

家庭医生诊治全书

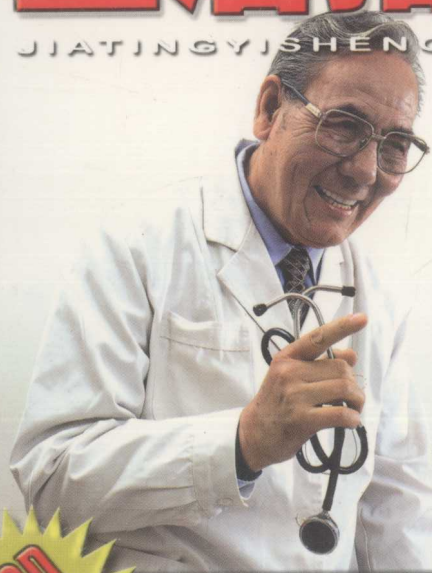
家庭必备 贴近生活 预防治疗 易懂实用

GAOKUEYAHUANZHESHENGCHUOZHIDAO

高血压患者 生活指导宝典

JIATINGYISHENGZHENZHIQUANSHU

○钱尚益 主编



内蒙古人民出版社



- 中医证候研究高血压
- 怎样预防高血压性脑病
- 高血压自我保健方法
- 高血压发病机制
- 诊断高血压病的方法
- 高血压的自我推拿法
- 要注意夜间血压的升高
- 患高血压病的原因

康胜于财富 防治莫过于起居饮食之间的家庭保健

家庭医生诊疗

SHENGZHENGZHIGUANSHU

高血压患者 生活指导宝典

钱尚益 主编

内蒙古人民出版社

JIA TING YI SHENG ZHENG ZHI GUAN SHU

责任编辑: 娜 拉
封面设计: 华傲祥工作室

家庭医生诊治全书(一)

作 者	钱尚益 主编
出版发行	内蒙古人民出版社
邮 编	010010
经 销	各地新华书店
印 刷	北京海德印务有限公司印制
开 本	850×1168 1/32
字 数	3750 千
印 张	220
版 次	2005 年 1 月第 1 版
印 次	2005 年 1 月第 1 次印刷
印 数	1—5000 册
标准书号	ISBN 7-204-07557-9/R·211
定 价	460.00 元

目 录

第一章 高血压病及其心脏病	(1)
第一节 高血压病的有关知识	(1)
第二节 生活须知	(8)
第二章 高血压的介绍	(29)
第一节 高血压和高血压病	(29)
第二节 注意饮食	(33)
第三节 饮食的原则	(34)
第三章 高血压病在中医方面的认识	(38)
第一节 论治辨证	(38)
第二节 病机病因	(39)
第三节 中西医结合治疗高血压	(41)
第四节 专方专药	(46)
第五节 高血压存在的问题和展望	(75)
第四章 了解高血糖	(83)
第一节 高血糖及其有关的病症	(83)
第二节 心理保健宜忌	(100)

第三节 哪些食物治疗高血糖	(106)
第五章 高血压的总论	(149)
第一节 有关知识介绍	(149)
第二节 西医治疗高血压	(169)
第三节 对高血压病的诊断	(192)
★ 第六章 高血压并发症的食疗方法	(201)
第七章 高血压病人的饮食	(260)

第一章

高血压病及其心脏病

第一节 高血压病的有关知识

成人的血压持续超过 140/90 毫米汞柱，称为高血压，可分为高血压病（原发性高血压）和症状性高血压（继发性高血压）两类。症状性高血压常继发于颅内肿瘤、脊髓灰质炎、主动脉缩窄、充血性心力衰竭、急慢性肾炎、肾肿瘤、肾上腺皮质功能亢进等疾病，此处不予讲述。高血压病则为一种常见的慢性疾病，主要与高级神经机能活动紊乱有关，晚期可导致心脏、血管、脑、肾等脏器发生病理变化，祖国医学认为属于“眩晕”、“肝阳”、“中风”等范畴。

高血压患者生活指导宝典

病因和发病原理：

长期或反复的精神过度紧张与疲劳、强烈的情绪激动等，可引起大脑皮层活动障碍，在皮层下的血管舒缩中枢形成固定的兴奋灶，从而产生血管系统神经调节的紊乱，以交感神经的兴奋占优势，使全身各部细、小动脉发生持续性痉挛而

