



战胜高血压，从吃对食物开始
告诉你吃什么、怎么吃才能降低高血压



- 9大食疗技巧指导你吃出健康
- 20个食疗问答为你揭开高血压饮食谜团
- 59种可降压食材任你随意挑选
- 76道美味菜肴让你吃出营养和健康

“吃”掉高血压 吃出好身体 针对中国高血压患者的日常饮食全方案

本书介绍了关于高血压的基本知识，提出了防治高血压的营养攻略及战胜高血压的饮食技巧，并针对经常困扰患者的一些常见食疗问题予以解答，对一些错误的饮食观念予以澄清。可降压食材和美味菜肴的详细介绍，让高血压患者能够吃出健康；居家防治的方法，则让人们在饮食调控之外，多管齐下，达到更好的保健效果。

张汝峰 编著



YZLI0890169118

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

高血压 怎么吃



中国家庭必备健康工具书

高血压怎么吃

张汝峰 编著



YZLI0890169118

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据


高血压怎么吃 / 张汝峰编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社 , 2012.12
ISBN 978-7-5308-7622-0

I. ①高… II. ①张… III. ①高血压—食物疗法 IV. ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 299365 号

责任编辑: 梁 旭

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版
 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京尚唐印刷包装有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 16 字数 280 000

2013 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元

前言



Foreword

高血压是现代人常患的疾病之一。高血压被称为“隐形杀手”，它对身体的损害往往不易被察觉，但它却在人类十大死因中排名第二。更加可怕的是，如果高血压的状况长期持续下去，还会引起中风、心血管疾病、肾病等一系列并发症。除了致命以外，身患高血压还会让人们的生活品质大打折扣。

目前，关于高血压的各种预防知识在不断普及，医疗技术也比较发达，能够帮助患者较好地控制高血压，但是每年患高血压的人数依然在增加，症状不断加重的患者也为数不少。这是为什么呢？过大的工作压力、快节奏的现代生活，让人们习惯了不规律的饮食，经常饥一顿饱一顿，或者吃一些盐分过高或者高热量的快餐。在有机会享受大餐的时候，又往往贪求口舌之欲，不注意营养和健康，只图大快朵颐。饮食不规律、饮食结构不合理正是导致高血压的罪魁祸首。不会吃，让很多人“吃”出了高血压。

对高血压患者而言，病情的控制不仅需要医护人员的指导，更需要自己和家人的配合；药物的治疗不可忽视，知道怎么吃尤为重要。俗话说，“病从口入”，这就需要患者在生活的各个方面，尤其是饮食上格外注意和留神，进行良好的自我管理和自我检测。但若没有丰富的相关知识，可能一时疏忽就吃错了，血压值当然不会降低。也有些患者草木皆兵，什么都不敢吃，让自己的饮食单调乏味。想要战胜高血压，必须进行合理的饮食控制，必须知道吃什么、怎么吃。本书正是高血压护理专家根据自身多年的高血压研究和护理经验，根据患者的需要，对患者进行的详细指导。书中先系统介绍了关于高血压的基本知识，又提出了防治高血压的2大营养攻略及战胜高血压的9大食疗技巧，并针对经常困扰患者的一些常见食疗问题予以解答，对一些错误的饮食观念予以澄清，还详细介绍了59种可降压食材和76道美味菜肴，让高血压患者能够吃出健康。而居家防治的4大方法，则让人们在饮食调控之外，多管齐下，从而达到更好的保健效果。

健康是人的基本权利，是幸福快乐的基础。让我们一起翻开本书，来了解“降压密码”，“吃”掉高血压，吃出好身体。



目录

CONTENTS

第1章 认识高血压的4个关键词

- **关键词1：血压** 011
 - 什么是血压 011
 - 血压的最佳测量方法 011
 - 最大血压和最小血压 012
 - 脉压过大须多加注意 012
- **关键词2：高血压** 014
 - 高血压的定义 014
 - 高血压的分类 014
 - 高血压是一种状态不是病 016
 - 怎样才算高血压 016
 - 高血压的常见症状 016
- **关键词3：并发症** 018
 - 高血压为什么这么恐怖 018
 - 高血压的并发症 018
- **关键词4：引发因素** 020
 - 遗传因素 020
 - 摄入食盐过多 020

