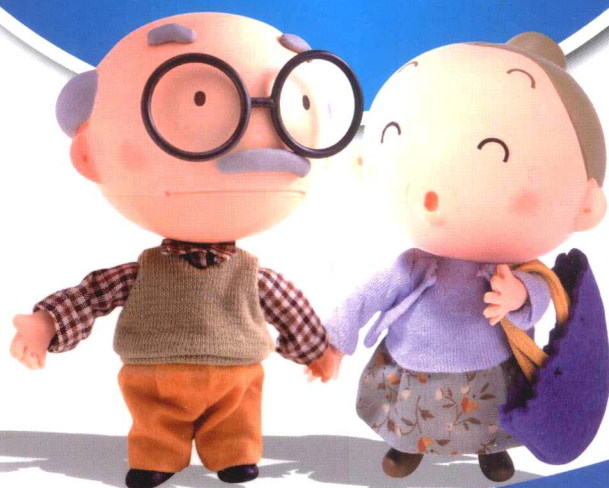


常见病防治手册·

总主编 吴咸中

# 高血压

党 群 李永健◎主编



華齡出版社

老年常见病防治手册

# 高 血 压

党 群 李永健 主编

华 龄 出 版 社

责任编辑：林欣雨  
封面设计：魔弹文化  
责任印制：李未圻

**图书在版编目 (CIP) 数据**

高血压/党群, 李永健主编. —北京: 华龄出版社, 2012. 3  
ISBN 978-7-80178-833-7

I. ①高… II. ①党…②李… III. ①高血压—防治  
IV. ①R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 062518 号

书 名：高血压  
作 者：党 群 李永健 主编  
出版发行：华龄出版社  
印 刷：三河科达彩色印装有限公司  
版 次：2012 年 4 月第 1 版      2012 年 4 月第 1 次印刷  
开 本：720×1020 1/16      印 张：6  
字 数：80 千字      印 数：1~3 000 册  
定 价：20.00 元

---

地 址：北京西城区鼓楼西大街 41 号      邮编：100009  
电 话：84044445 (发行部)      传真：84039173

# 《老年常见病防治手册》编委会

主 编 吴咸中

编 委 (以姓氏笔画为序)

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 王兴民 | 王 洁 | 王存选 | 白人骁 | 吕文光 |
| 刘恩顺 | 朴 哲 | 孙增涛 | 朱思伟 | 李维廉 |
| 李方儒 | 李勇健 | 张志宏 | 张 虹 | 金银龄 |
| 赵 凯 | 党 群 | 唐艳萍 | 徐 勇 | 徐 玲 |
| 常宝成 | 常 柏 | 龚 瑾 | 潘从清 |     |

编写人员 (以姓氏笔画为序)

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 丁 莎 | 马宝杰 | 牛 薇 | 牛秀伟 | 王 超 |
| 王存选 | 王 辉 | 王凤玮 | 付 敏 | 吕文光 |
| 刘恩顺 | 刘继威 | 刘冉录 | 刘美玉 | 刘 佳 |
| 牟广韬 | 朴 哲 | 乔宝民 | 孙增涛 | 孙文强 |
| 朱思伟 | 陈 明 | 李维廉 | 李方儒 | 李永健 |
| 李树颖 | 李小娟 | 李继海 | 李瓦里 | 李 健 |
| 杨俊华 | 杨菊红 | 杨 阔 | 张志宏 | 张 虹 |
| 张 萍 | 张世姝 | 金 喆 | 金 彦 | 庞 雁 |
| 单春艳 | 封继宏 | 郝 剑 | 姚 嫄 | 赵 凯 |
| 赵永捷 | 党 群 | 郭庆捷 | 郭思佳 | 郭晓荣 |
| 高 陆 | 高 晟 | 顾芳芳 | 贾 宁 | 秦玉坤 |
| 唐艳萍 | 徐 勇 | 徐 玲 | 崔莉红 | 曹振华 |
| 常宝成 | 常 柏 | 龚 瑾 | 董 阳 | 韩秀江 |
| 窦 钊 | 蒿俊行 | 廉 富 | 蔺 宇 | 潘从清 |
| 魏葆琳 |     |     |     |     |

编 务 高颖 邢成思

|    |     |     |
|----|-----|-----|
| 主编 | 党 群 | 李永健 |
| 编委 | 董 阳 | 晟 宇 |
|    | 韩秀江 | 蔺 宇 |
|    | 王 超 |     |

