

常见疾病健康管理丛书



医药学院 610 2 12017866



总策划 韦俊荣 贺西京



高血压病

健康管理

总主编 高 亚

主 编 杨惠云 王 蓉

副主编 徐岁云 杨 峰



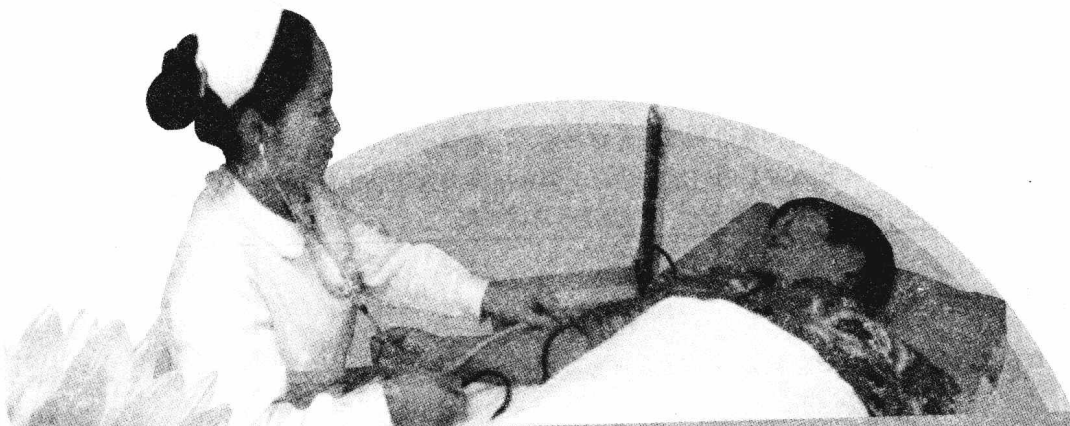
西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

常见疾病健康管理丛书

医药学院 610 2 12017866



总策划 韦俊荣 贺西京



高血压病

健康管理

总主编 高 亚
主 编 杨惠云 王 蓉
副主编 徐岁云 杨 峰
编 者 (按姓氏笔画排序)

王 蓉 朱云霞 李 航 杨 峰
杨惠云 周 西 徐岁云 高 亚



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

内容简介

本书分为上、下两篇。上篇主要介绍了高血压病的诊治、预防及与家庭护理、膳食指导、运动指导等方面的内容。下篇主要介绍了高血压脑出血的诊治、护理、康复功能训练及并发症防治等方面的内容。

本书论述简明扼要,语言通俗易懂,内容丰富,注重科学性、实用性和可读性,从多角度、多方面解释了读者较为关心的问题。适合于高血压及高血压脑出血患者及其家属阅读,亦可供一线医护工作者对患者及其家属实施健康教育时参考。

图书在版编目(CIP)数据

高血压病健康管理/高亚总主编. —西安: 西安交通大学出版社, 2011. 12
ISBN 978-7-5605-4148-8

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 281960 号

书 名 高血压病健康管理
总 主 编 高 亚
主 编 杨惠云 王蓉
责任编辑 吴 杰

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路10号 邮政编码710049)

网 址 <http://www.xjtupress.com>
电 话 (029) 82668357 82667874 (发行中心)
(029) 82668315 82669096 (总编办)

传 真 (029) 82668280
印 刷 陕西江源印刷科技有限公司

开 本 727mm×960mm 1/16 印张 9.75 字数 105千字
版次印次 2011年12月第1版 2011年12月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-4148-8/R·202
定 价 26.00元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线: (029) 82665248 (029) 82665249

投稿热线: (029) 82665546

读者信箱: xjtupress@163.com

版权所有 侵权必究

前言

Foreword

据报道,我国18岁以上成年人高血压病的患病率为18.8%,估计目前我国约有2亿高血压病患者,每10个成年人中就有2人患有高血压病,约占全球高血压病总人数的1/5。估计我国每年新增高血压病患者1千万人。高血压病患者中存在“三高”、“三低”现象,即患病率高、死亡率高、致残率高,知晓率低、治疗率低、控制率低。目前我国约有1.3亿高血压病患者不知道自己患有高血压病,在已知自己患有高血压病的人群中,约有3千万人没有治疗;在接受降压治疗的患者中,有75%的人血压没有达到控制水平。每年因高血压病导致的各种并发症的死亡人数不断增加,给众多的家庭带来不幸。

