

三高人群健康生活指南

YUANLI SANGAO

CONG XIJIE ZUOQI

远离三高

从细节做起

高血压◎高血糖◎高血脂

编著/王强虎

送给读者将近300多个降血压、降血糖、降血脂的有效方法
使你平稳健康工作生活每一天

“三高”疾病已经成为危害人们身体健康的一大杀手

远离三高 从细节做起

YUANLI SANGAO CONG XIJIE ZUOQI

(高血压◎高血糖◎高血脂)

编著◎王强虎

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

远离三高从细节做起 / 王强虎编著. —北京: 人民军医出版社, 2008.11
ISBN 978-7-5091-1953-2

I. 远… II. 王… III. ①高血脂病—防治②高血糖病—防治③高血压—防治 IV.R589 R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 102289 号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 蔡苏丽 责任审读: 余满松

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通讯地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927270; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 后勤指挥学院印刷厂

装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 12.5 字数: 177 千字

版、印次: 2008 年 11 月 第 1 版 第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 4500

定价: 29.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

远离三高

内容提要

从细节做起

生活水平的提高,工作节奏的加快和不健康的饮食习惯造就了大量的高血压、高血糖、高血脂患者,严重地影响着人们的身心健康。本书从读者最迫切的需求出发,分别论述了“三高”患者在诊断、预防、食疗、起居、运动、自疗、用药的各个细节以及自我监测等,让读者对“三高症”有全面的了解,做到诊治了然于心,生活“防患于未然”。全书以实用性和可操作性为指导,不仅适合所有高血压、糖尿病、高血脂患者及其家人阅读,而且对广大中年以上健康人群及早预防“三高”也会有非常切实的帮助。

远离三高

前言

从细节做起

高血压、高血糖、高血脂被人们生动地称为“三高”。但不容乐观的是：在我国，高血压患者已超过1.6亿，高血糖患者也有2000多万，估计另有高血脂患者1.6亿人。“三高”疾病已经成为危害人们身体健康的一大杀手，而且发病年龄正在逐渐呈现年轻化的趋势，正处于人生重要时期的中青年，亦成了“三高”的高发人群。高血压、高血糖、高血脂不仅本身危害人体健康，而且还会诱发其他诸多疾病，如动脉粥样硬化、冠心病、肾病、肝病等。由此可见，防治“三高”的任务迫在眉睫。

本书从读者最迫切的需求出发，深入浅出地论述了高血压、高血糖（糖尿病）、高血脂的诊断、预防、食疗、起居、运动、自疗、用药的各个细节以及自我监测等，让读者对“三高”有一个全面的了解，做到诊治了然于心，无病防患于未然。

全书以实用性和可操作性为指导，不仅适合所有高血压、糖尿病、高血脂患者及其家人阅读，而且对广大中年以上的健康人群，在及早预防“三高”方面也有非常切实的帮助。本书内容全面，通俗易懂，是初级医务人员的业务参考用书，也是广大人群预防、治疗“三高”，把握健康的生活指导用书。

王强虎

2008年3月于西安

目 录

高血压

血压的组成	2
人的血压总是在一定范围内波动	2
血压可以出现瞬时变异	3
人的血压昼夜是如何变化的	3
季节变换对血压有影响	4
不同年龄段血压变化的特点	4
高血压病的确切含义	5
高血压病患者血压应控制在什么程度	5
高血压数值的换算方法	6
影响脉压差的基本因素	6
高血压与高血压病的区别	7
生活中适应性高血压最危险	8
高血压病对健康的危害	8
高血压病的分期	9
遗传因素对血压的影响	10
肥胖能影响人的血压	10
精神因素对血压的影响	11
吃盐过多会引起高血压	11
血压随年龄的增大而增高	11
吸烟会促使血压升高	12
长期过量饮酒可促使血压升高	13
职业对血压有影响	13
性格对血压的影响	13
睡眠打鼾的人宜注意防止血压升高	14
肢体麻木者要及时查血压	14
鼻腔出血者不宜忽视血压因素	15
头痛、头晕者不宜忽视查血压	15

