



荣树图书策划工作室
RONGSHUTUSHUJUEHUA GONGZUOSHI

相信本书物有所值，它所能提供的信息，会比一次专家门诊所提供的更多，
虽然您只付出不到一个专家号的费用。



本书献给勇于自我管理健康的男性朋友！

医学专家解读 男性常见病防治

YIXUEZHUANJIAJIEDU

NANXING

CHANGJIANBINGFANGZHI



编著 孙宏春 孙学东



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



医学专家解读

男性常见病防治

NANXING CHANGJIANBING FANGZHI

编 著 孙宏春 孙学东



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

医学专家解读男性常见病防治 / 孙宏春, 孙学东编著. —北京: 人民军医出版社, 2010.4

ISBN 978-7-5091-3495-5

I. ①医… II. ①孙…②孙… III. ①男性生殖器疾病: 常见病—防治
IV. ①R697

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 010131 号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 魏 新 责任审读: 黄栩兵

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京华正印刷有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 11 字数: 157 千字

版、印次: 2010 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4500

定价: 24.00 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



内容提要

本书介绍了 10 种男性常见病，如高血压、冠心病、脂肪肝等，也介绍了男性易患的 6 类肿瘤，如肺癌、肝癌、前列腺癌等，并较为详细地介绍了男性生殖器官疾病，如男性性功能障碍、不育症、性传播疾病等的中西医结合诊治方法与预防措施。本书简明、实用，为男性保健与防病治病提供了科学、实用、简便易行的措施与方法。



前 言

社会上总认为男人是“铁打的汉子”，是“社会的强者”。男性身体看似强健，若不注意保健往往更容易生病，甚至早亡。

据有关资料介绍，俄罗斯男性比女性平均寿命短 13 岁；日本男性平均寿命比女性短 6 年；我国男性比女性短 4~6 年。以武汉市为例，2008 年，武汉市人均寿命为 77.89 岁，其中男性平均寿命为 75.5 岁，女性平均寿命为 80.4 岁，两者相差 4.9 岁。

本书从医学的角度介绍男性常见病与多发病的防治，目的在于增强男人的保健意识，掌握防治疾病的措施与方法，以促进男性健康与长寿。

全书共分为七大部分。

第一部分介绍了男性的常见病，包括高脂血症、脂肪肝、高血压、糖尿病、冠心病、脑卒中、胃及十二指肠溃疡、痔疮、高尿酸血症与痛风、脱发。

第二部分是男性生殖器官的多发病与常见病，重点介绍了相关的中医中药防治知识。

第三部分为男性常见肿瘤的防治。

第四部分介绍了男子更年期综合征的表现、影响因素、更年期综合征的处理措施、防治方法。

第五部分介绍男性不育症的病因、诊断方法、治疗措施、

预防方法。

第六部分介绍男性的性功能障碍，重点是阴茎勃起功能障碍（ED）与射精功能障碍。

第七部分是男性常见的性传播疾病，包括淋病、生殖器疱疹、非淋菌性尿道炎、尖锐湿疣、梅毒、艾滋病等。

健康是生命活动的基础，健康是一切工作的本钱，健康是一条“单行线”，有如一江春水向东流，永远不会再回头。

男性朋友们，健康状况是可以改善的，也是可以维护的，只有你主动地维护健康，并努力地促进自己的健康，你才能获得健康与长寿！防微才能杜渐，那么就请你从防治男性的常见病与多发病做起吧！这本书将成为你的良师与益友。

编 者

2009年5月



目 录

一、男性常见病防治	(1)
(一) 高脂血症	(1)
(二) 脂肪肝	(5)
(三) 高血压	(7)
(四) 糖尿病	(12)
(五) 冠心病	(16)
(六) 脑卒中	(20)
(七) 消化道溃疡病	(23)
(八) 痔疮	(26)
(九) 高尿酸血症与痛风	(28)
(十) 脱发	(31)
二、男性常见生殖器官疾病的防治	(34)
(一) 包茎	(34)
(二) 附睾炎	(36)
(三) 睾丸炎	(38)
(四) 精索静脉曲张	(41)
(五) 前列腺炎	(43)
(六) 前列腺增生症	(54)
三、男性常见肿瘤的防治	(62)
(一) 肺癌	(64)
(二) 肝癌	(67)