国内外的实践证明,高血压病是可以预防 and 控制的疾病,如果人们能够对高血压病及其发病的危险因素给予足够的重视,改变不良的生活方式(如养成良好的饮食习惯、进行适度的运动、控制体重、戒烟限酒、保持良好的情绪状态等),能够增加对疾病相关知识的了解,积极配合治疗,坚持服药,不但能够降低高血压病患者的血压水平,明显减少各种并发症的发生,而且能够显著改善高血压病患者的生存质量,有效降低疾病负担。临床实践证明,高血压病患者对疾病的自我管理 with 疾病的预后、转归有着密切的关系。

对高血压病不进行积极有效的防控,将可引起全身多器官的损害,主要表现在对心、脑、肾等重要脏器的损害。而脑出血又是高血压病最常见的严重的并发症。高血压病与脑出血的密切关系在于:1/3的高血压病患者有发生脑出血的可能,而脑出血的患者中有高血压病的约占95%。高血压脑出血具有发病率高、复发率高、致死

率高、致残率高、康复率低的特点。

随着医疗水平的不断提高，虽然大多数高血压脑出血患者经过积极治疗后病死率大大降低，但致残率并未下降，存活的患者中约70%留有不同程度的后遗症，如肢体瘫痪、语言障碍、吞咽障碍、智力障碍等，严重影响了患者及其家人的生活质量，给家庭和社会带来沉重的负担。国内外大量的临床实践证明，康复功能训练是降低脑出血患者致残率的最有效手段。然而，由于我国康复医学起步较晚，长期以来人们对脑出血患者只注重药物治疗，却忽视了康复治疗，使得大部分患者在脑出血的急性期和恢复期都未得到及时规范的和持续的康复治疗，遗留了严重的残疾，难以回归社会。因此，对于脑出血患者及时进行规范的康复治疗意义重大。

作为工作在心脑血管疾病治疗、康复一线的医务工作者，我们有责任提高患者的健康意识，对患者及家属进行健康教育，促进其参与疾病的自我管理，延缓病情的进展，减低各种并发症的发生，积极参与疾病的康复。

本书分别从高血压病的基本知识、诊疗、预防与家庭护理、膳食及运动指导，高血压脑出血的基本知识、紧急处理、进行康复功能训练的重要性、训练原则、适应证与禁忌证、注意事项、并发症的预防及日常生活技能的训练方法和护理等方面做了详细讲解。

本书力求贴近生活，采用问答的方式将高血压病及高血压脑出血的知识传播给广大读者。本书语言简明扼要、通俗易懂、图文并茂，非常适合广大患者、患者家属及临床一线的医护人员阅读。希望本书能对那些渴望健康生活的高血压病及高血压脑出血患者提供帮助。

本书在编写的过程中，得到了西安交通大学医学院第二附属医院心内科、神经外科、脑病科的护理姐妹及患者的大力支持与协助，还有雷晓辉、马奔二位康复治疗师的积极协助和指导，在此一并表示衷心的感谢。

编者

2011年12月

目录

contents

上篇 高血压病

一、认识高血压病

- 什么是血压、高血压病 /2
- 血压的正常值及其特征 /2
- 我国人群高血压病患病率及其变化流行有何特点 /4
- 哪些人容易患高血压病 /5
- 遗传与高血压病有什么关系 /6
- 高钠、低钾饮食与高血压病有什么关系 /7
- 过量饮酒与高血压病有什么关系 /7
- 吸烟与高血压病有什么关系 /8
- 肥胖与高血压病有什么关系 /9
- 情绪与高血压有什么关系 /10
- 高血压病有哪些临床症状 /10
- 高血压病对人体器官的危害有哪些 /11
- 什么是老年高血压，其临床特点是什么 /12
- 儿童高血压的特点和流行现状 /13
- 什么是妊娠高血压 /14
- 什么是难治性高血压 /14
- 什么是高血压急症和亚急症 /15