- 饮酒过量 021
- 肥胖、便秘 022
- 肝脏疾病 022
- 糖尿病 023
- 肾脏病变、内分泌紊乱 023

第2章 防治高血压的2大营养攻略

- **攻略1 合理摄取两大营养成分，保持营养均衡** 025
 - 蛋白质 025
 - 脂肪 025
- **攻略2 了解有效降低高血压的14种微量元素** 026
 - 钙 026
 - 镁 027
 - 钾 028
 - 硒 029
 - 黄酮 029
 - 膳食纤维 030
 - 胜肽 030
 - 芦丁 031
 - γ -氨基酪酸 031



胆碱	032
维生素C	033
次亚麻油酸	034
牛磺酸	034
烟碱酸	035

第3章 高血压患者的9大食疗技巧

● 技巧1: 低盐饮食最关键	037
每日食盐推荐摄入量	037
让食物低盐又美味的方法	037
● 技巧2: 低脂肪时刻记心上	038
每日脂肪推荐摄入量	038
植物油皇后: 橄榄油	039
● 技巧3: 食物补钾作用大	040
每日钾推荐摄入量	040
补钾降压的5种特效食物	040
● 技巧4: 食物补钙不能少	041
每日钙推荐摄入量	041
烹调中的保钙技巧	041
● 技巧5: 适当增加优质蛋白质	042
每日蛋白质推荐摄入量	042
最佳蛋白质来源	042
● 技巧6: 减少多余热量摄入	043
每日热量推荐摄入量	043
低热又美味的饮食秘诀	043
● 技巧7: 掌握注意事项	044
适当改变饮食方法	044
不适合吃的食物	045
常见并发症者的饮食要点	046

要警惕不良的饮食习惯	048
营养素对高血压的影响	048

● 技巧8: 了解饮食禁忌	050
忌长期食用高胆固醇食物	050
忌过量饮咖啡	050
忌过量摄盐	051
忌食菜子油	051
忌饮用葡萄柚汁	051
忌不控制热量	052
● 技巧9: 高血压患者的外食建议	053
外食需懂得调节饮食	053
外食需增加蔬菜摄取量	053
外食的建议	053

第4章 关于高血压食疗的20个疑问解答

● 问题1 摄入过多的味精会使血压增高吗	055
● 问题2 高血压患者能不能喝鸡汤	055
● 问题3 吃快餐对高血压有什么影响	056
● 问题4 葡萄酒可以活血降压, 可长期多饮吗	056
● 问题5 各类食物如何合理搭配	057
● 问题6 芹菜食疗治高血压的验方有哪些	058
● 问题7 高血压患者能喝冷饮吗	058
● 问题8 高血压患者为什么要少吃一些动物类食品呢	059
● 问题9 为什么吃太咸会得高血压	060
● 问题10 葡萄柚汁降脂减肥, 高血压患者能喝吗	060
● 问题11 普通精盐和天然食盐哪一个对健康更为有利	061

- 问题12 大豆是不是可预防动脉硬化 061
- 问题13 每天喝咖啡对高血压患者会有很大影响吗 062
- 问题14 墨鱼、虾、螃蟹属于优质食品，不必担心胆固醇，是吗 062
- 问题15 对高血压患者来说适宜的食物烹调方式有哪些呢 063
- 问题16 多吃鱼对高血压患者有好处吗 ... 063
- 问题17 对高血压患者来说不适宜的烹调方式有哪些呢 064
- 问题18 为什么说饭后小憩助稳压 064
- 问题19 高血压患者能不能进补 065
- 问题20 血脂高不能吃肥肉，那么可以多吃植物油吗 065



