

图解

365天

高血压自我管理

本书详细介绍高血压的病因、症状、治疗、食疗、护理等有关高血压治疗和保健的知识。本书的特点是将这些知识分解成365个条目，每日一页，一页一图，简单明了，通俗易懂。

TUJIE 365TIAN
GAOXUEYA ZIWO GUANLI

李学仲 张家林◎编著

把握好运动强度，让自己轻松愉快、心情舒畅

上海科学技术文献出版社

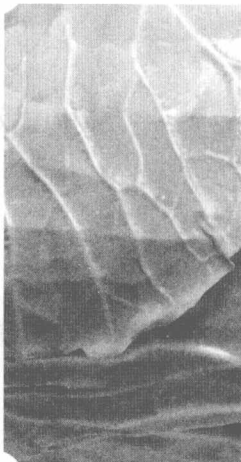


图解

365天



高血压 自我管理



李学仲 张家林◎编著



把握好运动强度，让自己轻松愉快、心情舒畅

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解365天高血压自我管理/李学仲, 张家林编著—上海: 上海科学技术文献出版社, 2010.6

ISBN 978-7-5439-4344-5

I. ①图… II. ①李… ②张… III. ①高血压—诊疗—图解
IV. ①R544.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第074324号

责任编辑: 忻静芬

图解365天高血压自我管理

李学仲 张家林 编著

出版发行: 上海科学技术文献出版社

地 址: 上海市长乐路746号

邮政编码: 200040

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京佳明伟业印务有限公司

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 24.125

字 数: 300 000

版 次: 2010年6月第1版 2010年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5439-4344-5

定 价: 32.80元

<http://www.sstlp.com>

Preface

前言 <<<

近年来，由于社会经济的快速发展和人们生活方式的变化，我国的心血管病发病率及相关危险因素均有增长的趋势。高血压是最常见的心脑血管疾病，其发病率和死亡率日趋增高。但长期以来，人们对其危害性仍缺乏足够的认识，自我保健意识也不强。时至今日，人们对高血压仍然普遍存在知晓率低、治疗率低、控制率低的“三低”现象。2004年的中国居民营养与健康现状调查结果显示，在高血压患者中只有30.2%的人知道自己已患高血压；只有24.7%的患者治疗高血压，仅有6.1%的患者将血压控制在正常范围内。因此，定期测量血压、了解自己的血压状况十分必要。即使血压正常的人也应定期测量血压。同时，还须主动了解高血压的危险因素，即究竟有哪些原因会使高血压发病的风险增加，这是人们有效预防高血压必不可少的环节之一。

基于上面所提，本书介绍了关于高血压的基础知识、临床表现、诊断、治疗，同时精选了治疗高血压病的常用中药、临床用药，还介绍了防治高血压的保健知识及饮食疗法，指导患者如何通过饮食调养、精神调摄、劳逸结合来防治疾病的发生。希望本书能为患者朋友们的康复带来一定的帮助。

Contents

目 录 <<<

◎ 第一部分 认识高血压

什么是舒张压	1
动脉血压的正常值是多少	2
动脉血压是如何表示的	3
对收缩压的错误认识	4
怎样正确认识高血压 (1)	5
怎样正确认识高血压 (2)	6
哪些情况下血压可升高 (1)	7
哪些情况下血压可升高 (2)	8
一天内血压会发生波动吗	9
高血压有什么危害性	10
高血压并发症有哪些	11
高血压家庭急救原则	12
哪些人易患高血压 (1)	13
哪些人易患高血压 (2)	14
什么是“高于正常血压”	15
什么是症状性高血压	16
什么是临界高血压	17
白色高血压	18

图解365天高血压自我管理

Tujie 365 tian Gaoxueya Ziwoquanli

什么是医源性高血压	19
什么是睡眠性高血压	20
什么是直立性高血压	21
什么是妊娠高血压综合征	22
什么是急进型恶性高血压	23
什么是缓进型高血压	24
什么是高血压脑病	25
什么是老年高血压	26
什么是儿童及青年性高血压	27
什么是高血压急症	28
什么是偶测血压	29
血压测量误差常见原因	30
高血压发病因素有哪些 (1)	31
高血压发病因素有哪些 (2)	32
消除引起高血压因素的措施	33
老年高血压的常见原因	34
直立性高血压是怎样产生的	35
直立性高血压发病机制	36
发现高血压如何应对	37
降压药不可随意停药	38
国内高血压诊断标准	39
国际高血压的诊断标准 (1)	40
国际高血压的诊断标准 (2)	41
高血压与脑血管病的关系	42
高胰岛素血症与高血压的关系	43