# 序

随着社会的进步、经济和医学的发展，人的预期寿命不断提高，我国已经进入老龄化社会，据相关部门统计，我国 60 岁及以上老年人已达 1.7765 亿，占总人口的 13.26%。老年人是许多疾病的高发人群，对医药保健知识需求较高，老年病的防治问题日益突出。为此我们编写了这套丛书。

本丛书共包括 10 个分册，各个分册都由本学科知名专家担任主编，他（她）们都曾参与《实用老年中西医结合治疗学》的编著工作，其学识水平、临床经验和文字水平都为丛书的编写奠定了坚实基础。为了让没有医学背景的老年朋友也能顺利地理解和运用常见老年病的防治知识，各个分册都采取问答形式，尽量浅显而详细地介绍不同疾病的基础知识、致病原因、临床表现、诊断要点、实用中西医疗法及相关心理、饮食、运动等预防方法，以便让广大读者看得懂、用得上、有实效。有条件的读者还可在阅读本丛书的基础上，参阅相关书籍，以拓展知识、加深理解。大家既做健康教育的受益者，又做健康教育的推广者，利己利人，善莫大焉。

老年人的幸福安康是社会文明和谐的重要标志。我国历来有尊老敬老的优良传统。“老吾老以及人之老”曾做为世界大

同的一个重要标志，祝老人“寿比南山不老松”更是人人皆知的美好祈愿。我相信这套丛书的作者们一定能秉承仁者之心，传播济世仁术，为促进老年健康幸福发挥聪明才智，做出精诚贡献。

老年人是社会的宝贵财富，健康是老年人“老有所为，老有所乐”的基本条件。科学养生，无病早防，有病早治，是保持健康、延缓衰老的基本途径。就我个人体会而言，保持心态平和愉悦，维持健康规律的生活习惯，是我们老年人最应该注意而且能够做到的事情，于健康有大益，于家庭有大益，于社会有大益。在此，我衷心希望广大读者，特别是老年朋友，能够通过阅读本书广博知识，开阔胸襟，因人制宜，学以致用，美意延年，尽登寿域。

因时间仓促，本丛书还定有一些不尽如人意之处，恳请读者和同道不吝指正。

吴咸中

2011.12

# 前 言

高血压是目前最常见的心血管疾病之一，是全球范围内的重大公共卫生问题，估计全国患病人数已超过 1.6 亿人。研究显示，与 1991 年相比患病率上升 31%，患病人数增加约 7 000 多万人。其中，大于 65 岁的老年人患病率更高。随着我国社会生活水平的提高，人均寿命的延长，老年人日益增多，老年高血压患者还会逐年增多。

高血压是导致老年人充血性心衰、脑卒中、冠心病、肾功能衰竭等疾病的主要危险因素之一，这些心脑血管疾病在全世界每年导致 1 200 万人死亡，严重影响着老年人的寿命和生活质量。高血压的防治已成为医学界十分关注的问题。

近 20 年来，我国高血压患者的检出率、治疗率、控制率有了很大的提高，同时，作为高血压的最主要并发症的脑卒中的死亡率有所下降，但与发达国家相比，我国的高血压知晓率依然很低。为此，2011 年 5 月 15 日，我国高血压联盟、中华医学会心血管病学分会等专业组织在北京联合举行“2010 年版《中国高血压防治指南》发布会”，正式发布了 2010 年版《中国高血压防治指南》。