第5章 有效降低血压的59种食材

- 可降血压谷物、豆类 067
 - 黄豆 067
 - 黑豆 069
 - 绿豆 071
 - 蚕豆 073
 - 燕麦 075
 - 荞麦 077
 - 小米 079
 - 玉米 081
 - 黑米 083
 - 薏米 085
- 可降血压蔬菜 087
 - 芹菜 087
 - 洋葱 089
 - 胡萝卜 091
 - 大蒜 093
- 西红柿 095
- 茼蒿 097
- 菠菜 099
- 苦瓜 101
- 冬瓜 103
- 黄瓜 105
- 茄子 107
- 白菜 109
- 竹笋 111
- 莴笋 113
- 荸荠 115
- 竹荪 117
- 可降血压水果 118
 - 猕猴桃 118
 - 红枣 120
 - 山楂 122
 - 葡萄 124
 - 苹果 126
 - 桃 128
 - 李子 130
 - 香蕉 132
 - 梨 134
 - 西瓜 136
 - 橙子 138
 - 柠檬 140
 - 柿子 142

● 可降血压水产品、肉类 144

鲫鱼	144
草鱼	146
海蜇	148
虾	150
紫菜	152
海带	154
牡蛎	156
乌鸡	158
鹌鹑	160
海参	162
兔肉	164
牛肉	166

● 可降血压干果、中药、菌类 168

核桃	168
板栗	170
莲子	172
花生	174
枸杞	176
山药	178
马齿苋	180
香菇	182

第6章 高血压食疗76道美味菜肴

● 主食类 185

八宝高纤饭	185
香菇饭	185
蔬果寿司	186
枸杞鱼片粥	186
鲭鱼盖饭	186
苹果色拉餐包	187
猕猴桃起司吐司	187

栗子饭	187
-----	-----

● 主菜类 188

山楂牛肉盅	188
红糟牛肉煲	188
梅汁鸡	189
药膳鸡腿	189
红麴烧鸡	189
晶莹醉鸡	190
冰糖鸡肝	190
腐香排骨	190
姜泥猪肉	191
胡萝卜炒肉丝	191
苦瓜镶肉	191
山药鲑鱼	192
美乃滋烤鱼	192
茄汁炸鱼	192
土豆琵琶虾	193
虾米萝卜丝	193
五彩虾仁	193
蒜香蒸虾	194
香萃虾球	194
枸杞竹笙蟹	194
双色蛤蜊	195
酒醋拌花枝	195
茄子炖土豆	195
莲子干贝烩冬瓜	196



琥珀冬瓜	196
酿冬瓜	196
干贝黄瓜盅	197
芹菜炒香菇	197
西兰花冬笋	197
●副菜类	198
三杯豆腐	198
陈丝双脍	198
麻酱牛蒡	199
醋渍大豆	199
彩蔬肉片	199
凉拌苹果花豆	200
玉米笋炒山药	200
秋葵拌花枝	200
凉拌马齿苋	201
芹菜炒花生米	201
海蜇拌土豆丝	201
百合蔬菜	202
五彩缤纷什蔬	202
苹果鸡丁	202
豆乳碗蒸	203
柠檬白菜	203
蛋炒竹笋丁	203
五味魔芋	204
蔬菜肉卷	204
双味肠粉	204
花椰鲜干贝	205
芥末花椰菜	205
凉拌花椰红豆	205
红茄番薯	206
咖喱洋芋	206
咖喱菇菇	206
●汤品类	207
青木瓜鱼片汤	207
竹笙虾丸汤	207

