

中国妇女读物研究会
隆重推出

陶 涛◎ 编著

高血压病

自我疗法 大全

家庭
健康

不可不知的降压全攻略，让你不再惧怕“高血压”！

我国的高血压病现状——

“三高”：患病率高、致残率高、死亡率高；“三低”：知晓率低、治疗率低、控制率低
目前，高血压患者已过2亿人，而且每年还激增1000万人
每年有1200万人死于高血压引起的各种并发症……

中国妇女出版社

中国妇女读物研究会
隆重推出

陶 涛◎ 编著



自我疗法大全



中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

高血压病自我疗法大全/陶涛编著. —北京: 中国妇女出版社, 2010.7

ISBN 978-7-5127-0049-9

I. ①高… II. ①陶… III. ①高血压—防治
IV. ①R544.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第116046号

高血压病自我疗法大全

编 著: 陶 涛

责任编辑: 李白沙

责任印制: 王卫东

封 面: 尚书坊

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号

邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部)

65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 唐山新苑印务有限公司

开 本: 170×240 1/16

印 张: 20

字 数: 280千字

版 次: 2010年9月第1版

印 次: 2010年9月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0049-9

定 价: 39.80元

版权所有 侵权必究

(如有印装错误, 请与发行部联系)



社会在不断地进步发展，人们的生活水平提高了。但由于饮食不当和不正确的生活方式，各种富贵病不断增多。近年来，我国的高血压患病率不断升高，1958~1959年，15岁以上人群高血压患病率为5.11%；1979~1980年，患病率为7.73%；1991年，患病率为11.26%。从3次全国高血压普查结果看，我国成人高血压患病率上升速度相当快。如果按



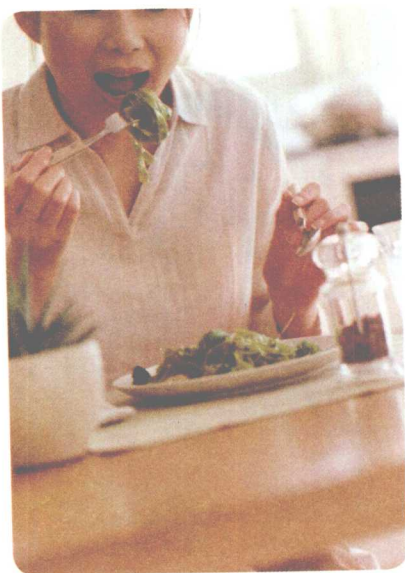
前言

PREFACE



1991年高血压患病率估算，全国人群中至少有高血压患者9000万人，它意味着平均每4个家庭就有一位高血压患者，这说明高血压已成为我国一个重大的社会问题。所以，为了更好地让大家意识到高血压病对健康的危害，有效地摆脱疾病的困扰，在业内专家的悉心指导下，我们本着科学、合理、简明、实用、新颖的原则精心编写了此书。

本书共分八章，从高血压病知识的初步了解，高血压病的形成与诊断，并发症的危害到中西医精湛的治疗方法，高血压病的预防和保健，





日常的护理、训练、恢复，包括饮食和生活作息，在相应章节里都一一做了明述。通过对高血压病系统清晰的介绍，广大读者和患者可以进一步了解各种中西医特色疗法及其康复和预防的保健知识，对高血压的适应证、禁忌证、并发症等有一个更深刻的认识，以便于及时进行自检和治疗，免得耽误病情。

PREFACE



前言



希望广大读者和患者通过阅读本书，能有意识地培养自己正确的生活习惯，适度地锻炼，进而有效地进行一般性家庭治疗、自我保健和预防，轻松、快乐地投入到工作和学习当中，享受健康、幸福、无忧无虑的生活。