血压持续升高。由于细、小动脉持续性痉挛，各器官缺血，尤其是肾脏缺血时可产生肾素，与肝脏中的高血压素元作用而产生高血压素，能使全身小动脉进一步痉挛，更巩固了已升高的血压。小动脉的长期痉挛又可使小动脉硬化、肾缺血加剧及血压恒定性增高。此外，由于植物性中枢兴奋性升高，可通过垂体使肾上腺皮质激素增加，因而在摄入多量钠盐的条件下，可使血管系统对各种加压物质的敏感性增高，从而加速了小动脉的硬化，使血压升高。

★ 祖国医学认为本病的主要原因是肝肾阴虚、肝阳上亢，形成阴虚阳亢，产生内风或化为水，久则损伤元气而虚，甚至阴阳两虚而生湿生痰。此外，女性绝经期也可因冲任不调而导致本病。

症状：

早期症状可以不明显，在体格检查或诊治其他疾病时发现血压较高，且波动性较大。临床常见的症状是头痛（呈搏动性）、头昏、耳鸣、心悸、失眠、胸闷、烦躁及容易疲乏或激动等。

检查：

血压测量高于 140/90 毫米汞柱。心尖部可有轻度收缩期杂音，主动脉瓣区第二心音亢进。

祖国医学认为，除上述表现外若兼见面红耳赤、口干便秘、舌质红、苔黄或干糙、脉弦而劲，为阴虚阳亢。若兼见目糊、心烦惊悸、遗精、舌质红绛、脉弦而细，则偏于阴虚。若兼见耳鸣气促、舌质红或苔剥、脉弦细而弱，为阴阳两虚。

中偏于阴虚；若兼见肤冷足软、尿频、舌质淡、脉弦细或结代，则偏于阳虚。

并发症：

1. 肾脏方面：由于持续性血压升高，肾小动脉痉挛以至硬化，引起肾机能逐步减退，临床表现为多尿、夜尿，尿中可出现蛋白质、管型和红细胞，严重者甚至发生尿毒症。

2. 心脏方面：主要是高血压性心脏病。由于长期高血压，主动脉压力增高，左心室负担加重而发生肥大，接着扩大，出现相对性的二尖瓣关闭不全。若负担继续加重，可发生左心衰竭。进一步还可影响右心，引起全心衰竭。临床主要表现是劳动后心悸、气促、夜间阵发性呼吸困难。心浊音界向左下扩大，心尖部可听到收缩期杂音及舒张期奔马律。两肺底可听到湿性罗音。如已发生右心衰竭，则可引起大循环充血，产生相应的症状及体征。

3. 脑部方面：（1）高血压脑病：又称高血压危象。由于血压突然升高，导致脑的小动脉痉挛，脑部血液循环发生急性障碍，引起脑水肿，颅内压急剧升高，出现剧烈头痛、眩晕、恶心、呕吐、昏迷、惊厥等表现。（2）脑出血或脑血栓形成：在脑动脉硬化的基础上发生，可引起偏瘫、失语、昏迷等症状，一般称为“中风”，严重者（特别是脑出血）常有生命危险。

临床分型：

根据本病的症状体征和病情进展情况，一般可分为缓进型和急进型两种类型：

1. 缓进型高血压病 此型在临床上极为常见，多见于40岁以上的患者，病情进展较缓慢。1972年全国防治肺心病、冠心病、高血压病座谈会修订的本病分期标准如下：

一期 舒张压大部分时间波动于90~100毫米汞柱之间，休息后可降至正常，无脑、心、肾的器质性损伤。

二期

★ (1) 符合下列情况之一者：舒张压一般持续超过100毫米汞柱，休息后不能降至正常，并合并脑、心、肾轻度损伤中的一项或一项以上。

(2) 舒张压持续在110毫米汞柱以上，但未发现脑、心、肾的器质性损伤；或舒张压大部分时间波动于90~100毫米汞柱之间，并合并脑、心、肾轻度损伤中的二项或二项以上。

三期 符合下列情况之一者：

(1) 舒张压持续超过120毫米汞柱，并合并脑、心、肾的中度以上损伤中的一项或一项以上。

(2) 血压持续升高并合并或曾患有脑血管并发症、心力衰竭及尿毒症。

(3) 舒张压持续在110~120毫米汞柱之间，并合并脑、心、肾的中度以上损伤中的二项以上。

2. 急进型高血压病

(1) 病程迅速发展，舒张压持续超过130毫米汞柱。

(2) 伴有急剧进展的肾机能损伤及左心衰竭与Ⅳ级眼底病变。

(3) 已排除症状性高血压。

预防：

1. 坚持体力劳动与脑力劳动相结合，培养革命乐观主义精神，积极参加体育活动，对本病的预防有积极意义。

2. 定期健康检查，早期发现本病，早期治疗。

治疗：

1. 饮食宜少盐、低脂肪，多吃些蔬菜。尽可能戒烟、酒。血压过高者适当减轻劳动或休息。对病人做细致的思想工作，使他们树立与疾病作长期斗争的信心，合理安排工作与休息，这对本病的治疗甚为重要。

