

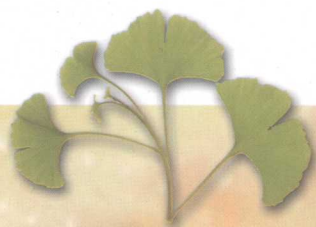
●血压有什么危害性 ●什么是高血压病的“三高三低” ●高血压病是如何分期的
 ●什么是肥胖性高血压 ●高血压患者何时易发病 ●瘦子就不会患高血压了吗 ●高
 血压病的原因有哪些 ●人的性格与高血压有关吗 ●出现哪些症状预示要发生脑中
 风 ●高血压病患者为何要做心电图检查 ●高血压病与糖尿病有何关系 ●高血压病
 能预防吗 ●防治高血压病为何要从娃娃抓起 ●降压药能停服吗



中年保健养生

防病治病有问必答系列

高血压病



主编 谢英彪

ZHONGNIAN BAOJIAN
 YANGSHENG
 FANGBING ZHIBING
 YOUWEN BIDA XILIE



同济大学出版社
 TONGJI UNIVERSITY PRESS

中年保健养生 防病治病有问必答系列

高血压病

主 编 谢英彪
副主编 蔡 鸣 李合理 桂素琴
编 者 朱敏为 蔡树涛 李瑶卿
施南华 羨 蔡 谢 让
周凤兰 沈维英 蔡 林
蔡冬蓉 杨其仪 蔡正时
白 萍 章巧萍 桑 叶
杨瑞珍 廖 雯



同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

内 容 提 要

中年人的人生已经过半,高血压病这一人类的天敌也开始盯上了这一群体。本书以问答形式介绍了高血压病的基本知识和预防常识,重点介绍了高血压病的中西医防治方法、饮食调理方法、起居调治方法、运动疗法、精神调补方法。本书是一本全面反映高血压病防治新成果的科普读物,内容融会中西而详尽,文字通俗简洁而明了,具有科学性、实用性和可读性强的特点。本书适合具有高中以上文化程度的广大中年读者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

高血压病/谢英彪主编. —上海:同济大学出版社,
2009. 1

(中年保健养生 防病治病有问必答系列)

ISBN 978-7-5608-3858-8

I. 高… II. 谢… III. 高血压—防治—问答
IV. R544. 1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 150826 号

中年保健养生 防病治病有问必答系列

高血压病

主 编 谢英彪

责任编辑 辜 翔

责任校对 徐春莲

封面设计 陈益平

插图 罗 希

出版发行 同济大学出版社

www. tongjipress. com. cn

(地址:上海市四平路 1239 号 邮编:200092 电话:021-65985622)

经 销 全国各地新华书店

印 刷 江苏句容市排印厂

开 本 787mm×960mm 1/16

印 张 13.25

印 数 1—4 100

字 数 265 000

版 次 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5608-3858-8

定 价 28.00 元

本书若有印装质量问题,请向本社发行部调换 版权所有 侵权必究

前言



中年期大致从 30~60 岁,是以躯体和心理从成熟到衰老的变化的标志来划分这一年龄阶段的,是由青年向老年过渡的阶段,也是人生的鼎盛时期。中年人一方面在事业上处于成熟和上升时期,另一方面在体质和生理功能方面却处于减退和下降时期。因此,中年人具备一定的保健养生、防病治病知识是有益的。

由于中年人事业繁忙,对自己的身体健康往往有所忽视,甚至无暇顾及,以至于一些常见病症不能被及时发现、早期诊断,这就使某些疾病如冠心病、糖尿病、高血压病、肿瘤等的病情日趋加重或发生突变。中年人担负着工作与家庭的重任,对自己的一些轻微病痛或身体不适往往并不介意。其实,中年人的生理功能正由盛转衰,生命细胞的再生能力、免疫能力、内分泌功能等正在下降,心、脑、肺、肾等脏器的功能也在不知不觉地逐渐减退。步入“多事之秋”的中年人容易患各种疾病,症状却常常容易被忽视或因工作繁忙而被掩盖,因而不易做到早期发现和治疗。中年人由于在社会和家庭中所处的特殊地位,不得不担负起沉重的担子。繁忙、急躁、烦恼、焦虑等所积蓄起来的紧张和疲劳,常常成为疾病的诱发因素。中年人满以为可以用自己的精力、体力来克服这些紧张和疲劳,但这并不能消除疾病,相反积劳成疾,常常诱发各种疾病的发生。