什么是围手术期高血压 /16

二、高血压病的诊治

高血压的诊断标准、分类 /17

高血压的分级标准是什么 /17

如何评估高血压患者的心血管风险水平 /18

对高血压病应做哪些检查 /18

高血压病的治疗目的及目标是什么 /20

高血压病治疗的基本原则 /21

何谓高血压的非药物治疗 /22

非药物治疗的作用 /23

降压药物应用的基本原则是什么 /23

常用的降压药有哪几类 /24

钙通道阻滞剂的降压特点及适用人群 /25

血管紧张素转换酶抑制剂的降压特点及适用人群 /25

血管紧张素受体阻滞剂的降压特点及适用人群 /26

利尿剂的降压特点和适用人群 /27

β 受体阻滞剂的降压特点及适用人群 /28

α 受体阻滞剂的降压特点及适用人群 /28

如何认识降压药物的副作用 /29

降压药联合用药的意义及适用人群 /31

高血压治疗用药为何要因人而异 /31

高血压治疗用药应注意哪些问题 /32

降压药的服用时间有何讲究 /33

患高血压病需要终身服药吗 /33

高血压合并冠心病如何处理 /34

高血压合并脑卒中如何处理 /35

- 高血压合并肾脏疾病如何处理 /36
- 高血压合并糖尿病如何处理 /36
- 高血压合并高脂血症如何处理 /37
- 高血压急症和亚急症如何处理 /38

三、高血压病的预防与家庭护理

- 血压测量有几种方法 /39
- 测量血压的正确方法 /39
- 什么时候测量血压比较好 /41
- 家庭应如何选择血压计 /42
- 使用电子血压计时应注意哪些问题 /43
- 高血压，预防比治疗更重要 /44
- 高血压患者要密切关注血脂 /44
- 高血压患者要密切关注血糖 /45
- 如何预防高血压致脑出血 /46
- 高血压患者要预防尿毒症 /47
- 谨防高血压变身为低血压 /48
- 头痛是高血压的危险信号吗 /49
- 高血压家庭护理的误区 /50
- 血压突然升高怎么办 /51
- 高血压患者在生活中应注意什么 /52
- 心理调节，情绪能使血压稳定 /53
- 高血压患者穿衣服要注意些什么 /53
- 高血压患者上厕所要注意些什么 /54
- 高血压患者在睡眠方面应该注意些什么 /55
- 高血压患者冬季洗澡要注意些什么 /56
- 高血压患者外出旅游要注意些什么 /57

高血压患者要注意天气变化 /59

哪些按摩法对高血压患者有好处 /59

四、高血压病的膳食指导

高血压患者日常饮食的基本原则是什么 /61

高血压患者如何限盐 /61

高血压患者为何要增加钾、钙的摄入 /63

有降压功效的水果有哪些 /64

宜常吃的有降压功效的蔬菜有哪些 /65

高血压患者能吃肉和蛋吗 /67

对高血压有益的“七分饱” /68

吃醋能降压吗 /69

高血压患者晚餐应注意什么 /69

长期食用快餐可引发高血压 /70

更年期防治高血压饮食应注意些什么 /71

高血压患者喝茶有什么讲究 /72

五、高血压病的运动指导

哪些运动方式适合高血压患者 /73

高血压患者不宜做的运动有哪些 /74

高血压患者运动时要注意些什么 /75

运动前的准备活动不可少 /77

有氧运动是如何降血压的 /78

气功疗法对减低血压有用吗 /79

高血压患者冬季锻炼要当心 /79

运动后不宜立刻洗热水澡 /80

下篇 高血压脑出血

一、认识高血压脑出血

- 脑血管有什么特点，颅内哪些部位易出血 /83
- 何谓高血压脑出血，高血压与脑出血有何关系 /83
- 高血压脑出血发病有何危害 /84
- 高血压患者发生脑出血的原因是什么 /85
- 引发脑血管病的危险因素有哪些 /86
- 家族史和个人史是高血压脑出血的危险因素 /86
- 收缩压和舒张压升高都是脑出血的危险因素 /87
- 糖尿病与脑出血有何关系 /88
- 何谓短暂性脑缺血发作，如何能及时发现它 /89
- 为何说动脉粥样硬化是高血压脑卒中的危险因素 /90
- 为什么说吸烟、饮酒是脑出血的危险因素 /91
- 气候和时辰与高血压脑出血有何关系 /92
- 情绪激动与高血压脑出血有何关系 /92