竹荪鸡汤	208
味噌三丝汤	208
鲤鱼冬瓜汤	208
参片莲子汤	209
薏仁猪肠汤	209
自制大骨高汤	209

●甜品类 210

优酪什锦水果	210
麦芽香蕉	210
毛丹雪耳	211
酒酿红枣蛋	211
豆奶南瓜球	211

第7章 10大类型高血压患者的饮食调理

●合并肥胖症的高血压患者的饮食调理 213

饮食原则	213
食谱举例	213

●合并糖尿病的高血压患者的饮食调理 214

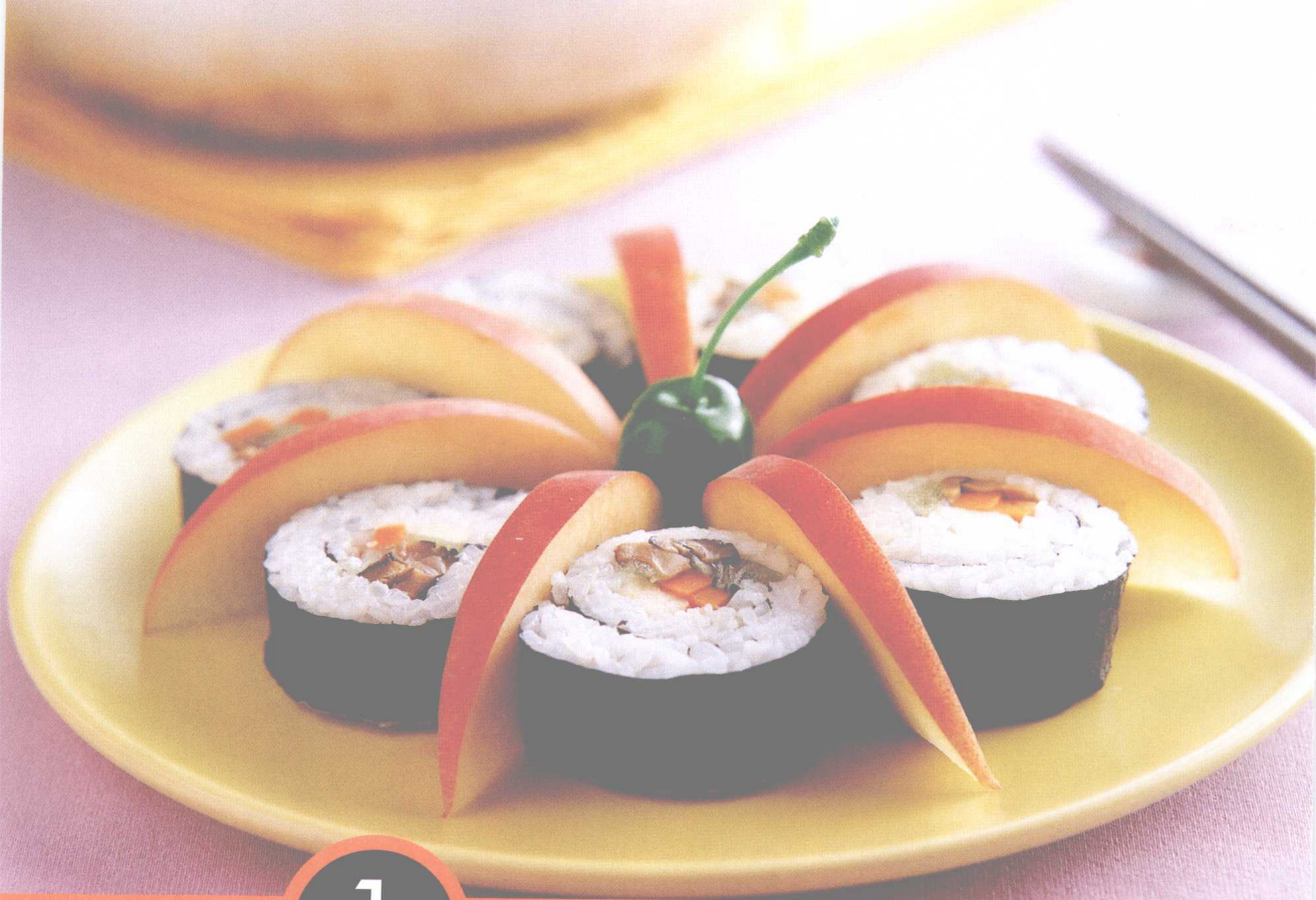


饮食原则	214
食谱举例	214
● 合并高脂血症的高血压患者的饮食 调理	215
饮食原则	215
食谱举例	215
● 合并高尿酸血症的高血压患者的饮食 调理	216
饮食原则	216
食谱举例	216
● 合并肾功能减退的高血压患者的饮食 调理	217
饮食原则	217
食谱举例	217
● 合并心力衰竭的高血压患者的饮食 调理	218
饮食原则	218
食谱举例	218
● 原发性高血压患者的饮食调理 ..	219
饮食原则	219
食谱举例	219
● 便秘类高血压患者的饮食调理 ..	220
饮食原则	220
食谱举例	220
● 更年期高血压患者的饮食调理 ..	221
饮食原则	221
食谱举例	221
● 合并心脏病的高血压患者的饮食 调理	222
饮食原则	222
食谱举例	223



第8章 高血压的4项居家防治方法

● 方法1：日常生活	225
戒烟的重要性	225
性格与情绪对血压的影响	225
外界环境对血压的影响	227
空气污染对血压的影响	228
睡眠不足对血压的影响	228
