

外借

——医学科普进万家 10 年大行动 指定用书



健康教育丛书

主 编 张文康
副主编 张 余 康 靖

JIAN KANG JIAO YU CONG SHU

9

高血压

GAO XUE YA

健

康

之

路

中国中医药出版社

健康教育丛书

高 血 压

编 著 宋发贤 汪红兵 徐文军
刘东红

中国中医药出版社

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

高血压/宋发贤等编著. -北京: 中国中医药出版社, 2000. 9

(健康教育丛书/张文康主编)

ISBN 7-80156-075-2

I. 高… II. 宋… III. 高血压-防治-普及读物 IV. R544.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 64650 号

责任编辑:罗会斌

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路 7 号 电话: 64151553 邮码: 100027)

印刷者: 河北省南宫市印刷厂

经销者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 787×960 毫米 32 开

字 数: 49 千字

印 张: 4.5

版 次: 2004 年 4 月第 3 版

印 次: 2004 年 4 月第 3 次印刷

册 数: 200000

书 号: ISBN 7-80156-075-2/R·075

定 价: 6.00 元

广审字 [2000] 第 021 号

出版者的话

人生最宝贵的应该是生命和健康，健康与疾病是全社会都非常关注的问题，它关系到每一个人、每一个家庭的切身利益。卫生部和国家中医药管理局领导非常重视这一全社会都非常关注的课题，他们制定的不是重在有病去治，而是无病先防的预防为主的工作方针。2000年为了积极贯彻江泽民总书记崇尚科学，大力开展科学知识普及工作等一系列指示精神，及李岚清副总理在全国九亿农民健康教育工作会议上的讲话精神，精心组织策划了“健康家园——医学科普进万家10年大行动”的医学知识普及活动。为了使本次活动有声有色，张文康部长不但亲自担任活动组委会主任，还亲自组织中西医专家学者主编了本次活动的宣教材料——健康教育丛书。丛书共分78个分册，介绍近百

种常见病的一般知识、疾病信号、家庭保健、用药宜忌等防治疾病的知识，并向患者提供与该病有关的信息。旨在提高全民族的健康意识与身体素质，把健康知识送到每一个家庭。

为保证本套丛书的科学性、权威性、实用性、普及性，组委会邀请数位医学界的科学院院士、工程院院士亲自审定，并出任审定委员会委员。出版本丛书是我们出版社的责任，为了使本丛书常盛不衰，我们准备每年修订一次，以使每个家庭能经常获得防病治病的普及新知识，使人人享有健康。

中国中医药出版社

二〇〇〇年七月

健康教育丛书

分书名

感冒	胃癌
哮喘	肝癌
慢性支气管炎	尿路感染
肺炎	泌尿系结石
肺心病	慢性肾炎
肺癌	尿毒症
心肌炎	贫血
心律失常	白血病
高血压	紫癜
冠心病	糖尿病
心力衰竭	高脂血症
消化性溃疡	肥胖病
慢性胃炎	甲亢
溃疡性结肠炎	骨质疏松症
脂肪肝	风湿类风湿性关节炎
慢性肝炎	脑卒中
肝硬化	头痛
胆囊炎胆石症	癫痫
便秘	失眠
食管癌	脱发

健康教育丛书

分书名

- | | |
|-----------|-------|
| 肩周炎 | 老年痴呆 |
| 坐骨神经痛 | 儿科病 |
| 颈椎病 | 痤疮 |
| 腰椎间盘突出症 | 湿疹 |
| 三叉神经痛 | 皮肤瘙痒 |
| 骨折 | 银屑病 |
| 痔 | 烧烫伤 |
| 前列腺疾病 | 美容 |
| 阳痿早泄 | 白内障 |
| 性病 | 近视眼 |
| 妇科炎症 | 耳鸣耳聋 |
| 经前期综合征与痛经 | 中耳炎 |
| 乳腺增生与乳腺癌 | 过敏性鼻炎 |
| 不孕不育 | 口腔溃疡 |
| 功能性子宫出血 | 慢性咽炎 |
| 子宫肌瘤 | 牙周炎 |
| 妊娠 | 龋齿 |
| 产后病 | 术前术后 |
| 更年期综合征 | 放化疗 |

目 录

□一般知识

- 什么是血压 (3)
- 为什么维持正常的血压十分
 重要 (4)
- 什么是高血压 (5)
- 高血压病和高血压是一回事吗 (6)
- 患高血压病后需要治疗吗 (8)
- 高血压是如何引起动脉硬化的 (10)
- 高血压病是如何得的 (11)

□疾病信号

- 得高血压病后会有什么症状 (17)
- 高血压病的各种症状有什么
 特点 (19)
- 高血压病发生脑中风时有哪些
 先兆 (前驱症状) (22)

□就医须知

..... (27)

□住院须知

..... (33)

□检查须知

高血压病常需要做哪些检查 (41)

高血压病人怎样看化验单 (48)

□治疗须知

什么是治疗高血压病的早期性、

长期性、个体性、综合

性原则 (59)

高血压病的非药物治疗有哪些 (61)

什么样的高血压病人需要用

药物治疗 (66)

□新药特药

益迈欧 (71)

非洛地平缓释片 (72)

一平苏 (74)

□常用药

治疗高血压病的药物有哪些，
各有什么特点 (79)