本书各位编者都是心血管内科的医生，从科普的角度、以问答的方式、通俗易懂的语言，针对中老年高血压患者的预防、治疗、保健等多方面进行了讲解。

希望阅读本书可以对高血压的治疗、预防及如何进行生活方式的调整等方面有些新的认识，使高血压的防治变得简单一

些，使高血压患者对高血压药物治疗的配合程度更高一些。尽管有些问题可能还过于专业，但也希望此书能够对普通高血压患者有所帮助。

由于时间紧，错误之处在所难免，希望广大读者批评指正。

作者

2012.2

# 目 录

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 什么是血压，血压是怎么形成的？ .....   | 1  |
| 什么是收缩压和舒张压？ .....       | 1  |
| 如何正确测量血压？ .....         | 2  |
| 电子血压计准吗？ .....          | 2  |
| 高血压的简明标准定义是怎样的？ .....   | 3  |
| 高血压诊断的详细标准定义是怎样的？ ..... | 3  |
| 有一次血压高算高血压吗？ .....      | 4  |
| 老年性高血压有什么风险？ .....      | 5  |
| 高血压发病的几大因素是什么？ .....    | 5  |
| 高血压会遗传吗？ .....          | 6  |
| 从事哪些职业易患高血压？ .....      | 6  |
| 男性比女性更容易得高血压吗？ .....    | 7  |
| 什么是脉压？脉压大是什么原因？ .....   | 7  |
| 高血压的危害有哪些？ .....        | 8  |
| 盐吃多了会得高血压吗？ .....       | 9  |
| 嗜好烟酒会导致高血压吗？ .....      | 10 |
| 肥胖者更容易得高血压吗？ .....      | 11 |
| 高血压和糖尿病有没有关系？ .....     | 12 |
| 高血压与冠心病有没有关系？ .....     | 13 |
| 高血压一定会有症状吗？ .....       | 13 |
| 高血压早期症状有哪些？ .....       | 13 |
| 高血压病人为什么要查眼底？ .....     | 14 |
| 高血压的常见并发症有哪些？ .....     | 15 |
| 高血压分为几类？ .....          | 16 |

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 最常见的原发性高血压的病因是什么？ .....     | 16 |
| 最常见的继发性高血压的病因是什么？ .....     | 17 |
| 最常见的顽固性高血压的病因是什么？ .....     | 17 |
| 何为“H 型”高血压？ .....           | 18 |
| 高血压患者应警惕的 3 种急症是什么？ .....   | 18 |
| 什么是“白大衣”高血压？ .....          | 19 |
| 高血压易患人群有哪些？ .....           | 20 |
| 高血压病会使性格改变甚至出现精神症状吗？ .....  | 21 |
| 高血压患者必须注意的生活细节有哪些？ .....    | 21 |
| 为什么说轻度高血压的后果也很严重？ .....     | 22 |
| 治疗“收高舒低”型高血压时应注意什么问题？ ..... | 23 |
| 过度降压对身体危害大吗？ .....          | 24 |
| 警惕隐匿性高血压？ .....             | 26 |
| 什么是高血压前期，应该注意什么？ .....      | 26 |
| 早期控制高血压有什么好处？ .....         | 26 |
| 高血压患者出现什么症状提示可能会发生中风？ ..... | 27 |
| 高血压患者为什么应谨防肾损害？ .....       | 27 |
| 降压治疗后反而出现头晕、心悸是怎么回事？ .....  | 28 |
| 环境嘈杂会引发高血压吗？ .....          | 28 |
| 24 小时血压是恒定不变的吗？ .....       | 29 |
| 什么是高血压的“早高峰”和“晚高峰”？ .....   | 29 |
| 高血压患者需做哪些检查？ .....          | 30 |
| 高血压患者怎样做自我测量？ .....         | 31 |
| 高血压与脑卒中有关系吗？ .....          | 31 |
| 高血压可导致老年痴呆吗？ .....          | 32 |
| 高血压的治疗目的是什么？ .....          | 32 |
| 高血压治疗的目标值是什么？ .....         | 32 |
| 高血压的非药物治疗包括哪些内容？ .....      | 33 |
| 高血压患者突发鼻出血怎么办？ .....        | 33 |
| 高血压病人如何减重？ .....            | 34 |

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| 高血压患者的合理膳食有哪些？ .....             | 34 |
| 高血压患者可以饮酒吗？ .....                | 35 |
| 高血压患者可以采用哪些锻炼方式？ .....           | 36 |
| 高血压患者如何进行心理减负？ .....             | 37 |
| 高血压患者必须戒烟吗？ .....                | 37 |
| 怎样做高血压的情绪管理？ .....               | 37 |
| 射频消融术可以治疗高血压吗？ .....             | 38 |
| 哪些高血压患者适合非药物治疗？ .....            | 39 |
| 哪些高血压患者适合药物治疗？ .....             | 39 |
| 高血压药物的治疗原则是什么？ .....             | 40 |
| 高血压患者需要经常换药吗？ .....              | 41 |
| 血压突然增高如何加药？ .....                | 41 |
| 常用降压药的种类有哪些？ .....               | 42 |
| 选择降压药的原则是什么？ .....               | 43 |
| 高血压的个性化治疗是什么？ .....              | 44 |
| 如何联合应用降压药？ .....                 | 45 |
| 药物联合参考方案是什么？ .....               | 46 |
| 利尿剂的副作用是什么？ .....                | 47 |
| $\beta$ 受体阻滞剂的副作用是什么？ .....      | 47 |
| 血管紧张素转换酶抑制剂（ACEI）的副作用是什么？ .....  | 49 |
| 血管紧张素 II 受体拮抗剂（ARB）副作用是什么？ ..... | 49 |
| 钙拮抗剂的副作用是什么？ .....               | 50 |
| $\alpha$ 肾上腺素受体阻滞剂的副作用是什么？ ..... | 50 |
| 保健品能代替降压药吗？ .....                | 51 |
| 血压降到正常水平时就应停用降压药吗？ .....         | 51 |
| 高血压药物治疗的常见误区是什么？ .....           | 51 |
| 钙拮抗剂有增加心脏病变的危险吗？ .....           | 53 |
| 钙拮抗剂对肝肾功能有影响吗？ .....             | 53 |
| 长效钙拮抗剂（地平类）在降压治疗中的作用？ .....      | 54 |
| ARB（沙坦类）降压药物的优势有哪些？ .....        | 55 |

