



改善高血压

专家指导

GAISHAN GAOXUEYA
ZHUANJIA ZHIDAO

高音/编著

用药：如何选择真正适合自己的好药，如何让药的功效发挥到最大，您应该听听专家的建议。

配餐：“药补不如食补”，160种食疗膳饮调理配餐，让您明明白白进补，轻轻松松康复。

护理：疾病的康复不仅取决于药物和食物，更取决于您的生活保健方案，从本书中找到适合您的生活方式，进行疾病的自我管理和家庭管控。

改善高血压

专家指导

GAISHAN GAOXUEYA
ZHUANJIA ZHIDAO



中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

改善高血压专家指导/高音编著. —北京: 中国人口出版社, 2011.8

ISBN 978-7-5101-0866-2

I. ①改… II. ①高… III. ①高血压—治疗 IV. ①R544.105

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第174376号

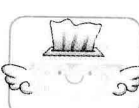
改善高血压专家指导

高音 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京华戈印务有限公司
开 本	710 × 1010 1/16
印 张	12.75 插页 2
字 数	150千
版 次	2011年12月第1版
印 次	2011年12月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0866-2
定 价	19.90元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010)83514662
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



目录

CONTENTS

· 善 · 高 · 血 · 压 · 专 · 家 · 指 · 导

1

高血压用药

认识高血压

- 1 高血压的发病因素
- 2 年龄
- 2 性别
- 2 地区因素
- 3 膳食营养因素
- 3 性生活
- 3 环境
- 4 血脂异常
- 4 精神压力
- 5 哪些人易患高血压
- 5 肥胖的人
- 5 吸烟的人
- 6 饮酒的人
- 6 有高血压家族史的人
- 7 中老年人
- 7 食盐过量的人
- 8 精神紧张的人
- 9 糖尿病患者

- 9 长期使用某些药物的人群
- 10 高血压的主要症状
- 10 头痛、头胀
- 10 眩晕
- 10 耳鸣
- 11 心悸、气促
- 11 四肢麻木

高血压的自我检测与治疗原则

- 13 高血压的自我检测
- 13 血压测量的方法
- 16 家中自测血压的注意事项
- 17 测量血压时发生偏差的原因
- 18 患了高血压应到医院作哪些常规检查
- 20 高血压的治疗原则
- 20 把握治疗时机很重要
- 22 作充分检查后再用药

高血压的预防

- 23 高血压的一级预防
- 23 限盐,增加钾和优质蛋白
- 25 减轻肥胖

- 26 戒烟限酒
- 26 避免精神过度紧张
- 26 妇女高血压预防要点
- 27 高血压的二、三级预防
- 27 二级预防
- 28 三级预防

高血压家庭常用药

- 31 评价抗高血压药物的标准
- 31 治疗高血压的四类药物
- 32 利尿降压药
- 33 肾上腺素能阻滞药
- 34 钙拮抗药
- 35 血管紧张素转换酶抑制药
- 36 降压药物的联合应用
- 36 为什么要联合应用
- 37 固定小剂量的联合应用
- 37 常用药物的联合方法
- 38 可能不恰当的降压药联合应用方法
- 40 常用西药
- 40 氢氯噻嗪
- 41 吲达帕胺
- 42 美托洛尔
- 43 比索洛尔
- 44 盐酸特拉唑嗪
- 45 氯氯地平
- 46 硝苯地平
- 47 非洛地平

- 48 卡托普利(一代)
- 51 依那普利(二代)
- 51 苯那普利(三代)
- 52 雷米普利(三代)
- 53 福辛普利(三代)
- 54 替米沙坦
- 55 氯沙坦
- 56 厄贝沙坦
- 57 缬沙坦
- 58 复方降压片
- 59 北京降压0号
- 60 降压灵
- 60 常用中药
- 60 安宫降压丸
- 61 牛黄降压丸(胶囊)
- 62 珍菊降压片
- 64 天麻钩藤颗粒
- 65 罗布麻降压片

高血压的并发症

- 66 脑出血
- 68 脑梗死

2

高血压病配餐

高血压患者的科学饮食

- 70 高血压食疗原则

- 72 高血压饮食禁忌
- 72 忌长期食用高胆固醇食物
- 73 忌食各种蛋黄
- 74 忌饮食过饱
- 75 忌过量食用肥肉
- 75 忌盲目减肥
- 76 忌饮酒过量
- 76 忌食盐过量
- 77 忌饮水过多
- 79 忌饮咖啡因
- 79 忌热量无控制
- 80 忌饮食中缺钾
- 81 忌饮食中缺钙