□用药宜忌

高血压病人用药时应该注意什么
问题 (87)

□家庭保健

高血压病人为什么要注重养生
保健 (95)

为什么精神状态和情绪的突然
波动及剧烈变化会使
血压升高 (96)

高血压病人如何调整自己的精神
状态和情绪 (97)

高血压病人如何培养自己广泛的
业余爱好，对高血压病有
什么好处 (100)

□ 预后康复

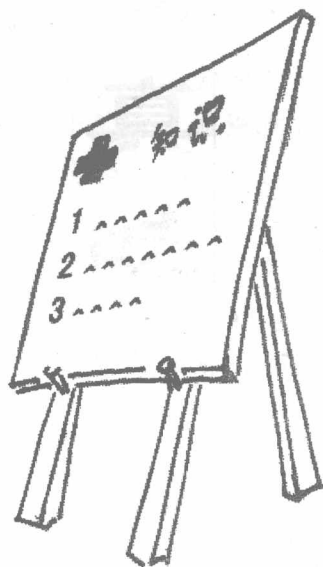
- 高血压病的预后如何 (107)
- 高血压病人应该养成什么样的
良好起居习惯 (110)
- 高血压病人应该养成什么样的
良好饮食习惯 (113)
- 高血压病人能过性生活吗, 怎样
节制才是适当的 (115)
- 高血压病人为什么要戒烟忌酒 ... (117)
- 为什么适度的体育锻炼能使高
血压病人的血压降低 (121)

□ 医院专科

- (127)



一般知识



健康需知识

医理是真知

✽ 什么是血压

血压是指人体血管内的血液向前流动时对血管壁产生的侧压力，就象水在软的塑料管中流动时，我们所能感觉到的水管的压力一样。由于血液产生的这种对血管壁的侧压力是在动脉血管上测得的，所以又叫动脉压。

血压是如何形成的呢？我们知道，心脏收缩时通过动脉向全身泵血，血液向前流动时外周血管对血液存在一定的阻力，血压就是心脏收缩时向外周射血和外周动脉血管阻力之间共同作用而形成的。外周动脉血管的阻力实际上是血液流动时与血管壁之间的摩擦力。大动脉内的阻力相对较小，而小动脉内的阻力相对较大。由于外周阻力的存在，心脏收缩时射出的血液不能马上通过动脉流向全身器官组织，于是血液就充盈在动脉血管内，压迫动脉血管壁而形成动脉血压。

✻ 为什么维持正常的血压

十分重要

动脉内必须维持一定的压力（血压）才能使血液持续不断地在血管内流动，全身的器官、组织也因此才能得到必需的营养和氧气，机体才能维持旺盛的生命力。当心脏收缩时，产生相当高的压力（即收缩压），把一定量的含有营养成分和氧气的动脉血液射入到主动脉内，并沿着血管向中、小动脉流动，与此同时，具有弹性的动脉血管在高压下也相应扩张，从而使血流动力和压力得到一定的缓冲而不至于过高；而当心脏舒张时，虽然停止了对血液的挤压推动作用，但由于心脏收缩时使扩张了的动脉血管在此时发生弹性回缩，形成新的压力（即舒张压），从而继续迫使血液不停顿地、连续地向前流动，到达全身毛细血管，把营养和氧气带给各个器官和组织所用。血液就是这样靠着心脏的收缩作用而产生了动脉的收缩压，靠动脉血管

的弹性回缩作用而维持一定的舒张压，这个舒张压实质上还是来自心脏收缩所产生的压力。可见，维持正常的血压对维持人体的生命是非常重要和必要的，只有血压正常，机体才能正常地从血液中获得营养和氧气，过高或过低的血压都会对人体不利，严重者甚至可以危及生命。

✻ 什么是高血压

前面我们已经知道了什么是血压，那么高血压又是什么呢？

人体的血压易受多种因素影响而发生波动，正常生理状态下，血压常会随着人们的饮食、起居、脑力活动、体力活动及情绪变化等有一定的波动，这种波动是有一定范围的，是血压为适应生理需要而进行自我调节的结果，属于正常反应。若血压高出正常范围者，即可称为高血压。世界卫生组织（WHO）和国际高血压学会（ISH）最新公布的高血压标准为收缩压大于 140mmHg（18.6KPa），和（或）舒张压

大于 90mmHg (12.0KPa) 时诊断为高血压, 见表 1。但是, 偶然一两次血压超出正常范围者不能诊断为高血压, 只有血压经常或持续超过正常标准, 或者至少有 3 次非同 一日的偶测血压 (偶测血压指在没有任何准备的情况下, 在某天之内任意时间所测得的血压值) 超过正常范围者才可以诊断为高血压。

表 1 按血压水平的高血压分类 (WHO/ISH, 1993)

	收缩压 (mmHg)	(和/或)	舒张压 (mmHg)
正常血压	< 140	和	< 90
轻型高血压	149 ~ 180	和/或	90 ~ 105
亚组: 临界高血压	140 ~ 160	和/或	90 ~ 95
中、重度高血压	> 180	和/或	> 105
单纯收缩期高血压 (ISH)	> 160	和	< 90
亚型: 临界 ISH	140 ~ 160	和	< 90

✿ 高血压病和高血压是

一回事吗

前面说到, 血压超出正常波动范围就是高血压, 但是, 是否只要测血压时收缩