2. 新针疗法 曲池、足三里、百会、风池、合谷、太冲，头晕加太阳、风府，心悸加内关，失眠加三阴交、神门，平针法。或耳针降压沟、心、神门、皮质下、肾上腺等。

3. 中草药治疗

(1) 草药验方：夏枯草、豨莶草、车前草各 1 两，或臭梧桐根、杞子根、青箱子各 1 两，均为水煎服；或用水露芹 2 两捣烂取汁，日服 2 次。

(2) 辨证论治：

① 阴虚阳亢治宜平肝清热，可用龙胆泻肝汤加减。若偏于阴虚，治宜滋肾养肝，可用首乌汤加减，即首乌、菟丝子、桑寄生各 5 钱，女贞子、磁石（先煎）各 1 两，桑椹子 6 钱，水煎服；或用杞菊地黄丸。

② 阴阳两虚中偏于阴虚者治宜养阴益肾，可用左归丸加减，即生地、石斛各 5 钱，仙灵脾 4 钱，山萸肉、牛膝、巴戟天各 3 钱，水煎服。若偏于阳虚，治宜滋阴壮阳，可用右归丸加减，即熟地、山药、山萸肉、杞子、鹿角胶、杜仲各 3 钱，仙灵脾 4 钱，水煎服。

③如有一时性失语、耳聋、偏瘫者，治宜止痛活络，可用珍珠母1两，丹参5钱，杭菊花、石菖蒲各3钱，天竺黄、首乌、黄精各4钱，桃仁、赤芍、蚯蚓各2钱，水煎服。

④高血压充血现象比较明显而血压很高，可用臭梧桐、稀莪草各1两，黄芩、夏枯草各5钱，地龙1钱（研粉冲服更好），水煎服；目赤便秘者可加黄连上清丸5钱同服。

⑤稀莪丸每服1丸，日3丸，以上各型都可用。

★

4. 降压药物的使用

（1）病情严重者可肌注25%硫酸镁5~10毫升，每日一次；必要时也可用25%葡萄糖稀释后缓慢静脉注射，但须十分小心。

（2）安达血平（阿达芬），每服1~2片，每日3次。

（3）利血平，每服0.25~0.5毫克，每日3次；必要时可肌注0.5~1毫克。

（4）双氢克尿塞，每服25毫克，每日2~3次。可通过利尿作用，使血容量减少，达到降压目的。常与其他降压药联合应用。长期服用时，须补充钾（如氯化钾1~2克，一日3次），以防发生低血钾症。

（5）降压灵，每服4毫克，每日3次。

（6）复方降压片，每服1~2片，每日2~3次。

（7）硫酸胍乙啶，每服10毫克，每日2~3次。

降压灵、利血平、胍苯哒嗪、安达血平、硫酸胍乙啶、复方降压片、硫酸镁等，均能降低高血压，统称抗高血压药。它们能直接或间接的舒张血管平滑肌，扩张血管，因而起降压作用。

利血平能降低血压、减慢心率，对中枢神经系统还有安

定作用。作用缓和而持久，用于早期轻度及中度高血压病，与其他降压药合用于重度或急性高血压病。常见的副作用是鼻塞、嗜睡、肠蠕动增加及腹泻等。溃疡病患者忌用，因长期服用可导致溃疡病出血。片剂 0.25 毫克 / 片，注射剂 1 毫克（1 毫升） / 支。常用剂量 0.25 毫克，每日 1~3 次口服，或 0.5~1 毫克肌注，每日 1 次；儿童 0.02 毫克 / 公斤 / 日，分 2~3 次口服。

降压灵的作用与副作用和利血平相似，但较弱而温和，副作用也较利血平轻、少。每片 4 毫克，常用量是 4~8 毫克，每日 2~3 次。

胍苯哒嗪的降压作用较利血平迅速，用于早期高血压病。与其他降压药合用于晚期或恶性高血压病。可有心悸、头痛、恶心、呕吐、皮疹等副作用。因易引起耐药性，故最好与其他降压药如利血平等合用。冠状动脉病变、脑血管硬化及心力衰竭患者忌用。每片 10 毫克、25 毫克或 50 毫克，常用量是 10~25 毫克，儿童 1~2.5 毫克 / 公斤 / 次，每日 1~3 次。