医学专家认为,中年人要合理增加营养,加强体育锻炼,无论是脑力劳动者还是体力劳动者,势必耗费较多的蛋白质及各种维生素,若不及时补充营养,身体就会一天天垮下去。因此,要科学合理地安排一日三餐;荤素搭配,粗细粮搭配,酸碱搭配,多食新鲜蔬菜、水果;每天至少要抽出半小时来锻炼身体,以有氧运动为好,如慢跑、散步、登山、跳舞、游泳、打太极拳、习剑等。中年人要改变一切不健康的生活方式,如吸烟酗酒,高糖、高脂肪的摄入及娱乐无度等。此外,减少不必要的应酬,学会张弛有度、有规律地生活。中年人要学会生活“优选法”,一举多得,事半功倍。如尽可能地骑车或步行上班;在音乐声中做家务,在娱乐活动中广交朋友,排遣寂寞、烦恼和忧愁,达到身心舒畅。中年人要尽可能除掉烦恼和忧伤,保持乐观开朗的情绪。有了烦恼忧愁,不要闷在心里,可找一二个知己一吐为快,也可通过听音乐、养花、赏鱼、集邮、剪报、逗鸟、



下棋、旅游等乐而忘忧,保持心理平衡,须知,心情愉快是保持健康的第一要素。

很多老年性疾病,不是到了老年之后才发生的,而是从中年时期就出现老年病的早期症状。如果从中年起就重视预防、保健,到了老年时就能够避免或减少某些疾病的发生。有感于中年人加强自身保健的重要性,我们组织相关临床医生和养生保健专家,针对中年人的一些常见病、多发病,集体编写了这套《中年保健养生 防病治病有问必答》系列丛书,该丛书包括《高血压病》、《应对更年期》、《高血脂症》、《脂肪肝》、《骨质疏松症》、《失眠》、《慢性疲劳综合征》、《性功能减退》、《健康与美容杀手:便秘》和《防癌抗癌》十个分册,较为全面地阐述了中年保健养生与防病治病的热点、焦点问题。相信专家们的权威解答会使每一位阅读这套丛书的中年朋友开卷有益,受益匪浅。

最后祝愿每一位中年朋友都能身体健康,家庭幸福,生活快乐,事业有成。

谢英彪

2008年8月

目录



前言

一、认清高血压病的危害

1. 何谓“全国高血压日”
2. 高血压病是中年人的健康大敌吗
3. 高血压有什么危害性
4. 什么是高血压病的“三高三低”
5. 什么是原发性高血压
6. 什么是继发性高血压
7. 高血压病是如何分级的
8. 什么叫绝经期高血压
9. 什么是肥胖性高血压
10. 什么是高血压危象
11. 临界高血压是怎么回事
12. 什么叫顽固性高血压
13. 为什么不可轻视单纯收缩期高血压
14. 什么是急进型恶性高血压
15. 高血压病患者何时易发病
16. 高血压时颈动脉有哪些病变
17. 什么是医源性高血压
18. 高血压与高血压病是一回事吗
19. 瘦子就不会患高血压了吗
20. 中医认为高血压病的发病机制是什么
21. 中医对高血压病如何辨证分型





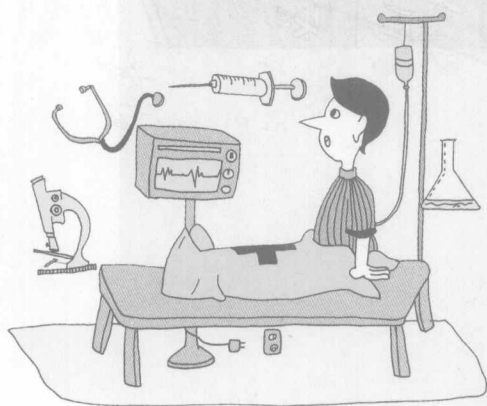
- 21
- 21
- 22
- 22
- 24
- 24
- 25
- 26
- 26
- 27

二、高血压病因知多少

1. 患高血压病的原因有哪些
2. 缺钙也会引起高血压吗
3. 继发性高血压病的发病原因有哪些
4. 血压居高不下是何因
5. 结缔组织病能引起高血压吗
6. 嗜铬细胞瘤是怎样引起高血压的
7. 环境因素与高血压病有关系吗
8. 吸烟、饮酒与高血压病有关系吗
9. 人的性格与高血压有关吗
10. 高血压病有精神因素吗

