 56. 降压药物有什么好处吗 063

目录

- 57. 高血压病人服用降压药物应注意些什么 064
- 58. 高血压病人治疗时要遵循什么原则 065
- 59. 清晨高血压怎么办 066
- 60. 高血压病人什么时候服药最好 068
- 61. 如何看待高血压药物的不良反应 068
- 62. 降压药无效怎么办 069

第四章 原发性高血压的诊断与处理

一、高血压的合理治疗

- 63. 治疗高血压前为什么要做检查 072
- 64. 什么是理想的血压控制标准 073
- 65. 治疗高血压应注意哪些事项 074

二、不同程度高血压治疗

- 66. 血压轻度升高也要治疗吗 075
- 67. 什么叫血压难以控制 076
- 68. 血压难以控制的患者如何处理 078
- 69. 血压的自然波动规律是什么 080
- 70. 血压波动大的原因是什么 081
- 71. 如何使血压平稳 083

三、不同人群高血压的治疗

- 72. 怎样治疗儿童高血压 084
- 73. 怎样治疗青年人高血压 085
- 74. 怎样处理妊娠期间高血压 086
- 75. 妇女高血压的治疗有什么特殊性 087

目录

- 76. 老年高血压有什么特点 088
- 77. 怎样治疗老年人高血压 089

四、不同类型高血压的治疗

- 78. 单纯收缩压增高怎么办 091
- 79. 夜间高血压对人类的危害有多大 092
- 80. 如何使夜间血压得到控制 092
- 81. 怎样治疗吸烟的高血压患者 093
- 82. 什么叫“白大衣高血压” 095
- 83. “白大衣高血压”患者如何处理 095
- 84. 高血压合并其他疾病时的治疗原则是什么 097

第五章 继发性高血压的诊断与处理

一、病因诊断的意义及思路

- 85. 什么是继发性高血压 099
- 86. 什么样的病人应警惕患有继发性高血压 100

二、常见继发性高血压的处理

- 87. 高血压与内分泌疾病有关吗 102
- 88. 什么是原发性醛固酮增多症 102
- 89. 得了原发性醛固酮增多症怎么办 104
- 90. 嗜铬细胞瘤病人表现是什么 105
- 91. 皮质醇增多症病人有何表现 105
- 92. 甲亢病人有高血压吗 106
- 93. 什么是肾实质性高血压 106
- 94. 肾实质性高血压如何治疗 107

目录

- 95. 什么是肾血管性高血压 108
- 96. 肾血管性高血压如何治疗 109
- 97. 妊娠时血压升高会发展为真正的高血压吗 110
- 98. 先天性血管畸形的病人会有高血压吗 111
- 99. 打鼾与高血压有关吗 111

第六章 血脂异常的诊断与治疗

一、基本知识

- 100. 血脂的成分和功能是什么 114
- 101. 什么是高脂血症, 与血脂异常有什么区别 115
- 102. 血脂异常有什么危害 116
- 103. 血脂异常时会有什么感觉 118
- 104. 青少年儿童需要查血脂吗 119
- 105. 检查血脂前的准备应注意哪些问题 119
- 106. 为什么饮食很清淡血脂仍会高 120

二、血脂异常的处理方法

- 107. 血脂异常患者生活中要注意什么 121
- 108. 血脂异常, 是否一定要服调脂药 122
- 109. 你是否步入调脂治疗的误区 123
- 110. 什么样的病人需要用他汀类药物 123
- 111. 什么样的病人需要用贝特类药物 124
- 112. 什么样的病人可以用烟酸类药物 125
- 113. 什么样的病人可以使用胆酸螯合剂 126
- 114. 血脂异常的治疗目标是什么 126
- 115. 为什么血脂“正常”也要服用调脂药 127

目录

116. 血脂正常是调脂治疗目的吗 128

三、血脂异常合并其他疾病的治疗

117. 高血压患者如何调脂治疗 129

118. 冠心病患者如何调脂治疗 130

119. 糖尿病患者血脂异常如何治疗及理想目标是什么 131

第七章 糖尿病的诊断和治疗

一、糖尿病基础知识

120. 什么是糖尿病 133

121. 糖尿病有哪些危害 134

122. 糖尿病诊断标准是什么 136

123. 如何早期发现糖尿病 137

124. 糖尿病患者去医院应检查什么项目 138

二、糖尿病药物介绍

125. 磺脲类降糖药适用于哪些病人 139

126. 服用磺脲类降糖药应注意些什么 141

127. 双胍类降糖药适用于哪些病人 141

128. α -葡萄糖苷酶抑制剂适用于哪些病人 142

129. 胰岛素增敏剂适用于哪些病人 143

130. 什么情况下需胰岛素治疗 143

三、糖尿病的治疗

131. 糖尿病治疗有哪些方法 145

132. 怎样进行饮食治疗 146

目录

- 133. 怎样进行运动疗法 148
- 134. 糖尿病病人为什么要监测血糖 149
- 135. 降糖治疗时出现低血糖怎么办 150
- 136. 糖尿病患者如何降血压 150

