

高血压病防治

王德英 主编

今日中国出版社

高血压病防治

王德英 主编

今日中国出版社

(京)新登字:132 号

高血压病防治

王德英 主编

今日中国出版社出版

全国新华书店经销

河北省定兴县印刷厂印刷

787×1092 毫米 1/32 开本 印张:4.25 字数:113 千字

1994 年 11 月第一版 1994 年 11 月第一次印刷

印数:1—10000

ISBN 7-5072-0669-6/R·16

定价:3.60 元

写 在 前 面

由于高血压病发病率的不断增多,人们越来越需要掌握、了解有关高血压病的基本知识和防治常识,而本书正是为了迎合人们的需求心理,详细地介绍了高血压病的发病过程、症状、饮食、休息等方面需注意的地方、引发高血压发生的其它病症及高血压病的预防及治疗方法。

本书共分九章,从多方面、多层次、多角度,详细地介绍了有关高血压病的全部知识,只要一书在手,相信您一定能战胜疾病,使自己拥有一个健康的身体。

目 录

第一章 谈谈血压	(1)
一、血压是什么	(1)
二、正常血压是多少	(2)
三、怎样测量血压	(5)
四、影响血压变化的因素	(9)
第二章 如何判定高血压病	(13)
一、血压多高才是高血压病	(13)
二、应区别是原发性高血压还是继发性高血压	(14)
三、高血压可以引起身体内部哪些变化	(15)
四、高血压可以有哪些表现	(19)
五、青年高血压病的特点	(26)
六、老年高血压病的特点	(27)
七、高血压病可作哪些检查	(29)
第三章 发生高血压病的有关因素	
一、食盐	(33)
二、遗传	(34)
三、精神紧张	(34)
第四章 血压调节与高血压	(36)
一、心搏出量和外围阻力变化与高血压	(36)
二、神经体液因素与高血压	(37)
第五章 如何判断高血压病的严重程度	(41)
一、高血压病的分明	(41)

二、从血压增值判断疾病的严重程度	(43)
第六章 哪些疾病可以产生高血压	(45)
一、肾脏疾病引起的继发性高血压	(45)
二、内分泌疾病引起的继发性高血压	(46)
三、血管疾病引起的继发性高血压	(47)
四、颅脑疾病引起的继发性高血压	(47)
第七章 高血压病的治疗	(48)
一、降压西药	(51)
二、降压西药应用的选择	(67)
三、中医药治疗	(75)
四、降压西药配服中药时的注意点	(84)
第八章 气功与按摩治疗	(88)
一、气功治疗	(88)
二、按摩治疗	(104)
第九章 高血压病的日常生活注意	(118)
一、注意饮食	(118)
二、烟酒宜忌	(122)
三、不要超重	(123)
四、避免紧张	(124)
五、保证睡眠	(126)
六、适当运动	(127)
七、注意冷暖	(129)

第一章 谈谈血压

一、血压是什么

“血压”顾名思义就是血液的压力。这种压力是如何产生的呢？我们都知道血液是在身体的血管内不停地流动着的，其所以能够流动，便需要一定的动力，其动力的源泉便是来自人体的心脏，心脏的收缩便可使血液进入血管，加以血管的扩张与收缩便可将血液运送到全身，所以说心脏是血液循环的原动力。这种使血液流动的动力，实际上就是压力，而心脏是产生这种压力的泵，由于心脏这种水泵的作用，才能使血液不停地在血管内流动，流动着的血液对于血管壁有一定的侧压力，这种侧压力就是人们通常所说的血压，一般所说血压的值是指上臂肱动脉的血压。

正是由于这种压力才能保证人体血液循环的正常运行，循环着的血液不断地把人体所需要的营养成分供给身体各组织器官，同时又把身体各部的代谢废物

运送出来排出体外，所以说血液的一定压力即血压，对维持人体生命活动是不可缺少的。

二、正常血压是多少

血压值有两个，即收缩压与舒张压。当心脏收缩的时候，心室中的血液由于受到心肌收缩的压力，便冲开心脏的瓣膜向动脉血管中流动，此时流动着的血液压力也作用于动脉血管壁，使动脉壁扩张，这种心室和动脉系统的最高压力叫做最高血压，即收缩压。但当心脏进入舒张期时，此时动脉血管中的血液，虽然失去了心脏的收缩所产生的压力，但由于扩张的大动脉为使恢复原状，便开始弹性收缩，这种收缩的力量便可使停留在大动脉中的血液，继续向前流动至动脉血管末梢，此种由于大动脉收缩所产生的反作用力，随着心脏的舒张则缓慢减弱，于是血液的压力也逐渐下降，这种直到心脏舒张期的结束而降到最低时的压力叫做最低血压，即舒张压。最高血压和最低血压的差叫做脉压。动脉的血压随着心脏的收缩与舒张，有时升高，有时降低，不断地反复出现着。血液就是这样依靠心脏的收缩与动脉血管壁的扩张和心脏的舒张与动脉血管壁的收缩的不断运动，从而将血液