三、症状与诊断

1. 高血压病有哪些常见临床表现
2. 缓进型高血压病有何临床表现
3. 急进型高血压病有何临床表现
4. 高血压危重症有何临床表现
5. 出现哪些症状预示要发生脑卒中
6. 高血压病的眼底改变是什么
7. 高血压病的诊断标准是什么
8. 怎样对高血压病危险度进行评估
9. 高血压病患者应做哪些化验
10. 高血压病患者为何要做血糖化验
11. 高血压病患者为何要做心电图检查
12. 高血压病患者为何要做胸部 X 线检查



- 31
- 31
- 32
- 32
- 33
- 34
- 34
- 35
- 36
- 37
- 37
- 38

39

13. 高血压病患者为何要做眼底镜检查

39

14. 高血压病患者为何要做微循环检查

40

15. 高血压病患者检查血液黏度的意义何在

41

16. 高血压病患者为何要做肾图、腹平片、肾 B 超等检查

41

17. 数字减影血管造影对诊断高血压病有何意义

42

18. 高血压病患者为何要做超声心动图检查

42

19. 高血压病患者为何要做血浆肾素化验

43

20. 高血压病患者为何要做 24 小时动态血压监测

43

21. 高血压病患者为何要定期测量血压

四、高血压病与相关病症

47

1. 高血压有哪些并发症

47

2. 高血压病对脑有何损伤

48

3. 高血压脑卒中时会出现什么症状

49

4. 高血压病对肾脏有何损伤

50

5. 高血压病对心脏有何损伤

50

6. 高血压病对眼底有何损伤

51

7. 高血压病与高黏滞血症有何关系

51

8. 急性肾小球肾炎引起的高血压在临床上有何特点

52

9. 慢性肾小球肾炎引起的高血压有何特点

52

10. 慢性肾盂肾炎为什么会伴有高血压

53

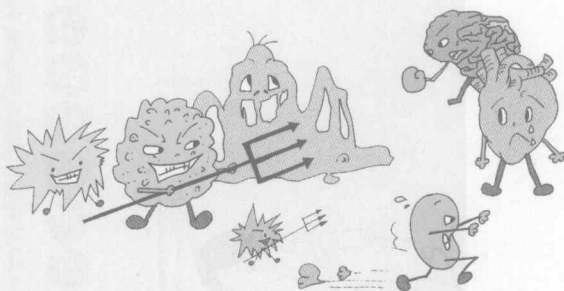
11. 高血压病与糖尿病有何关系

53

12. 老年痴呆是否与高血压有关

54

13. 什么是靶器官及并发症





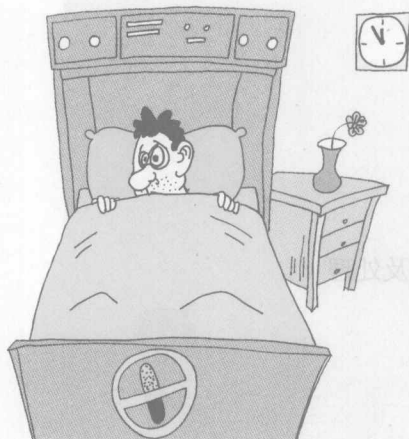
五、高血压病重在预防

1. 高血压病能预防吗
2. 什么是高血压病的一级预防
3. 何谓高血压病的二三级预防
4. 预防高血压病要注意什么
5. 吃喝中如何预防高血压
6. 中年妇女预防高血压有何特殊性
7. 防治成人高血压病为何要从娃娃抓起

六、高血压病的中西医防治

1. 高血压病的治疗原则是什么
2. 一级高血压病患者如何治疗
3. 二三级高血压病患者如何治疗
4. 什么是高血压阶梯疗法
5. 什么是高血压病的自助餐疗法
6. 急进型恶性高血压怎样治疗
7. 如何正确服用复方降压片
8. 血压高又痛风时如何选药
9. 为什么高血压病需要长期治疗
10. 短、中、长效降压药各有什么特点
11. 怎样治疗高血压伴肾损害
12. 哪些降压药有助于保护肾脏
13. 高血压心脏病的治疗目标是什么
14. 如何治疗高血压危象
15. 维生素能预防高血压吗