阳萎患者不宜忽视查血压	16
高血压病不宜忽视头部症状	16
高血压病患者宜定期测量血压	17
高血压病患者宜定期查眼底	17
高血压病患者宜定期查心脏	18
高血压患者宜定期查尿常规	18
高血压病不是成年人的专利	19
高血压病可能引起的疾病	19
常吃西瓜能降压	20
常吃西红柿有益降血压	20
常吃海带有益降血压	21
常吃芹菜有益降血压	21
常吃马兰头有益降血压	22
常吃香菇有益降血压	22
常吃木耳有益降血压	23
常吃生姜对高血压病有益	23
常吃胡萝卜对高血压病有益	24
常吃菠菜可防血管硬化	24
常吃芥菜有益降血压	25
苹果是高血压病的健康之友	25
茄子有保护人的血管的功能	25
香蕉含有降低血压的钾离子	26
常吃梨有益肝火上炎型高血压病	27
常喝牛奶对降血压有辅助作用	27
猕猴桃对高血压病有食疗作用	28
柠檬具有预防动脉硬化的功能	28
食用虾皮有益高血压患者	28
蜂蜜具有保护血管、通便降压的功效	29
山楂具有降压、强心作用	30
高血压病患者宜常食橘子	30
白果是心血管疾病的保健良药	31
莲子可抗心律失常	31
五谷加红枣，胜似灵芝草	31
高血压病患者宜常吃大蒜	32
高血压病患者不宜过量吃狗肉	32
高血压病患者不宜过量喝鸡汤	33

高血压病患者吃盐要限量	33
高血压病患者喝茶的宜与忌	34
高血压病患者不宜过量饮咖啡	34
高血压病患者不宜滥补人参	35
高血压病患者不宜过量吃鱼露	35
高血压病患者不宜过量吃味精	35
高血压病患者不宜长期食精米	36
高血压病患者饮食不宜过饱	36
高血压病患者忌不吃早餐	37
经常吃醋有利于降低血压	37
高血压病患者不宜喝盐水	38
高血压病患者一次喝水应适量	38
运动利于防治高血压病	39
步行是运动降压的良方	40
慢跑运动有益降血压	40
常练太极拳能降压	41
常甩手可行气活血通络	41
高血压患者不宜餐后运动	42
高血压患者不宜参加竞技运动	42
高血压病患者应选择适当的时间来运动	43
有特殊症状的高血压病患者不宜运动	43
高血压患者运动后不宜立即坐地休息	43
高血压病患者房事的宜与忌	44
高血压病患者宜注意居室色彩	45
水疗对高血压病有作用吗	45
高血压病患者洗热水浴不宜时间过长	46
高血压病患者宜注意洗浴水温	46
高血压病患者宜谨慎进行冷水浴	46
高血压病患者忌睡眠不足	47
高血压病患者睡醒时起床动作宜缓	48
高血压病患者衣着宜“三松”	48
高血压病患者不宜大便时屏气用力	48
高血压病患者不宜长久站立	49
高血压病患者不宜过度疲劳	49
高血压病患者在季节交替时宜防卒中	50
情绪紧张会使血压升高	50