降压食物推荐

- 82 高血压患者宜吃的水果
- 82 苹果
- 83 香蕉
- 83 西瓜
- 84 山楂
- 85 红枣
- 85 核桃仁
- 86 柿子
- 86 草莓
- 87 枸杞子
- 87 猕猴桃
- 88 高血压患者宜吃的蔬菜
- 88 芹菜
- 88 芦笋

- 89 苦瓜
- 89 冬瓜
- 90 茄子
- 91 西红柿
- 91 胡萝卜
- 92 黑木耳
- 92 蘑菇
- 92 香菇
- 93 银耳
- 93 海带
- 94 洋葱
- 94 大蒜
- 95 菠菜
- 95 腐竹
- 96 高血压患者宜食的其他食物
- 96 玉米
- 97 黄豆
- 97 豌豆
- 98 绿豆
- 98 黑芝麻
- 99 花生
- 99 燕麦
- 100 牡蛎
- 100 虾皮
- 101 鱼类
- 102 蜂蜜
- 103 醋

高血压的配餐及药膳

- 104 高血压的配餐菜谱

- 114 高血压的配餐主食、粥谱
- 129 高血压的配餐汤谱
- 143 高血压的食疗茶饮
- 155 老年高血压患者的四季饮食
- 155 春季饮食护理
- 155 夏季饮食护理
- 157 秋季饮食护理
- 157 冬季饮食护理

3

高血压护理

目录
4

高血压日常护理

- 159 高血压日常须知
- 159 心情宜平静
- 160 睡眠宜充足
- 160 宜饮茶水,但忌饮浓茶
- 161 宜按时测量血压
- 162 生活环境宜清静
- 163 衣带宜宽松
- 163 宜经常散步
- 164 起床宜缓慢
- 164 宜做太极拳运动
- 165 宜经常进行日光浴
- 165 宜适度跳舞
- 166 注意温度的影响
- 167 高血压日常生活禁忌
- 167 忌情绪过激

- 168 忌心情绝望
- 168 忌抽烟
- 169 忌盲目用中药材进补
- 170 忌随意停药
- 172 忌性生活无节制
- 174 忌冷水洗浴
- 174 忌蹲着大便
- 175 忌炒股票
- 176 忌长时间看电视
- 177 忌长时间打麻将
- 178 忌持重物
- 178 忌开车运动
- 179 冬季起居忌受凉
- 181 临睡前不宜服用降压药
- 181 高血压急症的家庭救护

高血压特殊人群防治

- 183 儿童青少年与高血压
- 186 老年人与高血压
- 188 妇女与高血压

高血压的其他保健方法

- 191 散步疗法
- 192 登楼梯疗法
- 193 健身球疗法
- 193 音乐疗法
- 194 温泉疗法
- 195 梳头疗法
- 196 垂钓疗法

改·善·高·血·压·专·家·指·导

高血压用药

GAOXUEYA YONGYAO

1

1

高血压用药

认识高血压

有关数据报道：全球有近 10 亿人口患有高血压，在 2025 年前，高血压患者还将增加 5 亿以上。而且，这种无声的可怕疾病，不仅广泛存在于西方世界，在非洲等发展中国家和地区也日益普遍。

高血压是当今世界上流行最广泛的疾病，中国高血压患者近 1.6 亿。我国高血压的流行具有“三高”、“三低”的特点。“三高”是指患病率高、致残率高、死亡率高；“三低”是指知晓率低、服药率低、控制率低。

高血压的发病因素

随着人们生活水平的普遍提高，整个世界高血压发病率呈现上升趋势。引起高血压的病因目前还不甚清楚，真正能够明确的原因大约占 10%，大部分引起高血压的只能是相关的发病因素。因为我们不能

随意地将与高血压发病有关联的因素称之为病因，而只能说是发病因素。这些因素的共同作用可以引起高血压。普遍认为比较重要的发病因素有以下几个方面。

· 年龄 ·

高血压患病率随年龄的增长而上升，35 岁以上上升幅度最大。收缩压在 40~50 岁时上升最快，50 岁以后有所减慢；舒张压在 35~60 岁之间逐渐上升，无明显突升现象。对于年龄在 18 岁或以上及成年人在初次测得血压后，根据测得值可参考如下建议：若是血压 $<130/85$ mmHg^①，每 2 年复查一次血压；若是血压为 $(130\sim139)/(85\sim89)$ mmHg，每年复查一次血压；若血压 $\geq (140\sim159)/(90\sim99)$ mmHg，则 2 个月内复查一次血压；若血压为 $(160\sim179)/(100\sim109)$ mmHg，则 1 个月内请医生作出诊断并提出治疗方案；若血压 $\geq 180/110$ mmHg，则根据临床情况在 1 周内或即刻请医生作出诊断并提出治疗办法。