二、高血压脑出血的院前急救

- 高血压患者发生脑出血之前有哪些征兆 /93
- 出现什么紧急状况应立即就诊 /93
- 高血压脑出血时如何施行家庭急救 /94
- 高血压脑出血患者送医院途中应注意什么 /95
- 送医院途中患者躁动不安怎么办 /96

三、高血压脑出血患者的检查配合

- 做CT检查时患者需要怎么配合 /97

- 做磁共振 (MRI) 检查时患者需要怎么配合 /97
- 什么是数字减影血管造影 (DSA) /98
- 做脑血管造影时患者如何准备及配合 /99
- 何谓腰椎穿刺, 腰椎穿刺时怎么配合 /99
- 腰椎蛛网膜下腔置管后应注意什么 /100
- 什么是头部SPECT及PET检查 /101
- 什么是CT血管造影 (CTA) /101

四、高血压脑出血的治疗

- 高血压脑出血的内科治疗原则是什么 /102
- 高血压脑出血患者急性期应如何休息 /102
- 治疗高血压脑出血的常用药物有哪些 /103
- 高血压脑出血手术治疗的利弊及手术指征 /105
- 治疗脑出血的手术方法有哪些 /106
- 高血压脑出血患者手术后应采取什么卧位 /106
- 高血压脑出血的预后如何 /107
- 高血压患者怎么预防脑出血 /107

五、患者的遵医行为和膳食指导

- 遵医行为指导 /108
- 手术后伤口如何护理 /109
- 患者术后什么时间开始进食, 吃什么 /110
- 高血压脑出血患者如何合理安排饮食 /111
- 如何帮助吞咽功能障碍的患者进食 /112
- 需鼻饲饮食患者的食物如何配制 /113
- 进行鼻饲的注意事项 /114

六、高血压脑出血患者的康复功能训练

- 脑出血患者为什么要进行康复功能训练 /115
- 脑出血患者为什么要重视早期康复功能训练 /115
- 康复训练的原则是什么 /116
- 脑出血患者的康复功能训练分为几期, 包括哪些内容 /117
- 影响脑出血患者康复的因素有哪些 /117
- 脑出血患者康复训练中应注意什么 /118
- 在什么情况下不适宜进行康复功能训练 /119
- 何谓良肢位, 它对脑出血患者有何作用 /119
- 良肢位应如何摆放 /120
- 脑出血急性期的康复功能训练措施有哪些 /122
- 怎样进行主动运动 /122
- 如何进行上肢的关节活动度训练 /123
- 如何进行下肢的关节活动度训练 /126
- 卧位、坐位和站位时如何进行康复训练 /128
- 偏瘫患者如何锻炼生活自理能力 /129
- 偏瘫患者如何正确穿脱上衣 /130
- 偏瘫患者如何正确穿脱裤子和鞋袜 /132
- 偏瘫患者使用矫形器有哪些注意事项 /134
- 为何要评定肌力, 肌力如何评定 /135
- 什么是废用性肌萎缩 /136
- 废用性肌萎缩的康复治疗方法有哪些 /137
- 如何进行言语功能恢复训练 /137
- 如何训练患者的大小便功能 /138
- 吞咽功能障碍患者的康复治疗措施有哪些 /139
- 使用拐杖的注意事项 /139