目 录 Contents

元素锌、铜、镁与高血压有关吗	44
高血压男人的心脑血管	45
血压越高脾气也就越大	46
有效降低高血压的饮食疗法	47

◎ 第二部分 高血压的病理病因

脑与神经系统的关系	48
引发高血压病重要因素：性别与性格	49
引发高血压病重要因素：生活习惯	50
引发高血压病重要因素：压力	51
引发高血压病重要因素：遗传	52
引发高血压病重要因素：体重与吸烟	53
长期睡眠不足易患高血压	54
A型性格的人易患高血压	55
经常打呼噜能诱导高血压	56
怎样早期发现高血压病	57
自然环境因素与高血压	58
神经系统与高血压	59
动脉粥样硬化与高血压	60
血脂与高血压	61
职业与高血压	62
食盐与高血压	63
胰岛素与高血压	64
胰岛素抵抗与高血压	65

图解365天高血压自我管理

Tujie 365 tian Gaoxueya Ziwoguanli

肾脏与高血压	66
神经内分泌与高血压	67
血压居高不下原因：心理作用	68
血压居高不下原因：不良生活方式	69
血压居高不下原因：药物使用不当	70
血压居高不下原因：肾损害影响	71
血压居高不下原因：未针对病因治疗	72
血压居高不下原因：药品质量问题	73
高血压常见并发症（1）	74
高血压常见并发症（2）	75
高血压常见并发症（3）	76
高血压并发症——高血脂	77
高血压患者心率增快的原因	78
高血压患者易患冠心病	79
对高血压认识的误区：用药不规则	80
对高血压认识的误区：盲目治疗	81
对高血压认识的误区：依赖降压药	82
对高血压认识的误区：长期服用一种药	83

◎ 第三部分 高血压检查诊断

高血压的诊断标准	84
血压单位简易换算法	85
高血压病的诊断（1）	86
高血压病的诊断（2）	87

目 录

Contents

怎样正确测量血压	88
正确的测压步骤	89
家庭测血压三注意	90
自测血压时应注意什么	91
自测血压应“快充慢放”	92
爱焦虑的人不要自己测量血压	93
为什么要测24小时血压	94
为什么有时血压会越测越高	95
正常人每年测两次血压	96
高血压与高血压病的区别	97
高血压治疗前的检查目的	98
高血压治疗方案	99
高血压患者危险因素与诊断分级的关系	100
高血压患者定期检查项目：血液检查	101
高血压患者定期检查项目：尿常规检查	102
高血压患者定期检查项目：肾功能检查	103
高血压患者定期检查项目：心脏功能检查	104
高血压患者定期检查项目：超声心动图检查	105
高血压患者定期检查项目：胸部X线检查	106
高血压患者定期检查项目：眼底检查	107
心电图与高血压的诊疗（1）	108
心电图与高血压的诊疗（2）	109
究竟血压降到多少合适	110
降压治疗对发生心血管危险有什么影响	111
有的人血压为何难以控制	112

图解365天高血压自我管理

Tujie 365 tian Gaoxueya Ziwoguanli

改善高血压症状应怎么做	113
高血压的六大危险信号	114
头痛是高血压患者的危险信号	115
高脂血症患者伴高血压的治疗	116
妊娠合并原发性高血压的诊断	117
妊娠高血压综合征与高血压病如何鉴别	118
如何诊断儿童高血压	119
儿童高血压应该做什么检查	120
肾血管性高血压的检查诊断	121
血黏度与高血压的关系	122
高血压患者常见的临床表现	123
高血压脑病的症状特点	124
高血压脑病与脑血栓形成的鉴别	125
原发性高血压与继发性高血压	126
如何区别肾性高血压和原发性高血压	127
急性肾小球肾炎引发高血压	128