(三) 胃癌	(70)
(四) 前列腺癌	(72)
(五) 阴茎癌	(76)
(六) 膀胱癌	(78)
四、男性更年期	(81)
(一) 常见症状	(82)
(二) 生殖系统变化	(85)
(三) 处境	(87)
(四) 影响中年男性健康的因素	(88)
(五) 男性应警惕提前进入“更年期”	(91)
(六) 处理对策	(92)
(七) 中医诊治	(94)
(八) 忠告与建议	(97)
(九) 健康“宝典”	(102)
五、男性不育症	(110)
(一) 病因	(111)
(二) 诊断	(113)
(三) 治疗	(114)
六、男性性功能障碍	(119)
(一) 勃起功能障碍的防治	(119)
(二) 排精功能障碍的防治	(124)
七、男性常见性病的防治	(134)
(一) 淋病	(134)
(二) 尖锐湿疣	(139)
(三) 梅毒	(142)
(四) 非淋菌性尿道炎	(152)
(五) 生殖器疱疹	(154)
(六) 艾滋病	(160)



一、男性常见病防治

（一）高脂血症

高脂血症是一种代谢性疾病，确切地说应该是机体的脂质代谢紊乱，表现为总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇（LDL）、三酰甘油（甘油三酯）三者或其中某一种物质显著升高超过正常范围时，称为“高脂血症”；与此相反的是高密度脂蛋白胆固醇（HDL）低于正常，而不是升高，所以医学上称为“脂质代谢紊乱”。

【常见原因】

1. 饮食不当 饮食不科学是产生高脂血症的最主要原因之一。如果进食大量的高脂肪食物，尤其是动物脂肪更容易引起高脂血症。其次是长期进食“三高食物”：高热量、高蛋白、高脂肪等食物，过量的蛋白质与糖类在体内可以转变为脂肪贮存起来，扰乱了正常的脂质代谢，所以世界卫生组织提出“合理膳食”是健康的四大基石之一，并放在头等重要的位置。我国营养学会制定的“膳食宝塔”的顶层——第五层就是指每人每天只能进食脂肪 25 克（半两）才是合适的。

2. 遗传因素 对于一些原发性高脂血症者，虽然注意了饮食的摄入，但仍有较明显的血脂异常，并且往往与家族遗传密切相关。目前，比较明确与遗传有关的高脂血症主要有三种，即家族性 3 型高脂蛋白血症（家族性异常β脂蛋白血症）、家族性 Apoβ100 缺陷、家族性高胆固醇血症。



【主要危害】 高脂血症一旦发生, 如不及时性治疗, 血中过高的脂质会在血管内形成斑块, 并黏附在血管壁上导致动脉粥样硬化, 由此而产生许多严重的疾病与病变, 它可以引发冠心病、脑卒中、肾动脉硬化、周围动脉硬化等。此外, 高脂血症还可能诱发胆结石、胰腺炎、脂肪肝; 还可以导致男子性功能障碍、老年性痴呆症等疾病。高脂血症可与糖尿病、高血压、肥胖症等相互促进, 互为因果。最新研究指出, 高脂血症还可能与某些癌症的发病有关。

【防治措施】

1. **药物治疗** 目前常用的调脂药物主要有他汀类、贝特类、胆酸螯合树脂类、烟酸类、亚油酸类这五大类。各药有不同的作用机制, 要针对不同的情况由医生指导用药。中医中药对高脂血症也有一定疗效, 但必须根据就诊患者实际表现的临床症状, 加以辨证分型论治。

2. **饮食疗法** 饮食疗法是各种高脂血症治疗的基础, 尤其是对原发性高脂血症患者, 更应首选饮食治疗。即使是在进行药物性降脂治疗时, 饮食疗法仍应同时进行。饮食治疗除能使血清胆固醇降低 2%~8% 以及使降脂药物更易发挥良好作用外, 尚具有改善糖耐量、恢复胰岛功能和减轻肥胖者体重等多方面功效。合理的膳食应以维持身体健康和保持体重恒定为原则。