· 性别 ·

两性高血压患病率东西方有所差别。西方的男女高血压患病率差别不大；东方以我国为例，女性高血压患病率高于男性。一般在 35 岁以前男女患病率差别不大，有时男性患病率高于女性，但 35~40 岁以后女性患病率显著高于男性。

· 地区因素 ·

东西方高血压患病率是不同的，西方高于东方（除日本和新加坡

^① 1mmHg 约等于 0.133kPa。



外), 发达国家比发展中国家高, 但落后国家如非洲地区的高血压患病率最高。就我国而言, 总的情况是北高南低, 且呈现由北至南梯度递减趋势, 沿海高内地低。据全国高血压调查结果显示, 城乡之间的高血压患病率除西藏拉萨外, 北京市的高血压患病率最高, 城市高于农村, 且呈逐年递增趋势。

· 膳食营养因素 ·

目前, 医学界都公认膳食与血压调节之间的关系远比以往想象的复杂得多。营养结构的复杂化可以升高血压, 而且食物成分不仅有升压的因素, 更有些营养素能对抗遗传或环境对血压的有害作用。摄入过多的钠盐、过多的饱和脂肪酸或不饱和脂肪酸减少, 膳食中较少的钾、钙、镁等都可以引起高血压患病率上升。

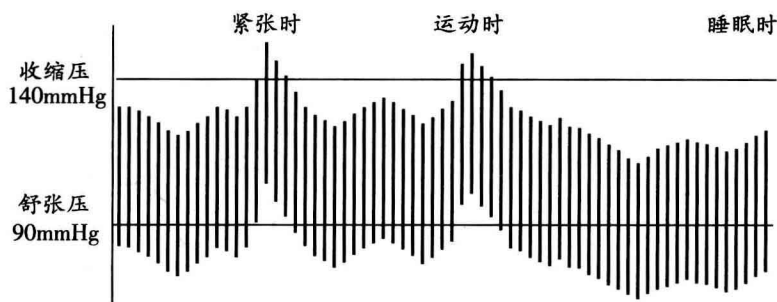
· 性生活 ·

性生活兴奋期无论其刺激达到何种程度, 一般血压都会上升。高潮时收缩压可升高 30~60 mmHg、舒张压可升高 20~40 mmHg, 兴奋期过后的安全期收缩压可升高 30~60 mmHg、舒张压可升高 10~20 mmHg, 这种血压上升的现象在和缓期就会逐渐下降, 不久可恢复正常。高血压患者在过性生活时, 血压上升的幅度应该会更大一些。另外, 高血压或高血压有并发症的患者可能会有不同程度的性功能障碍。

· 环境 ·

环境是与人的职业、精神状态息息相关的生活和工作空间。环境的改变不一定会引起高血压, 只有当环境改变到一定程度并持续存在, 以致机体不能代偿适应时, 才会引起高血压, 且其发生高血压的可能

性比正常时高 2~5 倍。噪声对血压的影响与噪声的性质、参数以及接触噪声时间的长短有关。总之，环境不是引起高血压的独立因素，只是较重要的影响因素之一（见下图）。



人在不同状态下血压的波动示意图

· 血脂异常 ·

现已肯定总胆固醇（TC）及其主要载体——低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）是重要的危险因素。高血压的形成与总胆固醇水平及低密度脂蛋白胆固醇水平成正比。

· 精神压力 ·

精神压力对血压的升高起十分重要的作用，是成年人高血压重要的影响因素之一。

精神压力包括外部环境方面的因素（如家庭、经济、社会因素等）和内部环境方面的因素（如疾病、过度疲劳、不良饮食习惯等）以及精神情感方面的因素（如责任心、担心等）。一般通过三方面来确定精神压力对血压的作用：①环境压力的作用；②正常血压和高血压个体之间的差异；③个体对精神压力的承受力。

