

求医不如求己

一本关于如何防治高血压的书！

金实 / 编著

高血压

防治小窍门

Gao Xue Ya
FangZhiXiaoQiaoMen



○ 远离高血压,有压也不怕。

美国科学家最新的一项研究表明,孤独感会使年龄超过50岁的中老年人患高血压的几率增加。要做到远离高血压只需记住八字箴言:低盐,减肥,减压,限酒。

北京燕山出版社

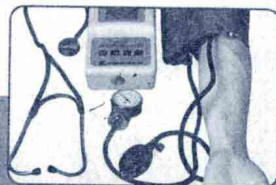
求医不如求己

一本关于如何防治高血压的书！

金实 / 编著

高血压 防治小窍门

Gao Xue Ya
FangZhiXiaoQiaoMen



○ 远离高血压,有压也不怕。

美国科学家最新的一项研究表明,孤独感会使年龄超过50岁的中老年人患高血压的几率增加。要做到远离高血压只需记住八字箴言:低盐,减肥,减压,限酒。

北京燕山出版社

图书在版编目(CIP)数据

高血压防治小窍门/金实主编. —北京:北京燕山出版社,2010.3
(求医不如求己)

ISBN 978-7-5402-2271-0

I. 高... II. 金... III. 高血压-防治 IV. R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 051378 号

责任编辑:满懿 马明仁

出版发行:北京燕山出版社

社 址:北京市宣武区陶然亭路 53 号

电 话:010-65240430

邮 编:100054

经 销:新华书店

印 刷:北京龙跃印务有限公司

开 本:710×1000 毫米 1/16

字 数:1200 千字

印 张:140

版 次:2010 年 6 月第 1 版

印 次:2010 年 6 月第 1 次印刷

定 价:280.00 元(全 10 册)

前言

FOREWORD

“民以食为天”。现代营养学提出，平衡膳食为机体防病治病的“良方”之一。因此，饮食的科学化已成为人类现代生活的重要内容。

随着人们生活水平的提高，高血压的发病率呈逐年上升的趋势。新近公布的《中国居民营养与健康报告》提示：我国成人高血压患病率为18.8%，这意味着中国目前有高达1.6亿的高血压患者，并且该数字还在上升。高血压可并发心、脑、肾等主要器官的损害，病死率和病残率都很高。高血压对身体的损害以及引起的病变是一个漫长的过程。目前全球高血压患者达5亿之多，不仅治疗费用巨大，而且疗程长，费时费力，因而开展早期预防和治疗可大大降低高血压发病率，继而又大大降低脑卒中、急性心肌梗死发病率，这对整个社会无疑是极大的贡献。

高血压从本质上说是一种生活方式病，膳食干预是预防高血压的重要而且是有效的手段之一。通过膳食干预，能够改善人们的膳食结构，使其趋于合理，从而达到预防高血压的目的。本书针对高血压的各种不同症状，详细介绍了高血压的一些饮食防治方法、食物选择、饮食禁忌及预防保健等，同时列举了大量的食谱供读者参考，希望能对高血压患者及其家属提供切实的帮助。

书中的小窍门都是在生活中易于操作且行之有效的控制血压良方。

目前高血压病患者已达1.5亿，许多高血压病患者死于中风、心功能和肾功能衰竭。因此提高对高血压病的认识，早期预防、及时治疗，对其预后有着极其重要的意义。

本书告诉人们一些切合高血压患者的实际情况，最后，衷心地祝愿天下所有的人远离病痛，健康长寿！快乐！

GAO XUE YA FANG ZHI
XIAO QIAO MEN

目录

常识篇

高血压患者鼻子出血是怎么回事	2
长期睡眠不足是引发高血压的重要因素	2
患有高血压的妇女可以怀孕吗	3
高血压与脑血管疾病有什么关系	3
轻度高血压是否需要服降压药	4
更年期高血压有哪些特点	5
更年期为什么易患高血压	6
高血压患者应纠正的诊治认识误区	7
男性高血压的特殊预兆勃起功能障碍	8
夏季高血压患者不宜做哪些运动	10
可降低血压的4种体育运动	10
步行是高血压病人的最好运动方式	11
引起肾血管性高血压的主要病因	12
高血压患者的自我保养保健方法	13
压力大的职员上班时易出现血压升高	14
高血压患者怎样讲究睡眠卫生	15
患高血压后身体有哪些常见症状	17
中医对高血压病的原因分析	18
中老年人高血压的主要特点	19
青年人高血压的5大特点	21
儿童高血压患者有哪些特点	22
女性高血压的5大主要特点	23
继发性高血压的特点及种类	23
血压低于标准是否可诊断为高血压	25