(1) 饱和脂肪酸含量增多可明显升高血总胆固醇水平。饱和脂肪酸主要存在于肉、蛋、乳脂等食品中, 这些食品中也含有丰富的胆固醇。患者每日摄入的胆固醇不应超过 300 毫克(相当于 1 个鸡蛋的胆固醇含量), 如已患冠心病或其他动脉粥样硬化症, 每日摄取的胆固醇应减少至 200 毫克。动物内脏(肝、肾、肺、肠等)及肉皮、羊油、牛油、猪油(肥肉)、蛋类(主要是蛋黄), 海产食品中墨鱼、干贝、鱿鱼、蟹黄等均含胆固醇很高, 应加以限制。患者如每天摄入肉类超过 75 克、蛋类每周超过 4 个, 或食用油类煎炸食品每周达 5~7 次, 都应视为不合理的膳食。

(2) 患者应以谷类食物为主食, 粗细搭配。我国营养学家推荐玉米、燕麦, 可与大米、面粉等配合食用。豆类、淡水鱼、植物油、含植物纤维素较多的绿色植物如蔬菜、水果(苹果、香蕉等)等都含胆固醇较低, 应

鼓励适当多吃。当然，患者还必须严格控制体重，使每日从食物中获得的总热量能维持理想的体重。

(3) 饮酒可能使血中的高密度脂蛋白升高，饮酒量以每日摄入的酒精不超过 20 克（白酒不超过 50 克）为宜，葡萄酒较合适，但必须严格限制摄入量，如患有高血压、糖尿病与肝胆疾病等则宜戒酒。饮酒对三酰甘油升高者不利，酒精除供给较高的热量外，还使三酰甘油在体内合成增加。因此，权衡利弊，对防治心血管病而言，专家们多力主限酒或戒酒。

(4) 茶叶中所含的茶色素可降低血总胆固醇，防止动脉粥样硬化与血栓形成，绿茶比红茶更好。至于咖啡是否对血脂代谢有利则尚无定论。维生素 C 与维生素 E 可降低血脂，调整血脂代谢，它们在深色或绿色植物（蔬菜、水果）及豆类中含量颇高，这也是这些植物受推荐的重要原因。至于每一个人的饮食量与种类等，尚需结合具体情况，请医师指导和选用。

(5) 高脂血症饮食控制方案（供参考），见表 1-1。

表 1-1 高脂血症饮食控制方案

食物类别	限制量 (g) / 日	选择品种	减少或避免品种
肉类	75g	瘦猪、牛、羊肉、去皮瘦肉、鱼肉	肥肉、禽肉皮、加工肉制品（肉肠类）、鱼子、鲍鱼及动物内脏（肝、肾、肺、胃、肠等）
蛋类、奶类	适量（根据总量计算）	鸡蛋、鸭蛋、蛋清、牛奶、酸奶	蛋黄、全脂奶粉、乳酪等奶制品
食用油	20g（2 平勺）	花生油、菜籽油、豆油、葵花籽油、色拉油、调和油、香油	棕榈油、猪油、牛羊油、奶油、鸡鸭油、黄油
糕点、甜食		（最好不吃）	油饼、油条、炸糕、奶油蛋糕、巧克力、冰淇淋、雪糕
糖类	10g（1 平勺）	白糖、红糖	
新鲜蔬菜	400~500g	深绿叶菜、红黄色蔬菜	
新鲜水果	50g	各种水果	加工果汁、加糖果味饮料、黄酱、豆瓣酱、咸菜
盐	5g（半勺）	含碘盐（高碘地区除外）	
谷类	500g（男）、400g（女）	米、面、杂粮	

续表

食物类别	限制量(g)/日	选择品种	减少或避免品种
干豆	30g(或豆腐150g豆制品、豆腐干等45g)	黄豆、豆腐、豆制品	油豆腐、豆腐泡、素什锦
饮酒	<20~30g	红葡萄酒	烈性白酒
茶	250~500ml	绿茶等	

其他降脂食品:山楂、黑木耳、糖醋蒜、生姜、柿子等

(6) 高脂血症膳食举例:早餐,豆浆200毫升,蒸饼50克,煮熟黄豆10克;中餐,标准粉与玉米粉两面馒头100克,小米稀饭50克,猪瘦肉25克,炒青椒100克,炒豆角100克;晚餐,米饭150克,小白菜100克,熬豆腐50克,粉条10克,鲤鱼20克,土豆丝100克。全日食用油12克。