工作压力由两个因素组成：主观的要求标准和客观实际具备的条



件。当主观的要求标准很高，条件受限时就会形成高压力的工作。长期处于工作压力高的情况下，高血压的发生危险会增加3倍，而且还会增加左心室肥厚和冠心病的危险。

哪些人易患高血压

为什么会发生高血压，高血压的真正病因是什么，到目前为止，没有一个人能作出肯定的答复，总之高血压的发生与许多因素也就是危险因素有关。哪些是高血压的危险因素呢？至少有以下十来个，即：家族史、食盐过多、肥胖（或称超重）、饮酒、吸烟、糖尿病、中老年人、精神紧张或刺激、药物等。高血压是全球第一大疾病，其患者不分男女老少、贫富贵贱。然而，临床分析发现以下人群易患高血压。

· 肥胖的人 ·

肥胖者是高血压发病的主要人群，同时也是冠心病和脑卒中发病的主要人群。肥胖者高血压患病率是体重正常者的2~6倍。我们衡量一个人的体重是否合适的标准之一是体重指数（BMI）。

体重指数 = 体重（千克）÷ 身高（米）²

体重指数的评定标准（中国）

体重指数判定

<19	≥27	24~27	19~23.9
消瘦	肥胖	超重	合理

· 吸烟的人 ·

烟草是健康的大敌，现在已是人人皆知的常识，不过有些人还是

舍不得扔掉手中的“老朋友”。有研究发现，吸烟不仅可以引起肺癌、慢性支气管炎等呼吸系统的疾病，而且也是高血压、脑卒中、冠心病的主要危险因素。烟雾中的有害物质一氧化碳、尼古丁等吸入人体后，会引起动脉内膜损伤和动脉粥样硬化；还会增加血液的黏稠度和血流阻力，从而使血压升高。

· 饮酒的人 ·

酒精是高血压的一个独立危险因素，尤其是大量饮酒可使血压升高，导致高血压的患病率上升。每日平均饮酒 30~40 毫升者，与不饮酒者相比收缩压高 3~4 mmHg，舒张压高 1~2 mmHg，高血压患病率高 50%；每日平均饮酒 50~60 毫升者，则收缩压比不饮酒者高 5~6 mmHg，舒张压高 2~4 mmHg；每日平均饮酒 60~70 毫升者，高血压患病率比不饮酒者高 100%。

· 有高血压家族史的人 ·

高血压具有明显的家族聚集性。有研究发现，如果父母无高血压，那么子女患高血压的机会只有 3.1%；而父母一方有高血压患者，子女患高血压的概率就增加到 28%；如果父母均有高血压，则子女患高血压的概率将增加到 46%。在临床工作中，我们也发现高血压患者中有 60% 多的患者具有高血压的家族史。

由于在高血压的发生上遗传因素具有重要的作用，所以一旦父母或者祖父母等有高血压，其遗传给下一代的机会便非常大。所以，对于有高血压家族史的人，在日常生活中更要密切关注自己的血压情况，注意保持良好的饮食习惯和生活习惯。



· 中老年人 ·

人在生长发育过程中，血压也有相应的变化。一般而言，年龄越高，患高血压的比例也就越高，而且以收缩压的增高更为明显。统计资料表明，40岁以下的患者占高血压患病总数的10%，而40岁以上的患者占90%左右。在65~69岁的人群中，高血压患者占34.8%，而到了80岁的时候，高血压患者就上升到了65.6%。

· 食盐过量的人 ·

平均每日食盐（钠盐）摄入量与高血压发生率相关，即低钠则低血压，高钠则高血压。在我国，传统上北方地区人均食盐量多于南方，所谓“南甜北咸”，因此，北方地区高血压患病率也高于南方。对于高血压病人，每日的食盐量应该严格控制，以低盐饮食为宜，这也是高血压非药物治疗的主要措施之一。