- 77 16. 锌、硒、铜等微量元素对血压有何影响
- 78 17. 什么是高血压病治疗的个体化原则
- 79 18. 联合降压治疗的原则是什么
- 80 19. 降压药物联合应用有哪些优点
- 81 20. 哪些降压药物可以联合使用
- 81 21. 降压药物不能与哪些药物合用
- 82 22. 高血压病非药物治疗方法有哪些
- 83 23. 降压药能停药吗
- 84 24. 中、老年高血压病患者为何要慎用利血平
- 84 25. 降血压药的使用为何要因人而异
- 85 26. 为什么不宜经常更换降压药物
- 86 27. 高血压病患者血压降到什么水平最适宜
- 87 28. 常用降压药物有哪些
- 89 29. 常用 β 受体阻滞剂有哪些
- 90 30. 高血压病患者如何选用 β 受体阻滞剂
- 90 31. β 受体阻滞剂的不良反应有哪些? 如何预防及处理
- 92 32. 常用钙拮抗剂的作用特点及用法如何
- 93 33. 钙拮抗剂适用于治疗哪几种高血压
- 93 34. 常用钙拮抗剂有哪些不良反应
- 94 35. 常用于降血压的血管紧张素转换酶抑制剂有哪几种
- 95 36. 血管紧张素转换酶抑制剂可治疗哪几种高血压
- 96 37. 血管紧张素转换酶抑制剂治疗高血压有哪些优点
- 96 38. 血管紧张素转换酶抑制剂有哪些不良反应
- 97 39. 常用的血管紧张素 II 受体阻滞剂有哪些
- 97 40. 常用的 α 受体阻滞剂有哪些



- 98 41. 其他常用降压药物有哪些
- 99 42. 高血压病患者都可以服用复方降压片吗
- 100 43. 降压药物控释、缓释制剂的特征和优点有哪些
- 100 44. 舌下含服硝苯吡啶为什么可以治疗高血压急症
- 101 45. 高血压病患者服用阿司匹林有何益处
- 102 46. 高血压病患者应注意的药物有哪些
- 103 47. 服降压药后头晕是怎么回事
- 103 48. 降压药有哪些不良反应
- 104 49. 为什么高血压病患者应慎服避孕药
- 104 50. 高血压病患者服药要注意哪些禁忌
- 105 51. 高血压病患者如何掌握阶梯用药法
- 106 52. 为什么临睡前勿服降压药
- 107 53. 降压药物可能出现的四个综合征是什么
- 107 54. 单纯收缩期高血压如何治疗
- 108 55. 选用降压药物为什么要注意并发症
- 109 56. 高血压病并发冠心病如何治疗
- 110 57. 高血压病伴有心律失常如何治疗
- 111 58. 高血压病并发高脂血症时应如何治疗
- 111 59. 痛风伴高血压治疗时应注意什么
- 111 60. 伴有糖尿病的高血压病患者怎样选择降压药
- 112 61. 高血压伴肥胖者如何治疗
- 113 62. 高血压病患者脑卒中后如何降压
- 115 63. 高血压脑出血如何综合治疗

- 115 64. 哪些高血压病患者可以手术治疗
- 116 65. 高血压病患者鼻出血怎么办
- 116 66. 怎样才能在降压的同时使肾脏得到保护
- 117 67. 哪些降压药物容易引起直立性低血压
- 117 68. 影响高血压预后的因素有哪些
- 118 69. 如何正确地选用中成药治疗高血压
- 119 70. 服中药应注意哪些问题
- 120 71. 治疗高血压病的常用内服方剂有哪些
- 121 72. 如何用单味中草药治疗高血压病
- 122 73. 中药外治高血压病的妙方有哪些
- 123 74. 治疗高血压病的常用药膳有哪些
- 124 75. 怎样用针灸治疗高血压病
- 125 76. 怎样选用药枕降压催眠
- 126 77. 高血压病如何进行按摩治疗
- 126 78. 如何用刮痧治疗高血压病
- 127 79. 高血压病患者如何按摩足部反射区
- 128 80. 泡脚降压方有哪些
- 129 81. 敷足降压方有哪些

七、饮食调理高血压病

- 133 1. 高血压病患者如何合理膳食
- 133 2. 高血压病患者的饮食要注意什么
- 134 3. 高血压病患者应注意清晨饮水
- 135 4. 更年期高血压病患者如何选择膳食调理
- 136 5. 高血压病患者为何要少喝鸡汤