(7) 食物烹饪方法要科学:高脂血症者需用低脂、低热量饮食。因此对食物采取炖、煨、煮、熬等烹饪方法为佳,不宜采用炒、炸、烧等烹饪方法。

3. 运动疗法 运动时,肾上腺素、去甲肾上腺素分泌增加,可提高脂蛋白脂酶的活性,从而降低三酰甘油(TG)及低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)水平,并增加高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)水平。运动处方包括5个基本要素,即运动种类、运动强度、运动的持续时间以及运动实施的时间和实施频率。运动疗法的原则是必须体现个体化。提倡有氧运动,根据每个人的运动耐受量,逐渐摸索合适的目标心率。体育锻炼应采取循序渐进的方式,不应操之过急,超出自己的适应能力,加重心脏负担。运动量的大小以不发生主观感觉不适(如心悸、呼吸困难或心绞痛等)为原则。

运动疗法必须要有足够的运动量并持之以恒。只有达到一定运动量,对血清脂质才能产生有益的作用并减轻肥胖患者的体重。

运动方式则强调呼吸运动,例如轻快的散步、慢跑、游泳、骑自行车和打网球,这些运动方式会对心肺系统产生一定的压力,从而改善心肺的健康状况。以每小时6千米的速度轻快散步1小时将消耗1.67千焦的热



量。每天进行这种轻快散步可以使体重减轻。但是，运动强度和持续时间应在数周后逐渐增加。对于肥胖患者和惯于久坐的患者也应在数月后逐渐增加运动强度和持续时间，高强度的体育锻炼会导致更大程度的体重减轻。

4. 保持心情愉悦 高脂血症者平时要保持心情愉悦，避免精神紧张与焦虑，因为紧张的情绪可增加总胆固醇与三酰甘油水平。

5. 高脂血症高危人群的自我保健 对于有高脂血症危险因素的人群要做到以下几点：定期体检、多做运动、停止吸烟、控制体重、精神放松、减少饮酒。

（二）脂肪肝

因各种原因导致肝脂肪代谢功能发生障碍，使机体脂类物质的平衡失调，脂肪过多地储积在肝组织细胞内，若其储积量超过肝重量的5%以上，或在组织学上有50%以上的肝细胞脂肪化，就可以诊断为“脂肪肝”。

【常见病因】

1. 长期酗酒 酒精中的乙醇会造成肝细胞代谢紊乱，加之饮酒过多者食欲降低，主食摄入减少，食物中的胆碱摄入减少，导致多余的三酰甘油难以清除，久而久之导致脂肪肝。

2. 身体过胖 肥胖会加快人体内三酰甘油的合成速度，当这一合成速度明显高于机体对低密度脂蛋白胆固醇（LDL）的分解速度时，就会使过剩的脂肪堆积在肝中，从而引发脂肪肝。

3. 疾病因素 许多疾病会诱发脂肪肝，如高脂血症、糖尿病、溃疡性结肠炎、半乳糖血症、先天性痴呆综合征等疾病，都可能引发脂肪肝。

4. 营养不良 确切地说是“结构性营养不良”，当饮食结构中缺乏蛋白质时，会使人体内合成低密度脂蛋白的含量下降，导致肝不能正常地转运三酰甘油，使之在肝中堆积，引发脂肪肝。

5. 药物因素 长期使用某些药物也会导致脂肪肝，如长期用四环素、类皮质激素、含重金属的药物等会对人体肝内的蛋白质合成产生抑制作用，



使肝内的三酰甘油含量增高,进而引起脂肪肝。

【主要危害】 肝是人体最大的消化腺体,具有分泌与储存胆汁、合成与储存糖原及解毒等重要功能。肝与脂质代谢有密切相关,正常肝对保持体内脂质的消化、吸收、氧化、转化等过程起着重要作用,并保持脂肪代谢的动态平衡。

通常所说的脂肪肝主要是指因肥胖、糖尿病和酒精等因素所致的慢性脂肪肝。此类脂肪肝多为隐匿性起病,因此缺乏特异的临床表现,常在体检时或高血压、胆石症、冠心病等其他疾病就诊时发现。大多数患者无自觉症状与体征,少数患者会有腹部不适、右上腹隐痛、乏力等症状,肝轻度大。仅有4%的患者脾大,8%的患者有蜘蛛痣及门脉高压的体征。