相信广大读者和患者从本书中可以汲取有利于身心健康、颇具实用性的“营养”，不虚此“行”！

**第一章 常识——认识你的“顽强对手” 1**

高血压是最常见的心血管疾病之一，由其引发的心脑血管疾病的死亡率已位居所有疾病的第一位。然而，目前人们对高血压的知晓率仅为30%。在这一章里，我们就高血压的概念、易患人群、病因、症状以及危害等加以详细阐述。降压第一步，从了解高血压常识开始……

一、了解高血压的相关知识 1

1. 血液循环系统的构成 1
2. 什么是血压 2
3. 正确认识高血压 3
4. 高血压可以分为哪些类型 5
5. 高血压与高血压病是一回事吗 12
6. 高血压如何分期 13
7. 高血压都有哪些症状 13
8. 高血压危象是什么 15

二、各类人群中的高血压 16

1. 哪些人是高血压的高危险群患者 16
2. 儿童高血压不容忽视 17
3. 青年高血压有哪些特点 19
4. 中年高血压有哪些特点 19
5. 老年高血压有哪些特点 20
6. 女性高血压有哪些特点 22
7. 女性患者要注意妊娠高血压综合征 22
8. 更年期妇女高血压 23
9. 瘦人高血压更危险 24
10. 糖尿病患者更容易发生高血压 25
11. 不同人群与高血压 26

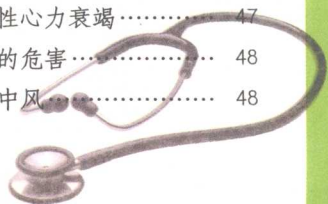
三、高血压的病因与症状 27

1. 肥胖会导致高血压 27
2. 遗传会影响高血压 27

3. 高度紧张会间接引起高血压 28
4. 食盐与高血压 29
5. 交感神经系统如何引起高血压 30
6. 饮酒是否会导致高血压 31
7. 蛋白质与高血压的关系 32
8. 环境也能影响高血压 33
9. 性格情绪对高血压有什么影响 34
10. 肾素与高血压的关系 35
11. 缺钙会引起高血压 37
12. 不健康的生活方式会形成高血压 37
13. 血小板与高血压 38
14. 中枢神经能影响高血压 39
15. 高血脂与高血压的关系 40
16. 高血压需远离咖啡 40
17. 打鼾与高血压 41
18. 气候与高血压 41
19. 哪些药物会引发高血压 43
20. 胰岛素能否引发高血压 44

四、高血压的危害及危险性 45

1. 高血压易发生脑出血 45
2. 高血压易患心脏病 46
3. 高血压并发腔隙性脑梗死 47
4. 高血压与充血性心力衰竭 47
5. 高血压对肾脏的危害 48
6. 高血压会引起中风 48



7. 高血压能引起冠心病	50
8. 高血压危害动脉血管	50
9. 高血压对眼底产生危害	51
10. 单纯性收缩压升高的危险性	52
11. 高血压患者什么时候最危险	53
12. 高脂血症伴高血压	55
13. 治疗高血压的目的	56
14. 高血压病的治疗原则	57



第二章 就医——计算你的“风险指数” 58

了解高血压常识及相关危害后，患者定会在第一时间认识到：治疗高血压，刻不容缓。这一章的内容主要针对高血压患者“就医”而编写，目的是让患者了解自己的病情，根据各种病症通晓自身的“风险指数”，从而做到心中有数，轻松就医。

一、就医前的准备工作 58

1. 选择最适合的医院 58
2. 就诊前需做的准备 59

二、高血压必做的检查 60

1. 高血压病患者常规检查 60
2. 高血压的辅助检查 61
3. 用药与就医的常见误区 62
4. 高血压患者检查血液黏度的意义 63
5. 高血压患者为何查血钾 63
6. 高血压患者为何要做眼底检查 64
7. 肾血管性高血压的检查 65
8. 血浆肾素活性测定的用途 66
9. 什么是动态血压监测 67
10. 如何看血脂化验单 67