- 136 6. 高血压病患者能进补吗
- 137 7. 高血压病患者为何要吃低盐饮食
- 138 8. 高血压病患者为什么要限盐补钾
- 139 9. 高血压病患者为何要戒烟限酒
- 139 10. 高血压病患者如何安排饮食
- 140 11. 如何控制高血压病患者的摄入热量
- 141 12. 高血压痛风患者的饮食如何科学安排
- 141 13. 高血压病患者的进补原则
- 142 14. 中医食疗在防治高血压病方面有哪些作用
- 142 15. 饮茶对血压有何影响
- 143 16. 高血压病患者能喝咖啡吗
- 144 17. 调补高血压病的茶饮有哪些
- 144 18. 调补高血压病的粥疗方有哪些
- 145 19. 调补高血压病的汤羹有哪些
- 146 20. 调补高血压病的菜肴有哪些
- 148 21. 调补高血压病的主食有哪些
- 149 22. 调补高血压病的羹饮有哪些
- 150 23. 调补高血压病的果菜汁有哪些

八、起居调治高血压病

- 153 1. 如何提高高血压病患者的生活质量
- 153 2. 高血压病患者在生活中要注意什么
- 155 3. 高血压病患者夜间应注意什么
- 155 4. 高血压病患者如何预防便秘
- 156 5. 高血压病患者如何安度夏季

- 157 6. 寒冷天气高血压病患者需注意什么
- 157 7. 高血压病患者洗澡时需注意什么
- 158 8. 高血压病患者如何学会观察血压变化
- 159 9. 高血压病患者为什么要少做深呼吸
- 160 10. 高血压病患者外出旅游应注意什么
- 161 11. 高血压病患者如何进行森林浴
- 161 12. 高血压病患者如何药浴调压
- 162 13. 高血压病患者可以继续工作吗
- 162 14. 脑卒中后遗症如何进行功能康复
- 163 15. 音乐疗法有利于高血压病康复
- 163 16. 高血压病患者怎样自我护理
- 164 17. 高血压病患者如何合理安排性生活
- 165 18. 中、老年高血压病患者在生活上有何禁忌

九、高血压病患者动起来

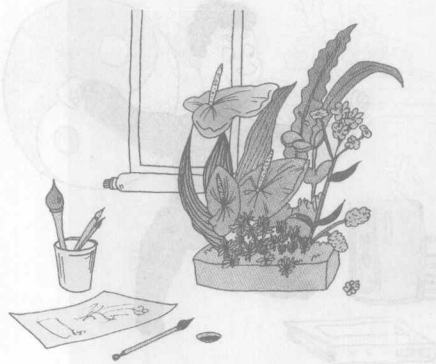
- 169 1. 医疗体育对防治高血压病有何作用
- 169 2. 高血压病患者的医疗体育方法有哪些
- 170 3. 高血压病患者运动锻炼应注意什么
- 170 4. 高血压病患者为什么要适量运动
- 171 5. 高血压病患者如何控制运动量
- 172 6. 高血压病患者如何游泳锻炼
- 173 7. 高血压病患者为何不宜冬泳
- 174 8. 高血压病患者如何做甩手操
- 174 9. 高血压病患者如何做坐椅健身操
- 175 10. 高血压病患者如何做降压操



- 175 11. 高血压病患者如何做三段降压操
- 176 12. 高血压防治操怎么做
- 177 13. 打太极拳能降血压吗
- 177 14. 高血压病患者如何练习强壮降压功
- 178 15. 高血压病患者如何做放松降压功
- 179 16. 选用医疗气功降压要注意什么

十、精神调补治高血压病

- 183 1. 精神因素是如何导致血压升高的
- 183 2. 社会心理因素对血压有什么影响
- 184 3. 高血压病患者应保持怎样的精神状态
- 184 4. 高血压病患者怎样保持正常情绪
- 185 5. 高血压病患者怎样调节心理平衡
- 185 6. 高血压病患者如何精神调养
- 186 7. “白大衣高血压”是否需要治疗
- 187 8. 高血压病是否需要心理治疗
- 188 9. 高血压病患者如何保持心理稳定
- 189 10. 为什么要重视心理咨询
- 189 11. 心理疗法如何帮助治疗高血压病
- 190 12. 高血压病患者如何选用音乐疗法
- 191 13. 高血压病患者如何选用舞蹈疗法
- 192 14. 高血压病患者如何选用书画疗法
- 193 15. 高血压病患者如何选用花卉疗法
- 194 16. 高血压病患者如何选用梳头疗法
- 195 17. 调整心理平衡能预防高血压吗



一、认清高血压病的危害