不停地流向全身 (图 1, 2)。



图 1 左心室收缩、动脉
壁扩张形成收缩压



图 2 左心室舒张、动脉
壁收缩形成舒张压

根据世界卫生组织 (WHO) 于 1978 年制定的标准; 收缩压未超过 18.65KPa * (140 毫米汞柱), 舒张压未超过 12.1KPa (90 毫米汞柱), 而又非低血压者为正常血压。

正常的血压值也不是固定不变的, 如不同的年龄和性别其血压值是不同的, 一般随着年龄的增长血压有升高的趋势, 从性别而言男性多高于女性 (图 3、表 1)。

* 注: KPa 为国际法制计量组织提出的血压计量单位。 1KPa (千帕) $= 7.5\text{mmHg}$ (毫米汞柱)。

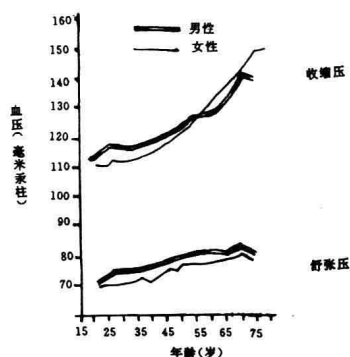


图3 男女平均收缩压、舒张压比较图

年龄 (岁)	男 性		女 性	
	收缩压	舒张压	收缩压	舒张压
11~15	15.2(114)	9.6(72)	14.5(109)	9.3(70)
16~20	15.3(115)	9.7(73)	14.7(110)	9.3(70)
21~25	15.3(115)	9.7(73)	14.7(110)	9.4(71)
26~30	15.3(115)	10.0(75)	14.9(112)	9.7(73)
31~35	15.6(117)	10.1(76)	15.2(114)	9.9(74)
36~40	16.0(120)	10.7(80)	15.5(116)	10.3(77)
41~45	16.5(124)	10.8(81)	16.3(122)	10.4(78)
46~50	17.1(128)	10.9(82)	17.1(128)	10.5(79)
51~55	17.9(134)	11.2(84)	17.9(134)	10.7(80)
56~60	18.3(137)	11.2(84)	18.5(139)	10.9(82)
61~65	19.7(148)	11.5(86)	19.3(145)	11.1(83)

表1 我国正常人动脉血压平均值

单位: 千帕 (毫米汞柱) (上海 112419 人调查统计)

此外如情绪波动、精神紧张、或剧烈运动时均可使心排血管增加及小动脉收缩，因而血压增高；反之如在睡眠时，全身血液需求量减少，心跳减慢，心血输出量相应也减少，因而血压降低。上述均为正常的生理性变化，即使血压上升超过正常值，这也是暂时的，随着情况的改变，血压很快也可恢复正常，不能算作病态。

三、怎样测量血压

1、测定的时间

按照要求欲求得准确的血压，测定血压应取得患者的基础血压值。所谓基础血压值，即清晨醒后未起床前所测量的血压，这时由于经过整夜的睡眠休息，人们的头脑和机体均处在安静状态下，身体的代谢活动也处在最低的基础状态，这时所测得的血压值，对于判断患者的病情和预后很有意义。但患者由于条件所限，就诊时不可能都可获得基础血压值，所以一般要求应争取得到安静状态下的血压值，即近似基础状态下的血压值。为达到此要求，必需注意测量血压时的条件。

2、测量血压时应注意的条件

(1) 饮食后不能立刻进行血压测量，特别在饮茶及咖啡后，因为这些都可引起血压升高。有人报导，进食后可使血压增设高 5~8 毫米汞柱，且可持续 1 小时左右。

(2) 测量血压前最好不吸烟，因为吸烟也可使血压上升。

(3) 运动后不能立刻测量血压，因为运动后可使血压升高，所以要求在测量血压前 1 小时不要作体力活动，最好在测量血压前能有 15 分钟的休息。

(4) 测量血压前一定要排尿，使膀胱排空，因为膀胱充盈也可使血压上升。

(5) 测量血压时室温应保持在 20 左右，因为房间温度太高或太低，均可使血压上升。

(6) 测量血压前一定要避免情绪波动和精神紧张，这些均能刺激影响血压，使血压升高。

3、测量血压的方法

(1) 准备好听诊器与水银血压计。一个好的标准血压计应该是即在不打气时，水银柱应保持在零位，

然后注气使水银柱上升到 26.64 (200 毫米汞柱)，此时水银柱应连续无断开，且在打开放气阀后水银柱应在 1 秒钟之内迅速降至零位。同时要求血压计的袖带应有一定的宽度和长度。

(2) 测量的部位。通常是测量上臂，被测人坐位或卧位均可，由于坐位测量方便，故大都测量坐位血压。无论坐位或卧位，血压计及上肢被测定的部位都应与心脏水平等高。

(3) 把血压计袖带缠在上臂，袖带的下端应在肘弯以上约 1~2 厘米处。袖带缠的松紧程度，以能伸进一、二个手指为宜。袖带近心端的衣袖不能太紧，如太紧则应裸露上肢，以避免对上肢造成压迫而影响测量的准确性。