三、测量血压的注意事项 68

1. 血压计都有哪些类型 68
2. 如何选择合适的血压计 69
3. 读懂各类型血压计 70
4. 测血压的要求和方法 72
5. 自测血压的正确方法 73
6. 自我测压时间及注意事项 74
7. 测量血压要找准脉搏位置 75
8. 电子血压计使用事项 76

四、高血压的特点及诊断 77

1. 高血压的诊断内容 77
2. 高血压的诊断标准 78
3. 高血压的主要临床表现 79
4. 鉴别原发性高血压与继发性高血压 80
5. 继发性高血压的可能表现 81
6. 顽固性高血压的诊断 82
7. 急进型恶性高血压的诊断 83
8. 原发性高血压的诊断 84
9. 高血压脑病的诊断 86
10. 急、慢性肾小球肾炎的高血压特点 87

11. 高血压性心脏病早期临床表现	87
12. 儿童及青年人高血压病的临床特点	88
13. 高血压病的心脏表现	88
14. 高血压性心力衰竭的早期临床表现	89
15. 冷加压试验诊断高血压	90
16. 高血压性左心衰竭	90
17. 高血压危象的临床表现	91

18. 严重高血压危象的临床特征	92
19. 诊断高血压病应注意的问题	93
20. 诊断肺动脉高血压	94
21. 诊断药源性高血压	95
22. 肝阳上亢型高血压的临床表现	96
23. 冲任失调型高血压的临床表现	96
24. 阳亢风动型高血压的临床表现	97
25. 痰浊上扰型高血压的临床表现	97
26. 瘀血阻络型高血压的临床表现	98

第三章 用药——拿起你的“贴身武器” 99

除了“找大夫”之外，在日常生活中，我们对于疾病使用最多的“贴身武器”莫过于各种各样的药物，除了省去长时间的排队挂号之外，更能节约开支。然而，哪些药物适用于哪类人群？用药又有哪些前提条件和注意事项？只有了解了这些，我们才能真正做到有的放矢，正确用药。

一、高血压用药常识 99

1. 如何找到好的降压药	99
2. 要在专科医生指导下选用降压药	100
3. 处方降压药的功能与副作用	101
4. 降压药与其他药物的相互作用	102
5. 选用降压药物的7项原则	104
6. 怎样确定是否需要服用降压药	105
7. 降压药的服用时间	106
8. 正确把握降压药的用药时间	107
9. 一定要持续服药	109
10. 如何自我调节用药	109
11. 夏天不要停药	111
12. 中年人低压稍高要引起重视	112
13. 老年人采用药物治疗的注意事项	113
14. 老年妇女服钙拮抗剂降压不会加重缺钙	114
15. 肥胖患者要警惕服用降压药引起的糖尿病	115
16. 降压药会引起性功能减退吗	116
17. 停药注意事项	117

18. 长期服用利尿剂注意事项	117
19. 降压药与哪些常用药不宜合并服用	118
20. 降压药如何合理更换	119

二、治疗高血压的西药 120

1. 复方降压剂的使用事项说明	120
2. 冠心病患者推荐使用降压药	120
3. 心力衰竭患者推荐使用降压药	121
4. 左心室肥厚患者推荐使用降压药	123
5. 肾功能不全患者推荐使用降压药	124
6. 单纯收缩期高血压患者推荐使用降压药	125



7. 高血压合并脑卒中推荐使用降压药... 126
8. 高血压合并糖尿病推荐使用降压药... 126
9. 慢性阻塞性肺病患者要慎用 β -受体阻滞剂... 128
10. 心动过缓患者用药注意事项... 128
11. 心脏瓣膜病患者用药注意事项... 129
12. 嗜铬细胞瘤患者用药注意事项... 129
13. 合用两种以上降压药用药注意事项... 129
14. 服用阿司匹林用药注意事项... 130