CONTENT

高血压病人需慎用 10 类药物	26
家庭自测血压应注意哪些事项	27
测量血压的正确步骤是什么	28
导致血压不稳定的生理原因	30
血压会随季节的变化而上下波动	31
高血压患者在冬天如何科学饮食	32
高血压患者做足底按摩三注意	33
高血压患者冬季注意事项	34
高血压病人情绪不稳容易发生并发症	35
肥胖儿童经常看电视易患高血压	36
专家：睡眠不好是引起高血压的主要因素	37
高血压病人多吃豆制品可预防脑卒中	37
秋冬季高血压患者须适当节制性生活	38
易引发高血压病的几种因素	39
婴幼儿常吃快餐易患高血压	40
洋快餐吃太多易引起血压升高	41
早上高血压患者怎样喝水才正确	42
长期服止痛药易导致高血压	43
高血压病人何时锻炼更健康	44
睡前饮酒容易引起高血压	44
闹钟铃声太大患高血压风险大	45
在控制血压期间需克服哪些误区	45
不能有效控制血压的原因有哪些	46
高血压患者怎样进行日常保健	47
高血压患者能否外出旅游	49
高血压病人日摄入食盐不宜超三克	50
轻度高血压同样须重视	50

目录

高血压病人死亡的原因有哪些	52
需要做手术的病人患有高血压时应如何处理	53
精神放松有益降低血压	53
如何评价降压药物质量的好坏	54
高血压患者应遵循的饮食原则	56
不同膳食对高血压的影响	57
高血压性心力衰竭有哪些表现	58
慢性肾小球肾炎引起的高血压有哪些特点	59
急性肾小球肾炎引起的高血压有什么特点	60
什么是肾血管性高血压？有哪些临床特点	61
高血压对心脏的不利影响	62
高血压病人出现心慌的主要原因	63
高血压患者适合进行哪些体育锻炼	63
患了高血压是否需要终生服药	65
高血压患者如何控制体重	65
高血压患者忌骤冷	66
高血压患者日常生活中的注意事项	67
高血压病人能否进补	68
更年期血压波动能否导致高血压	70
什么是钙拮抗剂？其降压的作用机制有哪些	71
高血压与中风的关系	72
肾性高血压常见于哪些肾脏疾病	73
常见的继发性高血压有哪几种	74
高血压病人为什么会心悸和失眠	76
高血压与肾脏有哪些关系	76
高血压病人为何容易发生脑出血	77
高血压患者怎样选择复方降压药	79

CONTENT

高血压患者保养秘诀	81
高血压患者为什么容易发生脑梗塞	82
高血压与心肌梗死有哪些关系	83
高血压患者为何需进行眼底检查	84
肾脏与血压有哪些关系	85
测量动脉血压的具体方法	86
高血压患者最好别用滴鼻净	87
妊娠期患高血压怎么办	87
顽固性高血压的发病原因有哪些	88
肥胖与高血压有哪些关系	89
为什么糖尿病容易引起高血压?	90
什么是假性高血压和潜在性高血压	91
引起儿童继发性高血压的常见原因	92
能导致血压升高的药物有哪些	93
高血压病有哪些临床表现	94

预防篇

吃过咸的食物患高血压机会增多	98
睡觉鼾声可导致配偶患高血压	98
高血压患者冬天喝冷水可引起中风	99
怎样预防老年人高血压并发脑出血	100
有效防治心脑血管疾病的两大措施	102
中年人如何防治高血压病	103
日常生活中怎样防治高血压病	105
早上做到“三先”能预防高血压病发作	106
易引起高血压发病的生活行为	108
高血压在哪些时间容易发病	109

目录

可预防高血压的营养粥	110
经常从睡梦中被叫醒可能引起高血压	111
体形胖的男人多吃海藻可预防高血压	112
多吃茄子有助防治高血压	113
常吃荠菜可防治高血压	114
冬天如何预防高血压病	115
有“啤酒肚”的男性易患高血压	116
如何预防儿童高血压	116
常吃香蕉有利预防高血压	117
哪些情况下有患继发性高血压的可能	117
高血压病的发病原因有哪些	118
工作时间过长可能引发高血压	119
合理膳食有利控制高血压	120
情绪紧张可诱发高血压	121
经常饮茶有利防治高血压	122
打呼噜的女性警惕患上高血压病	123
哪些因素可引发高血压	124
类药物可引起高血压	125