脂肪肝的临床表现与肝被脂肪浸润的程度成正比,在肝内过多的脂肪被排出后症状可以消失。据有关资料显示,我国30~40岁的男性中,有25%被确诊为脂肪肝患者。目前患病年龄逐年降低,年轻的上班族首当其冲。由于伴随脂肪肝的发展,可由肝纤维化发展为肝硬化,因此脂肪肝已成为中青年男性健康的重要杀手。

【防治措施】

1. 预防

(1)从饮食上入手控制源头:脂肪肝也属于代谢性疾病,在饮食上要控制脂肪与热量的摄入,以便把肝细胞内的脂肪氧化消耗掉。肥胖者应减肥,将体重控制在标准体重以内;增加高蛋白质饮食与新鲜蔬菜和水果量;平时要忌食辛辣和刺激性食物;还要做到少吃盐多饮水,每天进食盐量以6克为宜,多饮水可以促进机体代谢及代谢废物的排出。在食物的烹饪方法上,最好用蒸、煮、熬、烩、炖、焖等方法,忌用油炸、煎、炒的方法。

(2)运动锻炼促进脂肪消耗:脂肪肝患者要坚持体育锻炼与体力活动,因为这样能促进肝脂肪代谢,有利于血液循环,有利于消耗肝中过剩的脂肪物质,对肥胖与脂肪肝患者都有良好的治疗作用。脂肪肝患者的运动项目应以中低强度、较长时间的有氧运动为主。此类运动包括慢跑、中快速步行(115~125步/分)、骑自行车、游泳、打羽毛球、跳舞、踢毽子、做



广播操、跳绳等运动。

(3) 定时体检：对于那些不爱体检的男性来说，树立健康体检的观念是十分重要的，这样可以做到对健康“心中有数”，无病早防，有病早治。即使无明显症状的脂肪肝者，决不能把脂肪肝不当一回事。因为脂肪肝一旦有了“自由发展的空间”，后果将是不堪设想的。它可能导致消化系统疾病、心血管疾病，影响视力和性功能，还可能导致肝硬化和肝癌。

(4) 饮食后半小时内尽可能不喝浓茶：在日常生活中，许多男性在饱食美餐之后喜欢喝浓茶，以为这样可以解油腻助消化，其实，这种做法是不利于代谢脂肪的。因为茶叶中含有大量的鞣酸，它能与蛋白质合成具有吸敛性的鞣酸蛋白质，这种蛋白质能使肠道蠕动减慢，造成便秘，增加有毒物质对肝的毒害作用，这样更容易引起和加重脂肪肝。因此营养学家建议在餐后30分钟内不易饮茶，尤其是浓茶。

2. 治疗 对于脂肪肝的治疗，目前还没有确切有效的药物。得了脂肪肝不要不在乎，该吃该喝照旧，或者认为只要不吃肥肉、少吃脂肪性食物就能控制脂肪肝，或者盲目服药。得了脂肪肝，最好的方法是根据患病的原因采取控制措施，即戒酒、合理饮食、坚持运动以减肥，如果肝酶指标升高，应及时到医院治疗，使用适当的药物配合治疗。

(1) 控制酒精性脂肪肝最好的方法是戒酒，严格控制饮酒量或者是彻底戒酒。

(2) 对于营养过剩者关键在于调整饮食、减肥、纠正不良的饮食和生活习惯、控制血糖、血脂和胆固醇；对于营养不良者要增加营养；对于有其他疾病的患者要积极治疗，去除病因。

(3) 适当的药物配合治疗能收到较好的效果，如高血脂者降血脂是主要的，谷丙（丙氨酸）转氨酶和谷草（天冬氨酸）转氨酶升高者，应在医生的指导下，使用降酶药物，以减少脂肪肝对肝功能的损害。

（三）高血压

高血压是以体循环动脉压力增高为主要表现的临床综合征，是最常见



的心血管疾病。医学定义为，在未使用任何影响血压药物的情况下，血压持续或非同日3次以上升高，收缩压达到或大于140 mmHg和（或）舒张压等于或大于90 mmHg时，即为高血压。高血压一般分为两种：原发性高血压与继发性高血压。