预防并发症的注意事项	229
警惕保肝药引起高血压	229
秋冬季应警惕脑中风	231
● 方法2：日常保健	232
早上自然醒	232
起床后测量血压	232
用温热的水刷牙洗脸	233
空腹一杯温开水	234
要养成规律排便的好习惯	234
● 方法3：运动保健	235
高血压和运动	235
对高血压患者有益的运动	236
● 方法4：居家护理和用药	243
高血压患者的居家护理	243
高血压患者的服药禁忌	249



第

1

章

认识高血压的4个关键词

高血压正严重威胁人们的健康，是人类十大死因之一。但是，遗憾的是，大多数患者并不了解自己的病情，对高血压的认识也非常有限，所以高血压也被称为“沉默杀手”。俗话说“知己知彼，方能百战不殆”，要战胜高血压，就必须先了解它。那么，就让我们通过4个关键词来认识高血压吧。

关键词1：血压

随着人们对医疗卫生保健知识的不断增加，大家对自己的健康越来越关心，很多人都十分关心自己的血压是否正常，是否患有高血压。要想对高血压有全面的认识，首先要从认识人体的血压开始。

◎什么是血压

血液内含有氧气和营养，经由血管不断地送往全身的部位，维持生命不可或缺

的血液循环，促使血液流动所需的压力，特别是遍及血管和动脉壁的压力，称之为血压。



量前安静地待数分钟。假如系了领带，要先松开领带，解开衬衫纽扣。测量之前，先上厕所。血压计缠臂的部分应与心脏在同一高度。心情确实难以平静时，做几次深呼吸后再重新测量。服用降压药期间，遵照医生指示，在站立或侧卧状态下进行测量。当血压比以前略高或略低时，要保持平静心态，不可血压一升高就焦虑忧愁，一降低就得意忘形。