安达血平就是利血平与胍苯哒嗪混合制成的片剂。常用量 1~2 片，每日 3 次。

硫酸胍乙啶降压作用缓慢而持久，适用于服用以上药物奏效不显的比较顽固的高血压及肾性高血压。有乏力、腹泻、心跳过缓、直立性低血压等副作用。每片 10 毫克或 25 毫克，常用量 10 毫克，每日 2~3 次；儿童 0.2 毫克 / 公斤 / 日。应从小剂量起，逐渐增加，以减少直立性低血压的发生。

复方降压片系多种抗高血压药混合制成，适用于早期和中期高血压。常用量 1~2 片，一日 3 次。

硫酸镁原系一种盐类泻剂，但其注射剂有强烈的降血压

和镇静作用，临床上主要用于抢救高血压脑病和妇女子痫等。每支 10 毫升，含药 0.25 克（即 25% 浓度）。常用量 5~10 毫升，儿童 0.1 克 / 公斤 / 次，一般作肌肉注射，必要时也可用葡萄糖稀释后缓慢静脉注射或加入补液中滴注。由于静脉注射易导致心律紊乱，故一般尽量少用。

★

第二节 生活须知

高血压是怎么回事

高血压是一种以动脉压升高为特征，可伴心脏、脑、肾等器官功能性或器质性改变的全身性疾病。高血压的发病率国外比国内高，但随着我国人民生活水平不断提高和饮食结构改变等因素变化，其发病率也呈上升势头。据调查，我国 1979 年大规模普查其发病率为 7.8%，1991 年全国 30 个省市调查结果为 11.88%，而因高血压所致的心脑血管并发症死亡率居我国疾病死亡率之首。

高血压的诊断十分容易，只要用血压计测量一下血压便知血压是否正常，或是否患有高血压病。目前我国已采用国际卫生组织的血压判定标准，并采用新的计量单位（KPA 千帕）。凡收缩压 $\geq 21.3\text{KPA}$ （160mmHg），舒张压 $\geq 12.6\text{KPA}$ （95mmHg）则认为有高血压，不论是收缩压还是舒张压，只要有一项达到标准即可诊断。如果收缩压在 18.6~21.3KPA（140~160mmHg），舒张压在 12~12.6KPA（90~95mmHg）之间

则可诊断为临界高血压，正常收缩压 $\leq 21.3\text{KPa}$ （140mmHg），舒张压 $\leq 12.6\text{KPa}$ （90mmHg）。

根据高血压对人体器官的损伤程度不同又将其分为三期，Ⅰ期只有血压达到高血压水平而无心脑肾重要器官受损；Ⅱ期除血压达到高血压水平外，并可出现左室肥厚劳损，眼底动脉变细狭窄，甚至有蛋白尿血肌增高，具其中一项即可诊断；Ⅲ期也是血压达到高血压水平，同时可发生心力衰竭，肾功能不全及视乳头水肿等。

高血压病人自己的保健方法

患了高血压的病人，除了请医生进行药物治疗以外，还应该进行积极的自我调治。

（1）自我保健首先可以安排一些有益于身心健康，消除紧张因素，保持血压稳定的活动。如种花草、养鸟养鱼、听音乐、学书法、绘画、钓鱼等，均可陶冶情操，宁心怡神。

（2）按摩保健。按摩头部，用两手食指或中指擦抹前额，再用手掌按擦头部两侧太阳穴部位，然后将手指分开，由前额向枕后反复梳理头发，每次5~10分钟。按摩头部可以清头目，平肝阳，使头脑清醒，胀痛眩晕消减，头部轻松舒适，血压随之下降。此外还有擦腰背、点血压点等法。如擦腰背是用两手握拳，用力上下按摩腰背部位，每次3~5分钟，具有补肾强腰，舒通经脉，降低血压的作用。血压点在第六颈椎两侧5厘米处，点穴按压可以通经活络，降低血压。

（3）泡脚敷药。晚上临睡前，用温水洗脚泡脚，洗泡过程中可以揉按脚心涌泉穴，揉搓脚趾，洗后用药粉（牛膝30g、吴茱萸5g，研为细末，分10次外用），醋调后以胶布

外敷于足心，第二天早晨除去。洗脚敷药具有补肝肾、平肝阳、引火归原的作用，对顽固性高血压有效。

(4) 倒捏脊俯卧位。请家属或助手从大椎向腰部方向捏脊。用两手食指和拇指沿脊柱两旁，用捏法把皮肤捏起来，边捏边向前推进，由大椎起向尾骶腰部进行，重复 3~5 遍。倒捏脊法可以舒通肾脉，降低血压。