【常见原因】

1. 原发性高血压 多由于长期精神紧张，或忧思郁怒，以及不良刺激产生的应激反应使大脑皮质功能失调，皮质与皮质下中枢相互调节与平衡受到干扰或破坏，血管的舒缩功能紊乱，以致全身小动脉收缩，血管内压力升高，长此以往，导致高血压产生。高血压还常伴随着不健康的生活方式出现，例如不科学饮食、很少从事运动、体重严重超标、大量的饮酒、吸烟、长期过量摄入食盐、或血脂值过高、血黏度过浓等。一项新的研究指出，在激烈的竞争中，与工作有关的烦恼和心理压力过大都有可能引起高血压。对于男性而言，工作压力过大、家庭负担过重、婚姻不够美满等因素长期得不到合理解决，也可能成为高血压的原因。其次，遗传因素在高血压的发病中也占有一定的比例。

2. 继发性高血压 此类高血压患者往往有其他疾病在先，高血压是由于先期疾病所引起，称为继发性高血压。如肾病性高血压，就是由于肾炎未彻底治愈所至的。妊娠高血压是由于妊娠期的病因所引起的，妊娠结束后，此类高血压会自行消退或痊愈。

【主要危害】

高血压是一个渐进的过程，俗话说“冰冻三尺，非一日之寒”。高血压不论是原发性或继发性的，都有一个漫长的病变过程，因此，值得人们高度重视与警惕。

高血压的早期症状有头晕、头痛、睡眠差、烦躁、健忘、耳鸣以及与神经官能症相类似的症状或体征。随着病情的发展，血压呈持久与明显的升高，如果累及心脏就会导致高血压心脏病。

高血压后期，由于血压持续在高水平，常伴有脑、心、肾等重要靶器官受损的表现，因此，高血压是导致脑卒中、心肌梗死、肾疾病的最常见原因之一。



【防治措施】

1. 预防

(1) 养成良好的生活习惯：男性不论是在职场还是在家中，都要做到“戒烟限酒”——人体健康的四大基石之一。吸烟会使血管收缩，并增加心脏的负荷及加速血管的硬化，对于控制血压与预防心血管疾病极为不利。过量饮酒会造成血脂上升，并影响叶酸等营养素的吸收与利用。过量的咖啡因摄入易引起大脑皮质的兴奋，对血压控制不利。此外，冬天应注意保暖，平时要保持充足的睡眠时间与有效的睡眠质量。

(2) 调整膳食结构：高血压患者的膳食原则应以“四少四多”为原则，即少糖多果，少盐多醋，少荤多素，少食多餐。适于高血压患者的食物有玉米、杂粮、芝麻、大豆、核桃、花生仁、芹菜、大白菜、木耳、海带、苹果等。世界卫生组织规定每人每天的食盐量为6克，患有高血压或有高血压家族史的人最好每天只吃2~3克食盐，对于预防与治疗高血压都是有益的。

(3) 进行适当的有氧健身运动：高血压患者适当参加一些有氧运动可以降低血压。高血压患者的运动根据病情可以分为三期：初期者可以骑自行车、游泳、跑步及进行不太激烈的球类运动。中期者可进行太极拳、降压操、医疗体操、慢跑等运动。后期病情较重者，锻炼方法应以散步、步行为宜，可以每日步行，也可以隔日步行，每天运动时间为15~30分钟，最好有人陪伴，次数与时间要循序渐进，以适合自己的身体情况与血压调整到最佳状态为好。

(4) 控制体重：不管是成人或青少年中，胖人比瘦人的血压高一些，高血压发病率也高得多。当减肥有效，体重控制较理想时，血压就会下降一些。研究指出，体重超标后每增加0.5千克，血压会上升0.975毫米汞柱。因此，保持理想的体重对于控制血压是必要的。

(5) 经常测量血压：无论你有无高血压，都要养成经常测量血压的好习惯，随时掌握自己血压的波动状况，能及早发现高血压。对于那些有高血压家族史的人更是必要。因为父母有高血压者，其子女高血压的发病率远比父母血压正常者来得多。