平时自测血压以了解身体状况，但一年

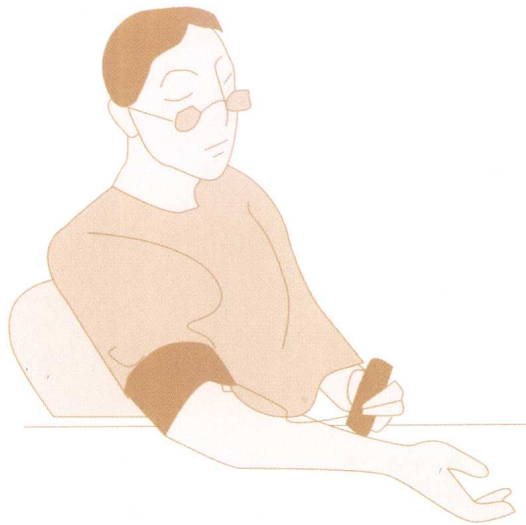
◎血压的最佳测量方法

血压在一天之中会有波动，尤其当面临重要工作或在人多的场合发言时，即使是一个正常人，血压也会一下子升高20~30毫米汞柱（2.7~4千帕）。

为了较客观地测得自己的血压，应交叉时间进行测量，最少测三四次，而且要尽可能在轻松平静的状态下测量。

血压的正确测量法及其测量要领：

尽可能在温暖、安静的环境中测量。测



之中至少由医生测量两三次，应由医生判断血压的测量结果。

◎最大血压和最小血压

血液循环：将血液输送到全身，便是利用心脏收缩的作用。具有收缩功能的心脏，将血液液体经由血管输送到全身的系统，称之为循环系统。

血压：促使血液流动所需的压力，特别是遍及血管和动脉壁的压力，称之为血压。

收缩压（高压）：血压透过所谓的收缩作用输送血液（心跳次数）次数多的时候，假使血液流动的阻力（总末端神经系统阻力）增大，将会造成血压升高。

其中含义让我们以心脏收缩的构造来说明。只要心脏的左心室收缩，便会将心脏的血液输往大动脉，这时所产生的数值就称为收缩压，也就是高压。

舒张压（低压）：左心室结束收缩后，左心室和动脉之间的左心室便会关闭，停止血液输送，这时血液会从左心房流到左心室，形成左心室扩张的现象。另

一方面，血液输送到大动脉时，将使大动脉扩张，并将血液积聚于大动脉后，输送至全身的末梢动脉，此时的血压值最小。此数值是舒张时期的血压，也就是低压。

阻力血管：血液流到细小动脉时空间开始变狭小，阻力开始增大，使舒张期的血压变高。细小动脉因血液流动时产生阻力的情形，因此又称为阻力血管。动脉硬化情况持续下去，交感神经的律动变得更加活跃的话，将会使阻力增大。

◎脉压过大须多加注意

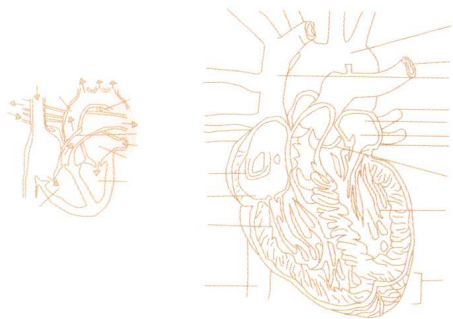
以前据说脉压小不太好，但现在取而代之的是脉压过大才是不好的现象。

（1）脉压是指收缩期（最大）血压和舒张期（最小）血压的差距

收缩期的血压不变而舒张期的血压升高，此时脉压会变小，相反的，舒张期的血压不变，收缩期的血压升高，脉压将会升高。

（2）脉压主要是依据大动脉的弹性而定

年长者如果有持续大动脉硬化的现象，使得弹性变小，贮存血液的能力便会减弱，而进入大动脉的血液因和急速送至末端的细小动脉的阻力互相撞击，使得收缩压增高。另一方面，舒张压贮存于大动脉的血量过小而变低，将使脉压变大。上述的情形可称为收缩期高血压。也就是说，年长者可以透过大动脉的弹性判断脉压的大小。



(3) 心脏跳动物量增加也是信号之一

心脏是靠着左心室的收缩日夜不休地输送血液。每收缩一回心脏送出的血液量(心跳1次)×1分钟的心跳次数就等于心脏跳动物量。心跳次数是根据心脏肌肉的收缩能力和大静脉从心脏的右心房返回静脉的回流量、交感神经系统、副交感神经系统等自律神经调节而定。

正常安静时心脏跳动物量1分钟约5升,运动时测量增加5~6倍,并将氧气、养分供给至全身。然而因为同时末梢的动脉

扩张使总末梢动脉的阻力下降,让血压并不会因此升高。另一方面,因食盐摄取过多,使肾脏机能减弱,而造成排出食盐的尿液功能变差,将会使得静脉回流量增加,心跳次数增加,血压因而上升。



知识小百科

冬季流鼻血当心高血压

冬季,由于空气干燥,早晚温差大,一些老人频频出现鼻子流血现象,一检查才得知竟是高血压惹的祸。所以冬季的老年鼻出血,多数是动脉硬化、高血压或脑出血等全身疾病的早期信号之一。