使用轮椅的注意事项 /140

七、如何防治高血压脑出血的并发症

脑出血患者如何防治消化道出血 /141

脑出血患者如何防治肺部感染 /142

脑出血患者如何防治泌尿系感染 /142

脑出血患者如何预防压疮 /143

脑出血患者如何防治深静脉血栓 /143

参考文献



上篇

高血压

- 一、认识高血压病
- 二、高血压病的诊治
- 三、高血压病的预防与家庭护理
- 四、高血压病的膳食指导
- 五、高血压病的运动指导



一、认识高血压病

什么是血压、高血压病

体循环动脉血压简称血压(blood pressure, BP)。血压是血液在血管内流动时作用于血管壁的压力,它是推动血液在血管内流动的动力。心室收缩,血液从心室流入动脉,此时血液对动脉的压力最高,称收缩压(systolic blood pressure, SBP)。而心室舒张,主动脉血管弹性回缩,血液产生一定压力,推动血液慢慢继续向前流动,但血压不会像收缩压那么高,此时的压力称舒张压(diastolic blood pressure, DBP)。收缩压与舒张压之间的差值,称为脉压差。

高血压病是一种以体循环动脉收缩期和(或)舒张期血压持续升高为主要特点的全身性疾病,是最常见的心血管疾病。

血压水平为主要的生命体征之一,合适的血压水平是维持生命的基本条件。血压水平过高或过低都会对身体产生不利的影响,严重时可危及生命。因而维持正常的血压水平对于健康来说是非常重要的。

血压的正常值及其特征

中国人平均正常血压参考值

mmHg

年 龄 (岁)	收缩压 (男)	舒张压 (男)	收缩压 (女)	舒张压 (女)
16~20	115	73	110	70
21~25	115	73	110	71

续表

年 龄 (岁)	收缩压 (男)	舒张压 (男)	收缩压 (女)	舒张压 (女)
26~30	115	75	112	73
31~35	117	76	114	74
36~40	120	80	116	77
41~45	124	81	122	78
46~50	128	82	128	79
51~55	134	84	134	80
56~60	137	84	139	82
61~65	148 [*]	86	145	83

毫米汞柱(mmHg)为常用血压单位,而国际上以千帕斯卡(kPa)作为血压的单位,其换算关系为 $1\text{mmHg}=0.133\text{kPa}$ 。

人类和大多数生物的生命现象都具有周期性变动的特征,人类的血压也不例外,有一定的正常波动范围。这种波动与许多因素有关,其中主要有年龄、性别、身高、体重、遗传、职业、精神、饮食习惯、地区差别、季节和生活节律等。

● 通常来说,血压在夜间睡眠中下降,早晨醒来时血压开始升高。

● 男性40岁以后,女性50岁以后动脉血压的升高比较明显。男性的血压比女性稍高,但女性在更年期后血压有较明显的升高。



- 瘦弱的人血压多偏低，超重的人血压多偏高。
- 正常人右臂比左臂血压高5 ~ 10mmHg，下肢比上肢高10 ~ 20mmHg。

我国人群高血压病患病率及其变化流行有何特点

据报道我国18岁以上成年人高血压病的患病率为18.8%，估计目前我国约有2亿高血压患者，每10个成年人中就有2人患有高血压，约占全球高血压总人数的1/5。估计我国每年新增高血压病患者1000万人。

在我国高血压病人群中，绝大多数是轻、中度高血压（占90%），轻度高血压占60%以上。血压正常高值水平人群占总成年人群的比例不断增长，尤其是中青年，已经从1991年的29%增加到2002年的34%，是我国高血压病的患病率持续升高和患病人数剧增的主要来源。

高血压病的患病率随年龄增长而升高；女性在更年期前患病率略低于男性，但在更年期后迅速升高，甚至高于男性；高纬度寒冷地区患病率高于低纬度温暖地区；食用盐及饱和脂肪的摄入量越大，平均血压水平和患病率也越高。

我国人群高血压病的流行有两个比较显著的特点：从南方到北方，高血压病的患病率呈递增趋势，可能与北方年平均气温较低以及北方人群盐摄入量较高有关；不同民族之间高血压病的患病率也有一些差异，生活在北方或高原地区的藏族、蒙古族和朝鲜族等患病率较高，而生活在南方或非高原地区的壮族、苗族和彝族等患病率则较低，这种差异可能与地理环境、生活方式等有关。