◎ 第四部分 高血压患者的饮食疗法

科学饮食控制血压平稳	129
高血压患者要学会合理膳食	130
高血压患者“吃喝”不简单 (1)	131
高血压患者“吃喝”不简单 (2)	132
助高血压患者补钾补钙的食物	133
高血压患者要少吃糖	134

目 录

Contents

为什么高血压患者要少吃动物类食品	135
高血压病的饮食营养保健：限制钠盐	136
有降血压作用的蔬菜 (1)	137
有降血压作用的蔬菜 (2)	138
轻度高血压患者的食疗	139
高脂血症患者的食疗方	140
高血压患者的夏令食疗	141
高血压患者如何进补 (1)	142
高血压患者如何进补 (2)	143
餐桌上的降压药：牛奶与生姜	144
餐桌上的降压药：香菇与燕麦	145
餐桌上的降压药：甲鱼与竹笋	146
高血压患者餐桌上的“降压灵”：芦笋	147
餐桌上的降压药：豌豆嫩苗	148
餐桌上的降压药：木耳与洋葱	149
餐桌上的降压药：家常公鸡	150
餐桌上的降压药：荷叶鸭子	151
餐桌上的降压药：鸡汤鱼卷	152
餐桌上的降压药：荷包鲫鱼	153
餐桌上的降压药：干烹虾仁	154
降压食疗——芹菜	155
降压食疗——大蒜	156
莼菜有降压作用	157
刺菜也能降血压	158
痰浊中阻型高血压食疗方	159

图解365天高血压自我管理

Tujie 365 tian Gaoxueya Ziwoguanli

阳虚型高血压食疗方	160
心肾不交型高血压的食疗方	161
肝风上扰型高血压食疗方	162
肝气上逆型高血压食疗方	163
瘀血型高血压的食疗方	164
肝火上炎型高血压食疗方	165
水果疗法降血压：香蕉与苹果	166
水果疗法降血压：山楂与菠萝	167
水果疗法降血压：荸荠与西瓜	168
水果疗法降血压：橘子与甜瓜	169
水果疗法降血压：桑葚与猕猴桃	170
儿童高血压与香蕉疗法	171
高血压患者常吃土豆可预防脑卒中	172
高血压患者宜常饮杞菊茶	173
巧用黄芪治疗高血压	174
高血压患者的饮食营养保健：蛋白质的选用	175
高血压患者的饮食营养保健： 选含钾、镁、碘和锌高的食物	176
高血压患者的饮食及体重控制（1）	177
高血压患者的饮食及体重控制（2）	178
高血压患者的饮食及体重控制（3）	179
高血压患者不必吃素	180
高血压患者可吃鸡蛋吗	181
食物清淡可以降低血压	182
长期高盐饮食易致高血压	183

目 录

Contents

低盐饮食控制血压升高	184
高血压患者低盐饮食基本法	185
缺钙也可能引起高血压	186
多吃味精也会加重高血压	187
高血压患者少吃含“隐形钠”食品	188
高血压患者天冷早起莫喝冷水	189
老年高血压患者慎喝茶	190
高血压患者饮食宜忌 (1)	191
高血压患者饮食宜忌 (2)	192
高血压患者慎泡温泉	193
吸烟会导致高血压	194
饮酒会引起血压升高	195

◎ 第五部分 高血压患者的药物治疗

高血压病患者用药注意事项	196
最佳服压药效果	197
一般治疗的降压药物	198
降压药效果与价格	199
对抗高血压不利的药物	200
高血压患者联合用药注意事项	201
理想的降压联合用药方案	202
高血压患者应注重药物个体化治疗原则	203
降压药降压效果差的原因	204
高血压患者须终身服药	205