饮食篇

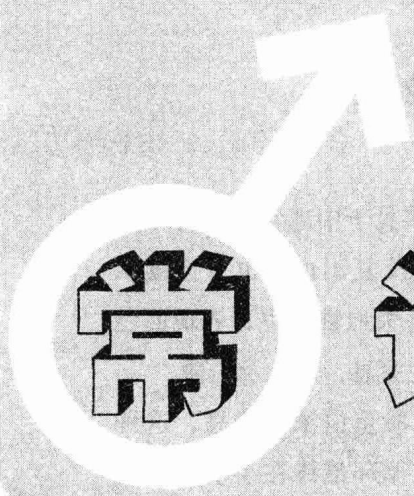
患高血压的人不宜吃腊肉	128
高血压患者需要遵循三大饮食原则	129
醋对高血压患者相当有益	130
高血压病人秋天不宜多吃哪些水果	131
高血压患者吃大蒜有助控制血压	133
治疗高血压病的苹果食疗方	133
饮酒是否会引引起血压升高	135

目 录

高血压病人如何安排好休息和睡眠	175
高血压患者体育锻炼时需注意什么	176
适宜高血压患者的 4 种体育运动	177
高血压病人日常保健六注意	178

CONTENT

患者：用小苏打洗脚可防高血压复发	209
高血压病人经常晒太阳有助降血压	210
高血压患者如何进行自我调养	210



识篇





高血压患者鼻子出血是怎么回事

急性鼻出血是高血压病人的常见并发症之一，多见于中老年人，青年人也有发生。出血多为单侧，也可为双侧，可间断反复出血，也可持续出血。出血量多少不一，轻者仅少量出血，重者可发生失血性休克，表现面色苍白，全身出汗，四肢冰冷，也有的可因大出血发生窒息，而危及生命。

这是由于患有高血压病的病人，血浆中低密度脂蛋白浓度增高，这种脂蛋白是形成动脉硬化的主要因素，它可以随血液循环最终在小动脉壁上形成粟粒样动脉瘤，这些小动脉瘤容易破裂出血，再加上鼻腔中血管丰富，管壁薄，容易发生出血，因此，当病人血压骤然升高时，脑内动脉尚未破裂之前，鼻腔内血管可先行破裂发生鼻出血。

如果您是一名高血压患者，您的鼻子出现了大量出血的情况，应立即去医院检查眼底、尿液，了解眼底及肾脏是否有出血，因为发生鼻出血后，半年之内有可能发生脑出血的危险，而上述变化对您来说并没有什么感觉，因此。一定不可对鼻出血的现象等闲视之。

长期睡眠不足是引发高血压的重要因素

在最近的研究报告显示，长期睡眠不足是造成高血压发生的一个重要因素。参加这项研究的科学家表示，睡眠时间很少的人可使每天24小时的平均血压和心跳升高。

研究结果显示，增加睡眠不但可预防高血压发生，同时也可被用于治疗初期高血压患者。建议那些喜欢“开夜车”工作或娱乐的人，应该为了自己的健康而恢复正常的作息時間。



患有高血压的妇女可以怀孕吗

患高血压的妇女是不是能够怀孕，要视高血压病的严重程度而决定。

1. 有眼底血管明显痉挛或硬化的高血压患者，如果怀孕，在孕晚期容易并发妊娠高血压综合征。这将影响子宫血流量，加重血管痉挛，致胎盘绒毛缺血，使胎盘功能减退。胎儿在宫内缺氧，发育停滞，使婴儿体重小于孕龄应有的体重，严重时还可导致死胎。另外，胎盘绒毛缺血严重时，能够导致绒毛坏死、出血，引起胎膜早期剥离，这是严重并发症，直接威胁母婴生命。所以，患这种高血压的妇女不能怀孕。

2. 患有早期高血压症的妇女，妊娠后 30% ~ 40% 在妊娠早期及中期血压降到正常，到妊娠 7 个月血压又逐渐升高。没有明显血管病变的早期高血压病人，只要在孕期认真检查监护，母婴的预后一般都是良好的，因此可以怀孕。