第四章 “中医疗法”大有学问... 132

中医疗法承载着中国几千年医学发展的内涵和精髓，可谓博大精深。它对于治愈患者疾病、提高生存品质、养生保健、延长寿命，都有着非常重要的意义。它的许多“秘方”“偏方”，神奇之处，令人折服。对于高血压患者来说，若能对症下药，会在平稳降压的同时起到保健的作用。

一、高血压的中医疗法... 132

1. 中医的诊断原则... 132
2. 中医疗法如何解释高血压... 133
3. 中医对高血压的分类... 133

二、降压中成药... 137

1. 心脑静... 137
2. 脑立清... 137
3. 降压平片... 138
4. 山菊降压片... 138
5. 当归龙荟丸... 138
6. 金匱肾气丸... 138
7. 牛黄降压丸... 138
8. 牛黄降压胶囊... 139

三、降压经典中药药方... 139

1. 单方... 139
2. 复方... 143
3. 经典降压药方集合... 144

四、民间降压偏方... 148

1. 首乌丹参酒... 148
2. 菊地黄酒... 148
3. 松黄酒... 149
4. 川芎狗骨酒... 149

5. 首乌黄精酒... 149
6. 杜仲酒... 149
7. 海带根... 150
8. 五味贴敷... 150
9. 小苏打水泡脚... 150

五、中药降压茶饮... 150

1. 菊花茶... 150
2. 荷叶茶... 150
3. 天麻茶... 151
4. 首乌茶... 151
5. 山楂茶... 151
6. 槐花茶... 151
7. 葛根茶... 151
8. 普洱茶... 152
9. 芝麻茶... 152
10. 首乌槐角茶... 152



**第五章 “传统辅助”不可忽视…………… 153**

中华民族的优秀文化源远流长，在医学领域中，更是创造了多种其特有的治疗疾病的方法，如“按摩”“拔罐”“针灸”等，这些方法对于降压有着神奇的效果，我们称之为“传统疗法”。与此同时，一些新兴的辅助性疗法，也在时代发展的过程中，为高血压患者提供了多重保健途径。

一、按摩降压疗法…………… 153

1. 按摩降压原理…………… 153
2. 按摩时如何找到正确穴位…………… 154
3. 全身按摩降压法…………… 155
4. 局部按摩降压法…………… 156

二、拔罐降压疗法…………… 157

1. 拔罐降压原理…………… 157
2. 常用罐子种类…………… 158
3. 拔罐疗法常用的吸拔方法…………… 159
4. 常用的拔罐降压法…………… 160
5. 拔罐疗法注意事项…………… 163

三、针灸降压疗法…………… 164

1. 针刺简介…………… 164
2. 常用针灸降压法…………… 165

四、洗浴降压疗法…………… 166

1. 洗浴疗法简介…………… 166
2. 洗浴降压法汇总…………… 168

五、贴敷疗法…………… 168

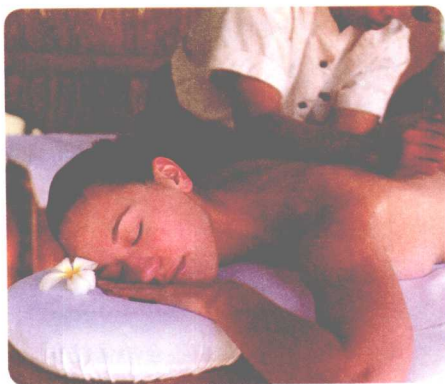
1. 贴敷的药物选择…………… 168
2. 贴敷常用剂型及注意事项…………… 169
3. 贴敷常用赋形剂…………… 170
4. 贴敷降压法…………… 171