流鼻血千万别仰头。专家提醒,鼻出血后,很多人习惯仰头止血。实际上仰头止血危害大,有可能引发其他疾病。鼻出血大多发生在鼻腔前方,仰头止血时,血会流到口腔、气管,咳嗽时甚至会进入肺部,引起气管炎甚至肺炎,还可能堵塞气管,引起呼吸困难,甚至危及生命。

处理流鼻血的方法。头部稍向前倾,使已流出的血液从鼻孔外排出,以免留在鼻腔内干扰到呼吸的气流;如果仅是鼻黏膜破损引起的鼻子出血,病人可手捧冷水拍一下颈部,或用棉球、卫生纸等塞住出血鼻腔,一般塞5分钟即可;如果出血量较大或较猛,用上述方法仍不能止血,或是因鼻黏膜干燥之外引起的鼻出血,要及时到医院就诊,做进一步处置。

关键词2：高血压

高血压是现代人最常患的疾病之一，而患高血压者往往不容易察觉。也因此容易造成置之不理的情形，如果高血压的状况长期持续下去，还会带来一系列并发症，所以高血压又称为“沉默杀手”。我们只有对高血压有了充分的了解，才能更好地预防和治疗这位“沉默杀手”。

◎ 高血压的定义

高血压是指收缩压（SBP）和舒张压（DBP）升高的临床综合征。医学调查表明，血压有个体和性别的差异。一般说来，肥胖的人血压稍高于中等体格的人；女性在更年期前血压比同龄男性略低，更年期后动脉血压有较明显的升高。人群的动脉血压都随年龄增长而升高。很难在正常与高血压之间划一明确的界限。

根据调查研究表明，治疗高血压能降低一系列心血管疾病的发生、发展；求证医学的发展，使人们认识到理想血压的概念。这些医学的进步使高血压的定义不断得到修改和完善。1999年，世界卫生组织、国际高血压学会（WHO/ISH）根据世界范围的高血压研究成果及近百年来高血压防治中的实践经验总结，经过反复研究，第四次修改了高血压处理指南，并确定了新的高血压定义与诊断分级标准，规定收缩压 ≥ 140 毫米汞柱（18.67千帕）和（或）舒张压 ≥ 90 毫米汞柱（12.0千帕）为高血压。

◎ 高血压的分类

高血压可按病因和人群进行分类。

（1）按病因分类

按照病因将高血压分为原发性与继发性两种。

①原发性高血压：原发性高血压是指发病机制尚未完全明了，而临床上又以体循环动脉压升高为主要表现的一种疾病，占人群高血压患者的95%以上。动脉压升高主要是由于周围小动脉阻力增高所致，可伴有不同程度的心排血量和血容量的增加。一般说来，原发性高血压的确定是在排除继发性高血压以后才能进行，就是已经确定了原发性高血压，也应给患者明确发病因素。确定的发病因素有遗传、肥胖、高盐饮食、饮酒、精神紧张等，并指导患者消除这些危险因





素，降低血压，预防心血管疾病。

②继发性高血压：继发性高血压是指由于患者患了某些比较明确的疾病，这些疾病常常伴有血压升高，即

高血压是那些疾病的一个症状或体征，这些患者血压升高的原因基本明确，故称为继发性高血压。

继发性高血压虽只占高血压人群的1%~5%，但因其病因明确，如能注意诊断，其中部分患者可以得到根治。对于继发性高血压的原发疾病不能及时发现和确诊者，将会严重危害人们健康。因此，在给每一例高血压患者诊断时，一定要想到做好高血压的诊断工作。