气急暴躁是高血压病的大敌	51
经常垂钓有益于降血压	51
常练书画有益于降血压	52
舞蹈运动有益于降血压	52
血压过高不宜观看刺激性强的比赛	53
高血压病患者登山宜量力而行	53
高血压病患者要坚持自测血压	54
高血压病患者的测压方法	54
高血压病患者如何选择合适的血压计	54
高血压病患者如何选择测压时间	55
血压测量场所不同会影响结果	55
高血压病患者如何自测血压	56
高血压病患者忌以感觉估计血压	56
白大衣现象对血压的影响	57
高血压病患者的治疗原则	57
常按摩涌泉穴有降压作用	58
卵石行走益于降压	59
常梳头有益于控制血压	59
推发叩头有降压作用	60
高血压病患者按摩治病宜与忌	60
服用龙胆泻肝丸降压的注意事项	61
服用当归龙荟丸降压的禁忌	61
服用脑立清降压的禁忌	62
服用清脑降压片的禁忌	62
服用杞菊地黄丸降压的作用	62
高血压病早期用药宜谨慎	63
高血压患者不宜擅自停药	63
高血压病患者服药时间的不宜	63
高血压病患者不宜一味追求血压正常	64
降压不宜单纯依赖降压药	64
高血压病无症状不需要治疗吗	65
高血压病用药不宜随意	65
降压不宜单纯依赖中成药	65
高血压病患者不宜频繁更换降压药	66
宜了解季节对服用降压药的影响	66
宜了解高血压病的分级预防	67

高血糖(糖尿病)

血糖的基本概念	70
正确理解什么是糖尿病	70
尿中有糖并不一定是糖尿病	71
糖尿病对健康的影响	71
糖尿病是如何分类的	72
什么是1型糖尿病	72
什么是2型糖尿病	73
什么是妊娠糖尿病	73
原发性糖尿病的病因	74
糖尿病的典型临床症状	76
糖尿病的眼部报警信号	77
糖尿病的皮肤报警信号	77
糖尿病鲜为人知的报警信号	78
糖尿病能惹出的大麻烦	79
糖尿病的关键在于预防	80
什么叫苏木杰反应	80
什么是低血糖反应	81
糖尿病患者不宜过量饮酒	81
糖尿病患者吃水果有学问	82
糖尿病患者不宜吃的水果	82
糖尿病患者不宜过量吃糯米	84
糖尿病患者不宜过量吃无花果	84
糖尿病患者不宜食甘蔗	84
糖尿病患者不宜食蜂蜜	85
糖尿病患者不宜吃人参与龙眼	85
糖尿病患者不宜过量吃罗汉果	86
糖尿病患者不宜吃月饼	86
糖尿病患者的饮食安排	87
糖尿病患者忌长期饥饿	88
喝茶有益于糖尿病	88
糖尿病患者用凉开水泡茶好处多	88

糖尿病患者不宜喝浓茶	89
运动有利于防治糖尿病	89
糖尿病患者如何制定运动处方	90
糖尿病患者运动前要体检	90
糖尿病患者运动宜持之以恒	91
糖尿病患者运动宜动静结合	91
糖尿病患者运动宜适度	92
糖尿病患者运动的最佳时间	92
不宜于运动的糖尿病患者	93
糖尿病患者运动宜防意外	93
糖尿病患者运动前后宜忌	94
糖尿病患者跳绳宜谨慎	94
糖尿病患者睡眠的宜忌	95
糖尿病患者衣着宜宽松合体	95
糖尿病患者宜防“黎明现象”	96
糖尿病患者宜防便秘	96
什么是糖尿病足	97
糖尿病患者如何护脚	97
糖尿病患者护脚要诀	98
糖尿病患者洗脚的宜忌	98
糖尿病患者不宜赤脚走卵石路	99
糖尿病患者不宜用按摩鞋垫	99
糖尿病患者宜注意脚部保暖	100
糖尿病患者皮肤护理宜忌	100
糖尿病患者如何保存胰岛素	101
糖尿病患者爬山注意事项	101
糖尿病的治疗原则	102
糖尿病的诊断标准	103
糖耐量试验是怎么回事	104
糖尿病患者如何进行症状监测	104
糖尿病患者易发哪些疾病	105
糖尿病患者要防血糖过低	107
糖尿病患者如何预防低血糖	107
糖尿病患者血糖稳定不宜停药	108
糖尿病患者不宜拒绝胰岛素	108
糖尿病患者用药时要查肝肾功能	109