六、音乐降压疗法…………… 177

1. 音乐疗法治疗原理…………… 177
2. 音乐疗法推荐…………… 177

七、心理降压疗法…………… 179

1. 心理疗法治疗原理…………… 179



2. 常见的心理疗法…………… 179
3. 高血压患者的心理调护…………… 180

八、其他降压疗法…………… 182

1. 水疗法…………… 182
2. 舞蹈疗法…………… 182
3. 森林疗法…………… 183
4. 洗漱疗法…………… 184
5. 环境疗法…………… 184
6. 疏泄疗法…………… 185
7. 甩手疗法…………… 186
8. 减肥疗法…………… 187
9. 行为疗法…………… 188
10. 捏脊疗法…………… 189
11. 头部按摩…………… 189
12. 园艺疗法…………… 190
13. 睡眠疗法…………… 191
14. 芳香疗法…………… 192
15. 踩鹅卵石法…………… 193
16. 自我推拿法…………… 193

第六章 “自我调理”日在必行 195

除了积极的就医问药之外，高血压患者在日常生活中更需要努力结合自身病情进行适当调理，这样的调理不仅经济适用，更有“铁杵成针”的非凡疗效。与此同时，患者及其亲友若能多掌握相关知识及急救常识，对于挽救患者生命也是非常有利的。

一、高血压日常生活调理 195

1. 高血压的保健预防 195
2. 妊娠高血压综合征的一级预防 196
3. 高血压病的家庭药物预防原则 197
4. 增加活动量预防高血压病 198
5. 高血压病的三级预防 198
6. 儿童高血压的预防 198
7. 高血压的家庭护理 199
8. 夜间护理 200
9. 高血压病合并肾功能不全的保健 201
10. 高血压患者的起居 202
11. 高血压病合并糖尿病的保健 203
12. 科学饮水 205
13. 避免“三高”食物 205
14. 健身球的降压锻炼法 206
15. 老年高血压病的保健 207
16. 高血压的体育锻炼 208
17. 三分药疗，七分保健 209
18. 高血压病的二级预防 210
19. 起居有常，预防有道 210
20. 高血压患者多休养 211
21. 远离噪声 212
22. 晒太阳可以降血压 213
23. 高温天气谨防高血压 213
24. 高血压患者过冬注意事项 215
25. 睡眠卫生需注意 216
26. “夏打盹”要引起注意 216
27. 高血压患者乘坐飞机时必备降
压药 217
28. “药酒降脂稳压”不科学 217
29. 高血压患者切忌乱补 217
30. 动态观察血压 218
31. 安全过好性生活 218
32. 高血压患者夏季注意事项 219
33. 高血压患者切忌长时间泡澡 221
34. 高血压患者排便宜坐位 221
35. 能量饮料需谨慎服用 222
36. 巧拿伞可降压 223
37. 高血压病康复保健的意义 224
38. 高血压病患者应保持的精神状态 224

二、高血压自救及急救常识 226

1. 自测血压，科学自救 226
2. 如何救助高血压急症患者 228
3. 救助高血压患者注意事项 228
4. 进行心肺复苏术的要点 230

第七章 “食疗药膳”防微杜渐 232

俗话说“病从口入”，而在这一章，我们要讲的却是如何“病从口除”。食疗、药膳，显然大家已经对这样的词不太陌生了，当患者看到很多食材其实就是日常生活中常见的食物时，想必患者降压的信心一定会大大提高。然而，吃，也有需要注意的问题，下面让我们来一一明确。