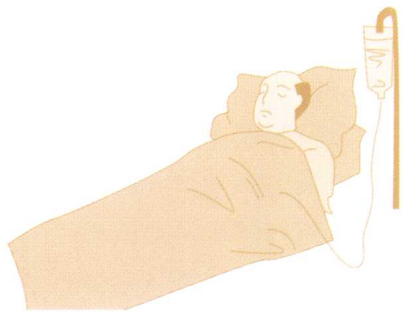
(2) 按患者人群分类

①老年人高血压：高血压在60岁或以上的人群中是最为常见的疾病。但随着流行病学和临床观察研究的进展，目前并未能得出老年人高血压需另有诊断标准。WHO/ISH在1999年未再给老年人确定独立的高血压诊断标准，但进一步认识到收缩期高血压是老年人中最为常见的类型，并了解到即使是单纯收缩压的升高，给患者带来的靶器官的损害等不良后果与舒张压升高是同样重要的。同时，降低老年人升高的血压同样会减少冠心病、脑卒中、心力衰竭和肾功能不全的发病和死亡。因

此，对老年人的血压升高已不再认为是老龄化过程中的自然生理性改变。一些收缩期高血压老年病人中期治疗目标是使收缩压低于160毫米汞柱（21.33千帕），但最终目标仍然希望和年轻人一样低于140/90毫米汞柱（18.66/12.0千帕）。

②儿童高血压：流行病学研究表明，有些成人原发性高血压始于儿童，因此，对儿童高血压的研究是探讨促使血压升高的因素及其控制（或改变）措施的最好途径。但对儿童的研究不同于成年人（如对象的选择、血压的测量、血压升高的定义），要有更为严密的设计和研究方法，才能得出科学的结论。

③妇女高血压：妇女高血压包括妊娠时高血压，其诊断有其特殊性。



④特殊类型高血压：目前高血压治疗按照个体化的原则，结合病人的具体情况将高血压分为不同的类型，例如顽固性高血压，白大衣高血压，伴有心、脑、肾损害的高血压，伴有糖尿病、高脂血症等特殊情况的高血压，特别是夜间高血压和清晨高血压目前正在引起人们的重视。

◎ 高血压是一种状态不是病



高血压不能统统都说是病。当医生诊断为高血压时，应进一步做全面的身体检查。如果是因为肾脏或副肾等出现病变而导致的高血压，称为

继发性（症候性）高血压。这种类型的高血压患者以年轻人居多。对于这类高血压应先找病因，对症治疗，血压将随病愈而下降。

很多高血压患者即使进行全面细致的检查也找不出引起高血压的病变，这种类型称之为原发性高血压。40岁以上的高血压患者大都属于这一类。我们通常所说的高血压一般指原发性高血压。

医学研究证实，高血压与遗传及饮食、生活习惯等关系密切，目前对高血压仍无法彻底治愈。近年来医学界开发了各种新药，可以使高血压患者的病情有所缓解或得以控制，享受和正常人一样的生活。但是高血压患者不能只依赖药物，还应当辅以食疗方法，以及改变生活习惯，来保持健康，否则仍然会出现各种健康问题。

◎ 怎样才算高血压

关于这一点，判断的标准不尽相同。通常，去医院测量血压（随机血压）时，如果收缩压超过140毫米汞柱，舒张压超过90毫米汞柱，或收缩压、舒张压任何一种超



过正常范围时，就算是高血压。

正常的血压范围因年龄不同而有差别。年轻人血压超过140/90毫米汞柱，而中、老年人超过160/90毫米汞柱，即诊断为高血压。

高血压患者如果没有什么特殊紧急情况，一般不提倡服用降压药。但是患者要定期测量血压，进行必要的检查，以便随时监测身体健康状况。

判断高血压类型时，需参考患者的年龄、血压值、家族中有无高血压病史，以及尿液、血液、胸部X光照片、心电图等的检查结果。如果怀疑为继发性高血压，应进一步做多项更深入的检查。

◎ 高血压的常见症状

高血压的常见症状有哪些呢？

头晕：为高血压最常见的症状。有些是瞬间性的，常在突然下蹲或起立时出现；有些是持续性的。头晕是病人的主要痛苦所在，其头部有持续性的沉闷不适感，严重地妨碍思考、影响工作，对周围事物失去兴趣。当出现高血压病症或椎一基底动脉供血不足时，可出现与内耳眩晕