第八章 高血压与心、脑、肾保护

一、 高血压与心脏疾病

- 137. 左心室肥厚要紧吗 153
- 138. 如何预防冠心病 154
- 139. 如何诊断冠心病 155
- 140. 什么样的心绞痛具有不稳定性 156
- 141. 怎样治疗冠心病 157
- 142. 高血压和心律失常有关吗 158
- 143. 什么样的感觉要想到心力衰竭 159
- 144. 高血压心力衰竭怎么治疗 160
- 145. 如何诊断治疗主动脉夹层动脉瘤 161
- 146. 高血压和心脏瓣膜病有什么关系 162

二、 高血压与脑血管病

- 147. 高血压与脑卒中有关吗 163
- 148. 什么叫短暂性脑缺血发作(TIA) 164
- 149. 何谓高血压脑梗死 165
- 150. 脑出血时血压管理有何特殊性 166
- 151. 脑卒中后的降压治疗有何益处 166
- 152. 脑卒中患者选用何种降压药物 168

三、 高血压与肾脏损害

目录

- 153. 高血压糖尿病是损害肾功能的主要因素吗 169
- 154. 肾功能检查正常是否说明病人的肾脏没问题 170
- 155. 如何诊断高血压肾损害 171
- 156. 出现高血压性肾损害怎么办 172
- 157. 对慢性肾衰竭如何进行营养疗法 174
- 158. 延缓慢性肾功能衰竭进程的具体措施有哪些 175
- 159. 何时开始低蛋白饮食的治疗好呢, 进食多少蛋白质为宜呢 176
- 160. 服用 ACEI 类药物后发生肾脏指标异常是怎么回事 178
- 161. 肾动脉狭窄的高血压病人如何治疗 179

第九章 高血压危象的处理

一、高血压危象的类型和特点

- 162. 什么是高血压急症 182
- 163. 什么是高血压次急症 183
- 164. 什么感觉提示高血压急症 184
- 165. 高血压急症有什么特征 186

二、高血压危象的处理

- 166. 主动脉夹层动脉瘤为什么很危险 186
- 167. 出现主动脉夹层动脉瘤后怎么办 188
- 168. 急性左心衰时如何急救 189
- 169. 急性心肌梗死如何急救 189
- 170. 颅内出血是怎么回事 191
- 171. 如何对颅内出血急救 191

目录

- 172. 高血压脑病时如何急救 192
- 173. 什么是先兆子痫和子痫, 如何治疗 193
- 174. 如何对高血压急症患者进行现场救护 194
- 175. 如何进行心肺复苏 195

第十章 高血压科患者的保健

一、了解测量血压基本知识

- 176. 怎样测量血压 198
- 177. 怎样确定高血压 200
- 178. 在家自己测量血压与医师测血压值一样吗 201
- 179. 在家里测血压有什么意义 202
- 180. 24 小时动态血压监测能查到些什么 203
- 181. 24 小时动态血压监测对诊断高血压有什么帮助 204
- 182. 24 小时动态血压监测对高血压防治有什么作用 206

二、治病防病与保健的关系

- 183. 现在治疗和将来预防有什么关系 207
- 184. 出院后还要继续服药吗 208
- 185. 血尿酸升高怎么办 210
- 186. 怎样认识病情轻与重的问题 211
- 187. 家属怎样配合患者的治疗 212
- 188. 社区医师如何做好患者的保健工作 212
- 189. 高血压患者能旅行吗 213

三、重视少年儿童的保健

- 190. 哪些因素导致少年儿童高血压 214

目录

191. 如何做好少年儿童保健工作 215

第十一章 高血压科患者的护理

一、高血压科患者的日常护理

192. 护理工作给病人带来什么好处 218
193. 怎样合理服用降压药物、降血糖药物和调脂药物 219
194. 高血压患者如何减轻心理负担 220
195. 高血压患者饮食、起居应注意些什么 221
196. 高血压患者如何进行锻炼 222
197. 高血压患者在寒冷的冬季应注意些什么 223
198. 高血压患者在炎热的夏季应注意些什么 223

二、人性化管理对病人康复的作用

199. 如何做好高血压科患者的人性化管理 225
200. 人性化管理是怎样形成的 228

三、如何做好与高血压科患者的沟通交流

201. 如何做好与患者的沟通交流 230
202. 与病人沟通的基础是什么 231
203. 良好沟通的必要条件是什么 232

附录：

- 附录1. 让高血压低头，保护人民健康 236
附录2. 常用食物成分表 239
附录3. 常用降压药物表 242
附录4. 常用口服降糖药物表 245
附录5. 常用调脂药物表 246

第一章

高血压科患者的 特殊性