一、高血压食疗有方法 232

1. 饮食有节，预防高血压 232
2. 高血压患者的饮食结构 233
3. 饮食保健的重要性 235



4. 饮食保健的原则	235	四、高血压患者外出就餐	
5. 控制盐摄入量	236	注意事项	271
6. 预防高血压病需限制饮酒	237	1. 喜宴的注意事项	271
7. 多食鱼类防治高血压	237	2. 早餐的注意事项	272
8. 鸡蛋是保健佳品	238	3. 吃中餐的注意事项	273
9. 西红柿对防治高血压有益	238	4. 速食的注意事项	276
10. 桃子有益于高血压	239	5. 高血压患者外出怎样进食最健康	278
11. 叶酸可降低心脏病危险	239	6. 外出就餐的陷阱食物	279
12. 高血压患者远离咖啡因	240	五、降压经典菜肴	280
13. 适合高血压患者的食用油	241	1. 麦冬海带乌鸡煲	280
14. 哪些烹饪方式有助于降压	241	2. 杜仲鲜贝煲	280
15. 哪些烹饪方式不适用于高血压		3. 素炒绿豆芽	281
患者	242	4. 百合炒苋菜	281
16. 常见食材如何健康食用	242	5. 百合鲜贝	281
17. 高血压患者如何进行正确食补	243	6. 莲子百合	282
18. 高血压患者应少吃动物类食物	245	7. 黑木耳芹菜	282
19. 肥胖症患者的饮食调配	246	8. 杏仁猪肺	282
20. 有关高血压患者的食品宜忌	247	9. 银耳菠菜	283
二、有助于降压的食物	248	10. 杜仲冬瓜	283
1. 水果类	248	六、降压经典主食	284
2. 蔬菜类	250	1. 首乌馒头	284
3. 其他类	253	2. 橘红糕	284
三、高血压合并其他疾病的			
饮食方案	258		
1. 高血压合并肥胖症的饮食	258		
2. 高血压并发脑卒中的饮食	260		
3. 高血压并发冠心病的饮食	261		
4. 高血压合并高血脂的饮食	262		
5. 高血压合并糖尿病的饮食	263		
6. 高血压合并肾脏病的饮食	265		
7. 高血压合并动脉硬化的饮食	266		
8. 高血压合并血管疾病的饮食	267		
9. 高血压并发心力衰竭的饮食	268		
10. 高血压合并高尿酸血症的饮食	270		





3. 核桃米饭	284	3. 玉米粥	286
4. 芹菜面	285	4. 黑木耳粥	287
5. 淮山芝麻包	285	5. 牛膝小米粥	287
6. 荷叶粳米饭	285	6. 菠菜芹菜粥	287
7. 茼肉柿饼	286	7. 西瓜莲子粥	287
七、降压经典粥类	286	8. 菊花核桃粥	288
1. 海参粥	286	9. 银耳百合粥	288
2. 沙参粥	286	10. 荔枝山楂粥	288

第八章 “健康运动”巩固持久 289

“生命在于运动”，这句话被人们讲了千遍万遍，可见其中的道理大家可以做到无师自通。然而，对于高血压人群，这句话又该如何阐释呢？高血压患者应该如何进行运动保健呢？在这一章，我们将结合具体的方式方法加以详细说明。

一、高血压患者运动保健	289	3. 练习瑜伽需要注意事项	303
1. 运动与降压的关系	289	4. 动作介绍——拜日式	304
2. 降压运动前的必要检查	290	5. 动作介绍——后视式	307
3. 康复保健运动的种类	291	6. 动作介绍——虎式	308
4. 降压操示范动作介绍	292		
5. 掌握适宜的运动强度	293		
6. 降压运动进行多久最合适	294		
7. 最佳的降压运动是走路	294		
8. 步行锻炼的最佳姿势	295		
9. 气功与降压	296		
10. 气功练习的基本要领	297		
11. 太极拳与高血压	298		
12. 高血压患者不适合扭秧歌	299		
13. 高血压患者不适合爬高楼	300		
14. 常动脚踝可延寿	301		
二、瑜伽降压法	302		
1. 瑜伽疗法简介	302		
2. 瑜伽疗法降压原理	302		



第一章

常识

——认识你的“顽强对手”

高血压是最常见的心血管疾病之一，由其引发的心脑血管疾病的死亡率已位居所有疾病的第一位。然而，目前人们对高血压的知晓率仅为30%。在这一章里，我们就高血压的概念、易患人群、病因、症状以及危害等加以详细阐述。降压第一步，从了解高血压常识开始……