|                            |    |
|----------------------------|----|
| ACEI 类（普利类）降压药的优势？ .....   | 56 |
| 补钙会影响降压药的疗效吗？ .....        | 57 |
| 老年人高血压的特殊性是什么？ .....       | 57 |
| 合并脑血管病的高血压患者如何治疗？ .....    | 58 |
| 合并冠心病的高血压患者如何治疗？ .....     | 58 |
| 合并心力衰竭的高血压患者如何治疗？ .....    | 59 |
| 合并糖尿病的高血压患者如何治疗？ .....     | 59 |
| 合并慢性肾脏疾病的患者如何治疗？ .....     | 59 |
| 高血压合并甲亢时应如何治疗？ .....       | 60 |
| 糖尿病并发高血压治疗中应注意哪些问题？ .....  | 60 |
| 舒张压高如何治疗？ .....            | 61 |
| 老年高血压患者用药应注意什么？ .....      | 62 |
| 肾性高血压的治疗方法有哪些？ .....       | 63 |
| 高血压治疗的中医法是什么？ .....        | 64 |
| 不同的高血压病分级的中医药是否相同？ .....   | 65 |
| 治疗高血压常用的中药有哪些？ .....       | 65 |
| 饮用哪些茶能降血压？ .....           | 66 |
| 高血压的药膳有哪些？ .....           | 67 |
| 高血压可以手术治疗吗？ .....          | 68 |
| 高血压的防治现状是什么？ .....         | 68 |
| 我国高血压防治的主要任务是什么？ .....     | 69 |
| 高血压的预防原则是什么？ .....         | 69 |
| 什么是高血压的三级预防？ .....         | 70 |
| 怎样预防高血压的发作？ .....          | 70 |
| 有高血压家族史的人如何预防高血压？ .....    | 71 |
| 高血压患者在冬春交替时如何预防血压波动？ ..... | 71 |
| 高血压患者如何预防并发症的发生？ .....     | 71 |
| 如何预防因高血压引起的脑血管方面的疾病？ ..... | 72 |
| 临近高血压的人应注意些什么？ .....       | 72 |
| 睡眠质量与高血压有关系吗？ .....        | 72 |

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| 戒烟能预防高血压吗？ .....               | 73 |
| 减肥能预防高血压吗？ .....               | 73 |
| 高血压患者怎样饮食调节？ .....             | 73 |
| 高血压患者的饮食禁忌有哪些？ .....           | 74 |
| 高血压患者食盐用量应控制在多少？ .....         | 75 |
| 高血压患者能喝茶和咖啡吗？ .....            | 75 |
| 高血压患者能喝酒吗？ .....               | 76 |
| 高血压患者可以游泳吗？ .....              | 76 |
| 高血压患者洗澡时要注意什么？ .....           | 76 |
| 高血压患者习惯性便秘怎么办？ .....           | 77 |
| 高血压患者使用空调好吗？ .....             | 77 |
| 夏天高血压患者血压不高是否可停用降压药？ .....     | 78 |
| 高血压患者应长期服用阿司匹林预防高血压并发症吗？ ..... | 78 |
| 高血压患者可不可以吃腌制的食物？ .....         | 78 |
| 高血压患者可不可以拔牙？ .....             | 79 |
| 高血压患者怎样补钙？ .....               | 79 |
| 高血压患者乘飞机应注意什么？ .....           | 80 |
| 高血压患者开车应注意什么？ .....            | 80 |
| 晒太阳可以降血压吗？ .....               | 81 |
| 控制糖尿病和高脂血症对预防高血压并发症重要吗？ .....  | 81 |