膳食中平均每人每日摄入食盐每增加2克，收缩压和舒张压平均分别增高2.0 mmHg及1.2 mmHg。

此外，膳食中钙含量不足也可使血压升高，而且当膳食中钙含量较低时，还可能促进钠的升血压作用。

另外，平均每人每日摄入的动物蛋白质热量百分比每增加1个百分点，高压及低压可分别降低0.9 mmHg及0.7 mmHg。

因此，在日常生活中，应注意清淡饮食，避免食物过咸、过腻，同时注意补充动物蛋白质和钙。



专家连线

问：缺钙也会引起高血压吗？

答：引起高血压的原因很多，但近年来医学研究人员发现，人体

缺钙也会引起高血压。有研究人员在调查中发现，每日食钙量少于0.5克的孕妇，与食钙量大于1克的孕妇相比，前者高血压的发病率高于后者10~20倍。对一般人群的调查结果是，每日食钙量小于300毫克者，高血压的发病率是每日食钙量大于1200毫克者的2~3倍。人群平均每日钙摄入量与血压水平呈显著负相关，也就是说，每日钙摄入量多者血压低，少者则反之。人群日均摄钙量每增加100毫克，平均收缩压水平可下降2.5mmHg，舒张压水平可下降1.3mmHg。因此，及早注意饮食中钙的供应和吸收，对高血压防治是有益的。含钙较多的食物有大豆及豆制品，奶及奶制品，鱼、虾、蟹、蛋、木耳、紫菜、雪里红等，这些在日常生活中均应注意适当摄入。

· 精神紧张的人 ·

心理因素对高血压的致病作用不容忽视，情绪和精神刺激均能引起血压升高。

有关研究发现，长期工作劳累、精神紧张、睡眠不足、焦虑和抑郁等都可引起高血压，尤其是精神紧张在高血压的发生中有重要作用。从事一些高度危险和精神高度紧张工作的人，如驾驶员、股票经营者，其发生高血压的机会大大高于从事其他行业、精神状态比较放松的人群。而且长期生活在噪声环境中，听力敏感性减退者患高血压的机会也相对增多。

另外，我们在临床工作中也发现，高血压患者经过一定时间的休息后其血压有一定程度的下降。

另有观察发现，A型性格会有更多的机会患高血压，这是由于这类人大多数热心事业、争强好胜、做事干练、脾气急躁。他们行动快、



效率高，有过度的时间紧迫感，易于激动、缺乏耐心，经常处于紧张和压力之中。而 B 型性格的人则相反，其患高血压的机会也相对较少。所以适当减压，高血压就会远离你。

· 糖尿病患者 ·

糖尿病也是高血压的发病因素之一。若糖尿病控制不当，往往会损及肾脏，发生糖尿病、肾病主要是由于血压升高，尿内出现蛋白质，血内有一种称为肌酐的物质，它的浓度升高意味着肾功能已有严重损害。所以糖尿病患者不仅要常常检查血糖、尿糖，还要检查有无尿蛋白，一旦出现尿蛋白，血压会随之升高，此时应及时治疗，以免使病情进展。

· 长期使用某些药物的人群 ·

目前，临床上所应用的许多药物（其中包括某些降压药）都具有致高血压的作用。这类高血压常常是不可避免的药物的不良反应。由于引起高血压的药物很多，机制各异，个体间对这些药物的敏感性差别亦大，所以这些药物是否引起高血压其个体差异很大。

在此以口服避孕药为例，简要说明药物与高血压之间的关系。服避孕药的妇女，其血压升高的程度、发生率与服药时间的长短有关。35 岁以上的妇女服避孕药容易出现血压升高，但口服避孕药引起的高血压一般为轻度或可逆性的，在终止服避孕药 3~6 个月后血压可恢复正常。中成药特别是感冒中成药中含有麻黄碱，消炎止痛药如消炎痛，长期应用都会发生高血压或使已有高血压患者的病情加重，但停药后血压即会下降。高血压患者用药时应注意。

高血压的主要症状

很多高血压患者没有自觉症状，特别是在发病初期更是如此。

· 头痛、头胀 ·

感到头痛、头胀并不能肯定就是高血压或脑出血的前兆，因为头痛的原因相当多，诸如感冒、睡眠不足、饮酒过量或吸入二氧化碳等。然而，高血压引起头痛的情形颇为常见，同时也是显示高血压进展程度的重要症状。

高血压所引起的头痛，其部位是以全头部的自觉疼痛为主，少见有固定部位的疼痛；其疼痛性质以发胀、冲逆、昏沉、钝痛等特征为主，有时还会感到恶心、想吐。所以患有这些症状的人，一定要去医院检查治疗。

· 眩晕 ·

高血压引起的眩晕，女性比男性较多。然而，因高血压引起的眩晕，还不至于严重到身体失去平衡。

有时虽为轻度眩晕，身体却失去平衡感，这种症状若发生在老年人身上并频频出现时，就要特别加以注意。因为这种症状可能是脑卒中的前兆。

· 耳鸣 ·

耳鸣是很多疾病常见的症状，如中耳炎、贫血、睡眠不足、过度疲劳等，但以上多数为单耳耳鸣，由高血压或脑动脉硬化等引起的耳鸣，往往发生于双耳，并且耳鸣严重，持续时间较长。