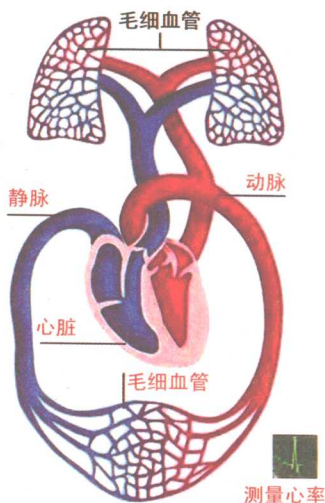
一、了解高血压的相关知识

1. 血液循环系统的构成

血液循环系统是由心脏与血管两部分构成的。心脏是血液循环的动力器官，功能如同水泵，由心脏肌肉的节律收缩产生动力，将血液向前推进，从而使人体内的血液由心脏沿着大动脉、小动脉流到全身各个部位，再经由毛细血管，沿静脉返回心脏，如此环流不息。根据血液循环途径不同，可分为体循环、肺循环、心脏循环等。

体循环，又称大循环。从心脏左心室排出的血液，沿着大动脉血管流动，而大动脉从大动脉弓分出，向身体各部位延伸。流向身体上部的有颈总动脉、锁骨下动脉等；而流向身体下部的动脉，是由胸部大动脉分出腹腔动脉、肾动脉、肠系膜动脉、髂总动脉等。分支出的动脉，在身体各部位形成微血管，血液将氧气和营养送到每个细胞，并吸收细胞中的二氧化碳和废物。经过新陈代谢的血液，由静脉再度返回心脏。

肺循环，又称小循环。在体内汇集的静脉血，最后由心脏的右心房进入右心室，并在此处送入肺动脉（含静脉血）。肺动脉分别伸向左右两叶肺部，并在各

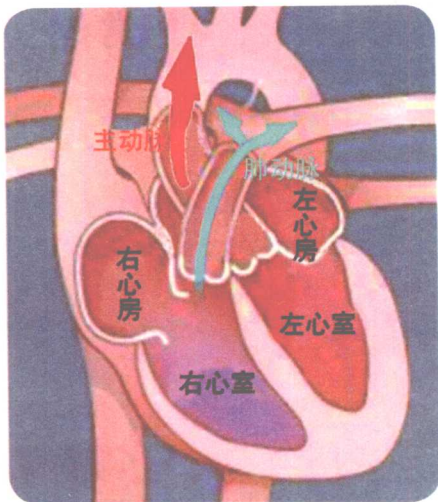


人体血液循环系统示意图

肺内又分成微血管。血液到达肺泡后，即排放出二氧化碳，吸收氧气，经肺静脉（含动脉血）流入心脏的左心房。由左心房进入左心室的血液，再继续进行体循环。肺循环的主要功能，即排出二氧化碳，补充氧气，并保持血液适度的碱性。

心脏循环，又称冠状循环。为心脏正常的运作提供能量。心脏收缩时，将动脉血液运送到心脏各部位，这种自给自足的心脏循环，是由体循环分支出来的冠状动脉完成的。

我国古代的医学家们早已对人体心血管的构造及其血液循环功能有了深刻的认识。如古医籍《黄帝内经》中就有“诸血者，皆属于心”；“清者为营，浊者为卫。营在脉中，卫在脉外，营周不休，五十而复大会。阴阳两贯，如环无端”等记载，不仅认识到“心主血脉”，血液从心脏输出后，循环于脉（血管）中，“血主濡之”，血行于周身，发挥其营养全身脏腑、四肢百骸的功能，更明确指出血液的循环系统是一个“如环无端”的封闭系统。



心脏循环示意图

2. 什么是血压。

血压是指血液在人的血管中流动时对血管壁产生的压力。这种压力是由心脏的收缩、大动脉的血管弹性以及血液在血管中流动时受到的阻力等各种因素所形成的。通常人们说的血压是指体循环的动脉血压，即推动血液在动脉血管内向前流动的压力，也是血液作用于动脉管壁上的压力。

从1854年Vierorder发明了世界上第一架动脉血压计以来，现代医学从此有了“血压值”的概念。医学上把用血压计在动脉上测得的血压读数，当做人体的“血压值”，具