糖尿病患者阳萎治疗的注意事项	109
糖尿病患者针灸宜谨慎	110
糖尿病患者如何按摩降血糖	111
糖尿病患者的敷脐降糖方	112
糖尿病患者敷脐降糖操作方法	113
蜂胶是如何降糖的	114
地黄有益降血糖	115
黄芪有益降血糖	116
地骨皮有益降血糖	116
女贞子有益降血糖	117
五味子有益降血糖	117
山药有益降血糖	118

高 血 脂

什么是血脂	120
胆固醇的家族成员与作用	120
胆固醇异常对健康的影响	121
胆固醇无好坏之分	121
血脂升高与脂蛋白有关	122
高血脂是一种什么病	122
原发性高血脂与继发性高血脂的区别	123
高血脂是如何确定的	123
血脂检验单中的英文符号	124
血脂检验中主要数值的意义	124
血脂检验宜注意哪些事项	125
高血脂对健康有哪些危害	125
高血脂危害人的视力	126
高血脂危害人的听力	127
高血脂危害人的记忆力	127
高血脂与遗传有关	127
高血脂与过量吸烟有关	128
高血脂与过量饮酒有关	128
高血脂与饮食习惯有关	129

高血脂与过度肥胖有关	129
瘦人同样会患高血脂	129
高血脂与雌激素有关	130
高血脂与年龄有关	130
高血脂与肝疾病有关	131
高血脂与糖尿病有关	131
高血脂与内分泌有关	131
高血脂与肾病有关	132
高血脂容易盯上哪些人	132
皮肤黄色瘤与高血脂有关	133
腿部抽筋的人可能与高血脂有关	133
肝大的人可能与高血脂有关	134
性功能减退的人可能与高血脂有关	134
高血脂患者宜常喝牛奶	135
常吃玉米有益降血脂	135
常吃黄豆有益降血脂	136
常吃绿豆有益降血脂	137
常吃燕麦有益降血脂	137
吃鱼有助于降血脂	138
吃黑木耳有助于降血脂	139
吃海带有助于降血脂	139
吃螺旋藻有益于降血脂	140
吃紫菜有益于降血脂	140
吃香菇有益于降血脂	141
吃蘑菇有益于降血脂	141
吃洋葱有益于降血脂	142
吃芹菜有益于降血脂	142
吃大蒜有益于降血脂	142
吃萝卜有益于降血脂	143
吃黄瓜有益于降血脂	144
吃西红柿有益于降血脂	144
吃苜蓿有益于降血脂	145
吃苹果有益于降血脂	145
吃山楂有益于降血脂	146
吃魔芋有益于降血脂	146
吃红薯有益于降血脂	147

吃生姜有益于降血脂	147
吃花生有益于降血脂	148
喝绿茶有益于降血脂	148
喝红酒有益于降血脂	149
高血脂的人不宜吃蛋黄	150
高血脂的人不宜吃月饼	150
高血脂的人不宜喝鸡汤	150
高血脂的人不宜吃猪肝	151
高血脂的人不宜吃奶油	151
高血脂的人不宜吃黄油	152
高血脂的人不宜吃动物内脏	152
高血脂的人不宜过量喝咖啡	152
高血脂的人不宜饮酒	153
高血脂患者要注意膳食平衡	153
高血脂患者宜均衡营养素	154
维生素 C 有益降血脂	155
维生素 E 有益降血脂	155
维生素 B ₁ 有益降血脂	156
维生素 B ₆ 有益降血脂	156
补钙有益降血脂	157
补锌有益降血脂	157
高血脂患者如何对待脂类	158
高血脂患者补卵磷脂有益降脂	158
高血脂患者补深海鱼油有益降血脂	159
高血脂患者低脂饮食有益降血脂	159
吃玉米油有益降血脂	160
吃花生油有益降血脂	160
吃豆油有益降血脂	161
吃调和油有益降血脂	161
高血脂患者吃菜籽油注意事项	162
吃米糠油有益于降血脂	162
高血脂患者吃油不宜过量	163
高血脂患者宜少吃动物油	163
高血脂患者宜少吃高糖食物	164
高血脂患者宜多食膳食纤维	165
大豆低聚糖有益于降血脂	165