因此，患高血压的妇女计划怀孕时，要请医生检查决定是否可以怀孕，千万不能盲目怀孕造成不良后果。

高血压与脑血管疾病有什么关系

高血压是脑血管病的首要危险因素。据报道，美国高血压病患者脑梗塞的发病率是正常人的 2 ~ 3 倍。日本是世界上脑血管病发病率最高的国家，高血压病人患脑血管病者是正常人的 13.1 倍。在我国有人报道，80% 的脑血管病人与高血压有关，其中 86% 的脑出血和 71% 的脑梗塞都有高血压病史，而没有症状的高血压，发生脑血管病的机会是血压正常者的 4 倍，同时研究中还发现无论是收缩压或舒张压升高，对脑血管病的危险



性都很大。收缩压 $> 19.4\text{kPa}$ (150mmHg) 者, 发生脑血管病的相对危险性, 是收缩压 $\leq 19.4\text{kPa}$ 的 28.8 倍, 而舒张压 $> 12.0\text{kPa}$ (90mmHg) 者, 是舒张压 $\leq 12.0\text{kPa}$ 的 19 倍, 所有这些都充分说明了高血压是脑血管病的重要危险因素。

高血压引起脑血管病的机制, 主要是加速脑动脉硬化引起的。由于长期的高血压可导致小动脉管壁发生病变, 管腔狭窄, 内膜增厚, 当脑血管管腔进一步狭窄或闭塞时, 可使脑组织缺血缺氧而导致脑血栓形成。高血压还可引起小动脉壁透明样变, 纤维素样坏死, 进而形成微小动脉瘤。当血压骤升时, 可使这种已经变硬脆弱的血管破裂, 而发生脑出血。

有效地控制血压, 可明显地降低脑血管疾病的发病率, 而降压药钙拮抗剂, 有扩张脑血管、保护脑细胞、维持红细胞变形能力等作用, 且具有良好的降压效果, 可根据情况选用, 常用药物有尼莫地平、尼群地平、尼卡地平等。

轻度高血压是否需要服降压药

一读者来信说: “我姥姥 40 岁时得了高血压病, 母亲 38 岁时患高血压, 开始吃降压药。我今年 35 岁了, 平时工作比较累, 每到下午、傍晚时血压就偏高 (静息状态下收缩压 $140 \sim 145\text{mmHg}$, 舒张压 $85 \sim 90\text{mmHg}$), 请问我是不是也已经患高血压病了, 该怎么注意, 是否需要吃药, 若吃药该吃什么药。”

心内科副教授回答: 如果静息状态下收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 或舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$, 即可诊断为高血压病。这位读者已经患高血压病, 属于轻度高血压 (I 级高血压), 但建议你不必马上吃降压药。可以先通过改变生活方式来治疗高血压病, 比如适量运动、限制摄盐量、合理饮食、减肥或保持合适体重、规律生活、减轻压力、保持轻松愉快的心态、减少繁重的工作量等等。



如果不能改变自己的生活方式,或者改变了生活方式1—3个月仍然血压偏高,或者有头晕头痛、眼皮重、眼胀眼花、落枕样不适等症状,就需要服用降压药物。鉴于这位读者属于轻度高血压病,可以从利尿剂、钙离子拮抗剂、血管紧张素转换酶抑制剂等降压药中任选一种进行单药治疗,比如可以每天服用半片利尿剂双氢克尿噻,既简单又便宜。

此外,建议年轻人尽量不要选择 β -受体阻滞剂,因为该药的副作用可能影响到夫妻生活。

更年期高血压有哪些特点

大量调查资料显示,更年期高血压的患病率明显升高。专家在对各年龄段高血压发病率的调查结果发现:25~34岁高血压发病率为5%左右,而45~54岁则为17%,以后随着年龄的增加发病率升高。由此可见,更年期及老年期是高血压病的多发年龄。

更年期高血压病的特点有以下3点:

1. 知晓率低。流行病学调查发现,高血压发病率逐年增高,但知晓率却很低。可以说有3/4的病人并不知自己患高血压病,那么及时接受治疗就更少了,其中就包括大量的更年期高血压患者。加上其病程进展缓慢,常常在不知不觉中发病,又因无明显病状而被忽略,偶尔在体检中或其他疾病就医时被发现。由于知晓率低,加上更年期妇女受更年期综合征的困扰,常延误诊断,失去早期防治的机会。

2. 常以收缩压升高为主。更年期高血压常常以收缩压升高为主,而舒张压升高的幅度不大,脉压差相对增大。患者极易受情绪和外界环境的影响,使血压不稳定,波动太大时就会加重心血管系统的损害;因此更年期高血压患者应加强自我调理,避免情绪过于激动和长期高负荷的工作以及太剧烈的运动。

3. 自觉症状轻微,病程进展缓慢。患者自觉症状不典型且轻微,可