★ (5) 揉肚腹。病人仰卧，用两手重叠加压，按顺时针方向按揉腹部，每次 3~5 分钟。揉肚腹可以疏通腹气，健脾和胃，调节升降，有降压的作用。

此外，还可以进行日光浴、森林浴、泉水浴等自我保健活动。各项自我保健均应坚持长期进行，才会有明显效果，尤其对治疗后巩固疗效，功不可没。

为何不能忽视高血压的预防和治疗

据报道，全国现有高血压患者 9000 万人！

其中只有 2000 万人知道自身患有高血压，而接受治疗者仅占高血压患者的 5%，不足 450 万人。至于能接受系统治疗并坚持服药的，则更是微乎其微了。心血管病专家在大声疾呼：“高血压病人可以少吃一顿饭，可是千万不要少服一次药！”然而，又有多少病人能身体力行，做到这一点呢？

人类真正认识到高血压对生命的威胁，只有五六十年的历史。高血压之所以成为人类的健康“大敌”，在于它是引起脑、心脏、肾脏等器官并发症的根源。据观察，患有高血压的人，如长期不能得到良好的治疗，短者几年，长者十几年，不可避免地要出现上述重要器官的损害。高血压影响心脏，原因有二：升高的血压加重了心脏的工作负荷，久之引起心

肌肥厚、扩大、衰竭；高血压促使提供心脏血氧的冠状动脉硬化、堵塞，导致心绞痛，进而酿成心肌梗死。有资料证实，心肌梗死的发生与高血压有密切关系。高血压对脑血管病变来讲，不仅是导致脑动脉硬化的重要原因，同时也是诱发脑血管发生意外（如脑溢血）的罪魁祸首。肾小动脉硬化也是高血压常见的另一种并发症，病变至晚期可发生贫血和肾功能衰竭。总之，高血压诱发的心、脑、肾的损害，是构成威胁人类生命的重要因素。这从长寿者的资料分析中，也可得到佐证，百岁寿星中几乎无例外的都是无高血压的人，因而寿命与高血压成反比的事实，迄今为止很少有人再置疑。

如何防止高血压的发生？目前多主张采取综合措施，包括：

改变生活方式。提倡上下班步行或骑自行车，上楼不坐电梯；节制饮食，少吃脂肪及减少主食量（更适合于肥胖者），限制食盐的摄入；劳逸结合，避免长期紧张、焦虑，在进行一段繁忙的工作后，要放松活动，保证适量的睡眠；心情愉悦，专心工作，驱除烦恼；参加体育锻炼和从事有意义的文娱活动。

实践证明，预防高血压的“十字经”“减肥、戒烟、限盐、运动、放松”是颇值得借鉴的。

一经确诊为高血压的患者，应持之以恒地接受包括服药在内的综合性治疗，使血压维持正常或接近正常。事实说明，舒张压（目前对收缩压同样给予重视），超过 105 毫米汞柱的病人，用药与不用药，结局截然不同。用药治疗的病人，并发症明显减少，即使已产生了脏器的损害，通过降压也可使病情缓解、减慢器官衰竭速度，达到延长寿命的目的。但是，

高血压的治疗并非是一蹴而就的，所以必须坚持“三心”，即：信心、耐心和恒心，才能达到满意的治疗效果。

怎样预防高血压性脑病

高血压脑病通常是因为血压过高或大大超过平常水平而引起的脑血管痉挛。有时即为急性脑血管病的前兆。因此，应尽量采取有效措施加以预防。

★

积极治疗高血压病，有效地控制高血压，这是预防高血压脑病的主要方法。高血压病病人对降压药的敏感性有一定的个体差异性。应根据病人的具体情况分别选择有效的降压药及其它降压措施，有的人加强利尿药可改善治疗效果，有的人加强镇静药能使疗效增强。近几年来，选用血管扩张药治疗高血压病，为高血压病的治疗展现了可喜的前景。

高血压脑病的发作常有较大的情绪波动及剧烈的体力活动诱因。如果能切实加以克服，高血压脑病的发作无疑会大大减少。

有些严重的高血压病常常继发于其它疾病，如果治疗病因，也可使高血压脑病防患于未然。

中医如何预防高血压

中医认为高血压发病与体质、情绪、生活失调有密切关系，因此预防高血压也应该紧紧地抓住这几个环节。

首先要注意调节情志，保持心情开朗乐观，避免长时间的精神紧张，使精神情志有张有弛，肝气畅达，心旷神怡。调节情志首先要消除过分的奢望，恬淡虚无，遇事谦让，悲怒不生，自然精神愉快。要减少思虑，松弛紧张的情绪，消