科学运动有益于防治高血脂	166
高血脂患者如何选用中成药	166
吃人参有益于降血脂	167
吃冬虫夏草有益于降血脂	168
灵芝有益于降血脂	168
花粉有益于降血脂	169
荷叶有益于降血脂	169
茯苓有益于降血脂	170
绞股蓝有益于降血脂	171
三七有益于降血脂	171
泽泻有益于降血脂	172
何首乌有益于降血脂	172
枸杞子有益于降血脂	173
决明子有益于降血脂	174
银杏叶有益于降血脂	175
陈皮有益于降血脂	175
蒲黄有益于降血脂	176
女贞子有益于降血脂	176
茵陈有益于降血脂	177
大黄有益于降血脂	178
丹参有益于降血脂	179
虎杖有益于降血脂	179
高血脂治疗宜用的西药	180
高脂血症宜何时用药	181
孕产妇不宜用降胆固醇的药物	182
他汀类降脂药不宜与抗生素同用	182
他汀类降脂药不宜与抗真菌药同用	183

高血压防治知识问答

1

GAOXUEYA

高血压

高血压病又称原发性高血压，是以动脉血压升高，尤其是以舒张压持续升高为特点的全身性慢性血管疾病。

高血压病又称原发性高血压，是以动脉血压升高，尤其是以舒张压持续升高为特点的全身性慢性血管疾病。高血压病是一种常见的慢性病，其发病与遗传、环境、生活习惯等多种因素有关。高血压病的危害极大，可导致心脑血管疾病、肾脏疾病等严重后果。因此，及时发现并治疗高血压至关重要。本问答旨在普及高血压防治知识，帮助患者了解疾病、科学治疗、合理生活。

血压的组成

大多数人都知道心脏射血是间断性的，因此在心动周期中，心室内压和动脉血压随着心室的收缩和舒张发生较大幅度的变化，呈周期性波动，动脉血压一般由收缩压、舒张压、脉压差和平均动脉压等组成。动脉内这种压力周期性波动引起的动脉血管搏动，称为脉搏。心室收缩时，血液射入动脉，主动脉压急剧升高，动脉扩张，在收缩期的中期达到最高值，这时的动脉血压值称为收缩压（高压）。心室舒张时，主动脉压下降，动脉弹性回缩，继续推动血液前进，在心舒末期动脉血压的最低值称为舒张压（低压）。收缩压和舒张压的差值称为脉搏压，简称脉压。一个心动周期中每一个瞬间动脉血压的平均值，称为平均动脉压。简略计算，平均动脉压大约等于舒张压加 $1/3$ 脉压。

人的血压总是在一定范围内波动

血压存在潮汐的现象，在不同时间测量血压往往读数不同，有时差异还相当大。这是为什么呢？其原因是血压作为重要的生理参数之一，是受测者自身内在血压自然变异和外界环境因素影响，随着机体的生理节奏或外界环境的变化单位时间内呈明显的波动性，这种现象称为血压的变异性。血压一般有瞬时变异、长时变异、季节变异以及年龄变异。认识到血压的波动性和影响血压波动的因素，对高血压的诊断和治疗有重要意义，至少不能凭一次随测血压读数来确定人体的血压水平，重复检测血压是非常重要的。一般认为机体压力反射敏感性下降而导致高血压病患者的血压变异性增大。血压变异性也与高血压病患者靶器官程度密切相关。血压急骤升高可引起心肌梗死、猝死、脑卒中和短暂性心肌缺血。