图解365天高血压自我管理

Tujie 365 tian Gaoxueya Ziwoquanli

高血压一方一药求长效	206
达到哪些条件可以停药降压药	207
别被降压药说明书“吓倒”	208
短效降压药的特点	209
中效降压药的特点	210
长效降压药的特点	211
高血压患者早期如何用药	212
早期高血压首选不良反应小的口服制剂	213
轻度高血压，别急于吃药	214
高血压患者应了解药物不良反应	215
老年高血压患者服用降压药宜慎重	216
老年高血压患者服药规范	217
高血压患者如何掌握阶梯用药法	218
高血压用药误区：没有症状就不需要治疗	219
高血压用药误区：把降压药当做对症药来用	220
高血压患者用药禁忌（1）	221
高血压患者用药禁忌（2）	222
高血压患者要远离十类药（1）	223
高血压患者要远离十类药（2）	224
高血压患者不可骤然停药、减量	225
骤然停服心血管类药物的危险	226
骤然停服肾上腺皮质激素类药的危险	227
缺血性脑卒中患者的血压调控和药物选择	228
出血性脑卒中的降压策略	229
脑卒中恢复期和后遗症期的血压控制	230

目 录

Contents

高血压合并左心室肥大的用药	231
高血压合并心力衰竭的用药	232
高血压合并冠心病的用药	233
高血压合并心律失常的用药	234
高血压合并下肢动脉粥样硬化的用药	235
对血脂代谢无负作用的抗高血压药物	236
血脂代谢的药物治疗	237
哪些抗高血压药能升高血脂	238
服降压药的同时慎用消炎镇痛药	239
服降压药时最好同时服用钙片	240
利尿降压药有哪些	241
哪些高血压患者睡前要服用降压药	242
降压药与失眠互为因果	243
降压药服用不当可致脑缺血	244
感冒时降压药物不能停服	245
服药期间注意戒酒	246
单纯收缩期高血压患者怎样服药	247
慢性心力衰竭患者为何用扩血管药	248
妊娠期高血压的药物选择	249
高血压危象及处理	250
冬季如何选择降压药	251
常用高血压肾病药物	252
作用于交感神经系统的抑制药：可乐宁	253
作用于交感神经系统的抑制药：甲基多巴	254
作用于交感神经系统的抑制药：胍乙啶	255

图解365天高血压自我管理

Tujie 365 tian Gaoxueya Ziwoguanli

如何选用适合自己病症的中成药 (1)	256
如何选用适合自己病症的中成药 (2)	257
如何选用适合自己病症的中成药 (3)	258
如何选用适合自己病症的中成药 (4)	259
如何选用适合自己病症的中成药 (5)	260
降压常用的中草药: 葛根、野菊花、夏枯草	261
降压常用的中草药: 黄芩、钩藤、天麻	262
降压常用的中草药: 石决明、地龙、罗布麻叶	263
降压常用的中草药: 臭梧桐、川芎、桑寄生	264
降压常用的中草药: 玉米须	265
降压常用的中草药: 莱菔子	266
降压常用的中草药: 牛蒡子	267
降压常用的中草药: 益母草	268
降压常用的中草药: 青木香	269
降压常用的中草药: 淫羊藿	270
长期用甘草, 当心血压高	271
常吃杜仲降“三高”	272
巧用黄芪治疗高血压	273
苦口良药数黄连	274
中药泡脚治疗高血压	275

◎ 第六部分 高血压患者的生活保健

怎样有效地预防高血压	276
老年高血压防与治并重	277

目 录

Contents

高血压的急救措施	278
高血压危象的应急措施	279
高血压所致的精神障碍如何防治	280
青少年也要预防高血压	281
怎样预防青春期高血压	282
妇女预防高血压要点	283
同是高血压瘦人更危险	284
高血压患者能否进行冬泳锻炼	285
老年高血压急症的防治：高血压危象	286
老年高血压急症的防治：急性左心衰竭	287
老年高血压急症的防治：脑血管意外	288
高血压患者易忽视的问题	289
高血压患者服药禁忌	290
高血压患者吃药前后别喝酒	291
高血压的四大禁忌	292
高血压患者食物禁忌	293
高血压患者禁忌普通牛奶	294
高血压患者忌长期食用高胆固醇食物	295
高血压患者忌过量食用肥肉	296
高血压患者忌盲目减肥	297
高血压患者忌饮咖啡因	298
高血压患者忌饮水过多或过少	299
高血压患者忌饮食中缺钙	300
高血压患者忌饮食中缺钾	301
高血压患者忌饮食过饱	302