(4) 测量时先用一手触诊腕部桡动脉，即通常诊脉处，用另一手拿住血压橡皮球，迅速不断往血压计袖带中充气，一直将气加到桡动脉摸不到跳动时为止，然后慢慢地放出袖带中的气，不断观察血压计水银柱下降的数字，当触到桡动脉第一次跳动时，该水银柱所指示之数字，即为收缩压。此种触诊桡动脉的方法只能测定收缩压。

此外，最常用的测量方法是用听诊器放于肘窝动脉处，然后用血压橡皮球加压向袖带中充气，直加到桡动脉摸不到跳动时为止，然后慢慢放气减压，同时

观察血压计水银柱下降的数字，当听诊器听到首次出现听诊音时，其所指示的数字，即为收缩压，再继续放气，水银柱继续下降，直到听诊器所听的听诊音消失时所指示的数字，即为舒张压。单纯用听诊法有时可出瞬间听不到血管音，此时则影响测得血压之准确性，为避免此种情况的发生，可采取听诊与触摸桡动脉同时应用的方法。

为了测得准确的血压值，通常可连续测量三次，因为第一次测量的血压值，由于被测人心情可能有些紧张，其测得的数值往往偏高，而后两次所测得之血压值，由于被测人紧张感逐渐消失，其所测得之血压较能反应真实血压值（图4）。

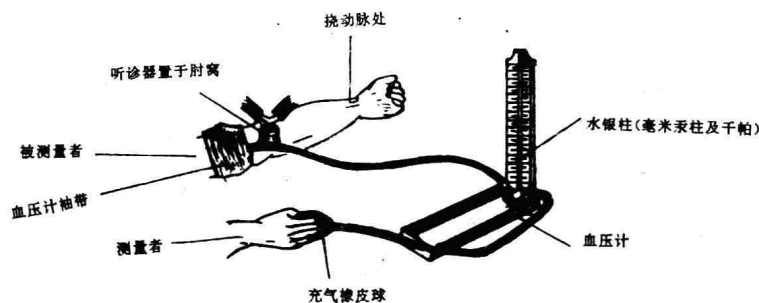


图4 测量血压的方法

四、影响血压变化的因素

1、心搏出量

心搏出量是指心脏泵出血液的量，此泵出血液的量直接影响血压的高低，无论是心每次搏出量的增多，或是心泵出次数的增加，均可使心脏搏出血量增多，血压因而上升。

2、动脉的弹性

正常的动脉血管是个有弹性的，正是由于这种弹性才能使从心搏出的血量在动脉血管中连续不断的向前流动，同时这种弹性还能缓冲由心泵出血液的压力，例如在直径相同的一根钢管和一根橡皮胶管内，流经同样的液体，其钢管所承受的压力要比橡皮管大。如果动脉血管失去了弹性，就相当于动脉血管从具有弹性的橡皮管变成了没有弹性的钢管，其所受到的血液压力当然要增加，动脉硬化便是动脉失去了弹性，会使血压升高，所以动脉的弹性也是影响血压的一个因素。

3、血液流动的阻力

血液流动的阻力对血压是有影响的，正如血液在从管径较大的大动脉流向末梢细小动脉时，其血流对动脉壁的压力，如大动脉血压值为 100 毫米汞柱，而到细小动脉血压值便下降成为 35 毫米汞柱，由此可见血液流通的阻力是非常大的。所以当末梢血管管径变小，阻力因而增加，血液流通不畅，其血压势必增加。

4、血液的粘稠度

粘稠度不同的液体，为使其流动所需的推动力是不同的，液体愈粘稠所需的推动力亦愈高，血液的流动也是如此，血液粘稠度大的血液在血管内流动时，其所需的推动力要比血液粘稠度小的大，血管壁因而承受的压力亦大，血压势必升高。血液的粘稠度与血液中红细胞数很有关系，红细胞数增多，则血液粘稠度增加，血压也相应升高。

5、血液的量

正常血压的维持是需要在血管中保持着一定的流动着的血量。当血液的总数量增多时，就需要更大的力量推动，使之流动，这时血压便会升高，反之，如流动着的血量减少，血压便会下降。所以血液的量也是影响血压的一个因素。

上述因素直接影响血压值的大小，其中任何因素的变化，都可导致血压的改变。如心脏收缩力增强、心搏出量增多、血液总量增多、动脉弹性的减弱、血液粘稠度增加以及细小动脉痉挛狭窄等都可使血压增高；反之，心脏收缩力减弱、心搏出量减少、血液总量减少、血液粘稠度减低以及细小动脉扩张等都可使血压降低。正常时由这些因素以及控制调节这些因素的神神经体液系统来保证维持血压的相对稳定，如果血压波动较大而异常时，则应从这些因素当中找出影响血压变化的是哪一种，并从中寻找某些因素变化的原因，以便及时给以相应的调整措施，使血压趋于稳定（图 5）。