## 什么是血压， 血压是怎么形成的？

血压指血液在血管内流动时对于单位面积血管壁的侧压力，即压强。人体的血管分为动脉、毛细血管和静脉，我们通常所说的血压是指动脉血压即体循环动脉血压。实际上是以肱动脉的血压测定作为大动脉血压的间接测定。

血压是怎么形成的呢？一部分是由心血管系统内充满的血液产生。这种由于血液充满心血管系统而产生的压力叫体循环平均压，是一种充盈压。另一部分是由心脏的射血产生的。心脏是一个肌肉器官，它日夜不停地、有节律地收缩、舒张着，向外射血。心脏收缩所释放的能量，一部分成为推动血液向前流动的动能，另一部分转化为势能，表现为动脉血压，成为心脏舒张时继续推动血液流动的动力。因此，无论在心脏的收缩期还是舒张期都能有比较稳定的血压来推动血液循环。

## 什么是收缩压和舒张压？

当心脏收缩时，从心室射出的血液对血管壁产生侧压力，动脉压急剧升高，在收缩期的中期达最高值，这时的血压值称收缩压，又称为高压。世界卫生组织规定，收缩压 $<140\text{mmHg}$ 为正常血压，收缩压 $\leq 120\text{mmHg}$ 为理想血压。当心脏舒张时，血液暂时停止射出，动脉血管弹性回缩，已流入动脉的血液靠血管壁的弹力及张力作用继续流动，对血管壁仍有压力，动脉压下降，在舒张末期动脉血压的最低值称为舒张压，又称为低压。正常舒张压应 $<90\text{mmHg}$ 。

## 如何正确测量血压？

准确测量血压非常重要，否则将会影响高血压的诊断和治疗。如何才能正确测量血压呢？首先要选择合适的血压计，目前常用的血压计是汞柱式血压计和电子血压计。所选择的血压计的袖带宽度应能覆盖被测者上臂长度的  $\frac{2}{3}$ ，同时，长度应达上臂周径的  $\frac{2}{3}$ ，以免产生误差。

测量血压时应注意间断调试血压计，以保证血压计的精准。要注意选择适合的测压环境及状态，测血压时环境要安静，温度最好保持在  $20^{\circ}\text{C}$  左右。在测量前，被测者应放松精神，适当休息，不做剧烈运动，不饮酒，不喝咖啡和浓茶，不吸烟。

另外，应规范操作。被测者取坐位或卧位，被测的上臂应裸露，肘部及上臂与心脏在同一平面并外展  $45^{\circ}$ ，将袖带平整地缚于上臂，避免过松或过紧，袖带下缘距肘横纹 2~3 厘米，测量时应该快速充气，缓慢放气，连续测量数次，每次间隔 1 分钟以上，取平均值。

作为测量血压的工具，目前我国汞柱式血压计使用仍然最为广泛，但由于需要较专业的测量技术，而且汞污染环境，其使用也将受到制约。

## 电子血压计准吗？

电子血压计因其方便使用的特点，已经逐渐成为家庭自测血压的主要工具。目前市场上销售的电子血压计有半自动式和自动式两种，根据袖带加压的部位可分为上臂式、手腕式和指套式。相较于其他两种电子血压计，上臂式电子血压计可靠性

比较好，推荐使用。

电子血压计采用的原理是示波法，理论上应该是准确的。盲目认为汞柱式血压计都比电子血压计精确的观点是片面的，用汞柱式血压计和电子血压计测量血压都是间接法测量血压，相对于直接测量法来说都会存在一定的误差。如果我们能充分考虑到影响电子血压计测量准确性的因素就能尽量减少误差，达到准确监测血压的效果。

有哪些因素会影响到电子血压计的准确性呢？首先，应该选择正规厂家生产的、有权威认证的电子血压计，并做到定期校准。其次，应明确电子血压计的适用人群。目前研究发现，电子血压计不适合于过度肥胖、严重心律失常、脉搏微弱、患有帕金森病以及血压急剧变化的人群。另外，应避免使用方法不当以及操作失误导致的不良影响。

总之，随着电子血压计制作技术的发展和人民健康意识的提升，电子血压计将会走进千家万户，成为家庭自测血压的好帮手。

### 高血压的简明标准定义是怎样的？

在未使用降压药物的情况下，成年人非同日 3 次测量血压，收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$  和/或舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ ，可诊断为高血压。如果既往有高血压病史，目前正在使用降压药物，血压虽未达到上述水平，也应诊断为高血压。

### 高血压诊断的详细标准定义是怎样的？

在静息状态下，成人非同日 3 次测量血压，收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$  和/或舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$  可诊断为高血压。