水银血压计



体是指上臂动脉的血压。临床上，习惯在收缩压与舒张压之间划一条斜线“/”，前面的数值表示收缩压，后面的数值表示舒张压，再注以测量单位即可。血压用“毫米汞柱”表示，也可按国际标准规定改用“千帕”，1毫米汞柱=0.133千帕，也就是7.5毫米汞柱=1千帕。

血压常使用血压计测定，血压计以大气压为基数。如果测得的血压读数为12千帕（90毫米汞柱）即表示血液对血管壁的侧压比大气压高12千帕（90毫米汞柱）。

血压里含有收缩期血压、舒张期血压之分。当心脏收缩时，左心室里的血液被压进主动脉，动脉内的血液突然增多，这时动脉内的血压增高，因为是出现在心脏收缩时，故称为收缩压。随后，心脏由收缩转为舒张，血液暂时停止由左心室进入主动脉，而动脉血管的弹性和张力作用仍继续推动着以前已经进入动脉血管内的血液向前流动，这时动脉内的压力已降低，因为是出现在心脏舒张时，故称为舒张压。

收缩压与舒张压之差称为脉搏压，简称脉压，正常人为30~40毫米汞柱平均动脉压，是一个心动周期中各瞬间动脉血压的总平均值（平均动脉压=舒张压+1/3脉压）。一般认为，脉压和平均动脉压能更正确地反映心脏和血管的功能状态。但实际上，临床上所惯用的，仍是收缩压和舒张压这两项数值。

温馨提示

血压值换算口诀：

千帕换算成毫米汞柱，原数乘以30除以4；

毫米汞柱换算成千帕，原数乘以4除以30。

3. 正确认识高血压

高血压指循环系统内血压高于正常而言，通常指体循环动脉血压增高，是一种常见的临床综合征。

动脉血压在一日之内的变化很大。在不同的生理情况下，如休息和运动、安静和激动、空腹和饱餐、早晨和晚间，血压数值常有一定的波动。血压愈高，冠心病、肾动脉病变、高血压性心脏病与脑出血的发生率也愈高。可见，动脉压与其后果二者之间有定量的关系。但是在人群中，无论收缩压或舒张压，其增长都呈一平滑曲线或直线，且正常血压与不正常血

压间没有一个明确的界限，不能从调查人群的血压本身找出任何可以提供作为划分正常血压与高血压的分界线。

防治工作需要有一个统一普查标准和评定疗效的标准，因此有必要划定高血压的范围。通常是以低于18.7/12.0千帕（140/90毫米汞柱）为正常，而高于21.3/12.7千帕（160/95毫米汞柱）为高血压。这是世界卫生组织建议使用的高血压诊断标准。目前这项正常值标准是从一组肯定为高血压患者的血压分布与正常人的分布进行对比分析中得到的。

正常人的收缩压随年龄而增高，40岁以下收缩压不超过18.7千帕（140毫米汞柱），以后年龄每增长10岁，收缩压可增高1.33千帕（10毫米汞柱）。约80%~90%的高血压是由于高血压病（原发性高血压）引起的，其余10%~20%则是症状性高血压。前者是以血压增高为其主要临床表现的一种疾病，亦称原发性高血压；后者则指在某些疾病中，作为症状之一而出现的高血压，高血压在这些疾病中可有可无，可为暂时性或为持久性，故亦称继发性高血压。



防治工作要有统一普查标准

专家解惑

高血压的标准是什么？

世界卫生组织（WHO）最新规定：凡成年人收缩压 <140 毫米汞柱且舒张压 <90 毫米汞柱，为正常血压；而收缩压 ≥ 140 毫米汞柱且（或）舒张压 ≥ 90 毫米汞柱，则为高血压。如果一个成人，不是在同一天内，连续3次测量血压，均超过正常标准，则可诊断为高血压。