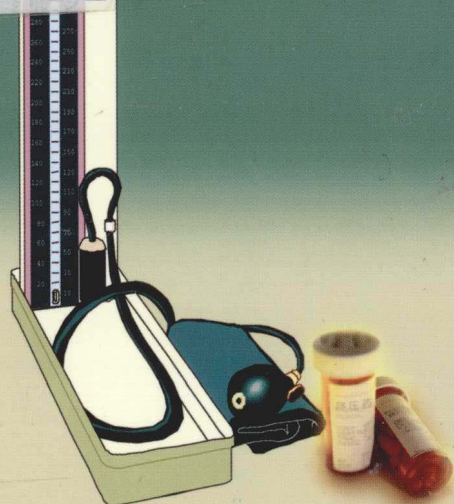


健康教育读本◎



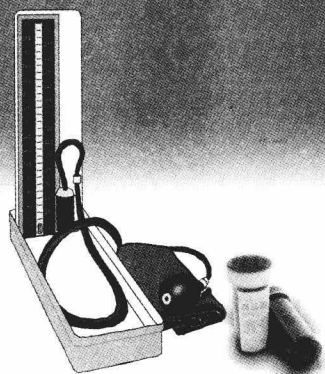
黄全跃 罗小岚/主编

管好自己的 血压

—— 高血压知识120问

中南大学出版社
www.csupress.com.cn

●健康教育读本●



主 编 黄全跃 罗小岚
编写人员 (按姓氏拼音字母顺序排列)
黄全跃 黄玉艳 贾圣英
罗小岚 吴 莹 许丹焰

管好自己的 血压

—— 高血压知识120问

中南大学出版社
www.csupress.com.cn

图书在版编目(CIP)数据

管好自己的血压:高血压知识 120 问/黄全跃,罗小岚主编.
—长沙:中南大学出版社,2009
ISBN 978-7-81105-996-0

I. 管... II. ①黄... ②罗... III. 高血压—防治—问答
IV. R544.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 222933 号

管好自己的血压

——高血压知识 120 问

主编 黄全跃 罗小岚

☐责任编辑 谢新元

☐责任印制 汤庶平

☐出版发行 中南大学出版社

社址:长沙市麓山南路

邮编:410083

发行科电话:0731-88876770

传真:0731-88710482

☐印 装 长沙市华中印刷厂

☐开 本 880×1230 1/32 ☐印张 6 ☐字数 103 千字

☐版 次 2009 年 12 月第 1 版 ☐2009 年 12 月第 1 次印刷

☐书 号 ISBN 978-7-81105-996-0

☐定 价 16.00 元

图书出现印装问题,请与经销商调换

寄语关爱阅读高血压知识的读者

(代序)

由于我国近来生活水平提高，膳食结构改变，动物食品增加以及生活工作节奏加快，压力与心理素质因素使高血压的发病率每年逐步新增 300 多万人，由高血压和因高血压引起的心、脑血管疾病成为现代人类健康的头号杀手，在我国已经成为一个不容忽视的健康隐患……

高血压是可以防范和治疗的。但在目前，高血压的治疗与预防存在三大难点：

第一，高血压发病率很高，而高血压的知晓率却很低，高血压得到很平稳持久的控制率很低，治疗的效率很难提高。这是因为缺乏体检或是因无症状没有及时发现高血压。也有些人因发现了高血压，但采用很随便的服药方法，缺乏长时间观测血压变化，不及时调整治疗方法。部分患者怕麻烦，喜欢模仿熟人或别人治疗高血压的方法，不管自身个体的特殊性，这类患者往往等到出现很严重的并发症后才重视。因此，高血压疾病的防治必须由政府、医生、媒体和大众共同协作努力，否则遏制高血压

就是句空话。

第二，人们对胆固醇增高和饮食结构、良好生活习惯重视不够，体内存在高胆固醇状态无发现或不采取降脂措施。因此，对有高胆固醇患高血压的患者必须一手抓降压，一手抓降脂。

第三，不少人还没有意识到联合降压降脂、联合用药治疗高血压的重要性，特别是一部分患者血压控制没达到理想的状态下，仍然单一用药只稳住血压几小时或十几小时的降压，或模仿别人用药。

对于患有高血压的患者而言，我们特别寄语高血压患者降压达标是预防和减少中风和心肌梗死的关键。在使用降压药物治疗的过程中选择适合自身最佳降压药物品种和剂量是治疗的重点。改善饮食结构、良好的心理素质和生活习惯是预防高血压的最好方法。

赵世平
2009.10.12



第一篇 血压的基础理论

1. 什么是血压? (1)
2. 高血压的诊断标准是什么? (2)
3. 中国人群高血压现状怎么样? (4)
4. 血压测量的体位有几种? 各种体位测得的
 血压值有差异吗? (7)
5. 肢体左、右两侧的血压有差异吗? (8)
6. 血压计放置的高度对血压有影响吗? (9)
7. 血压计袖带的宽度对血压有影响吗? (10)
8. 手腕式的电子血压计与水银汞柱式血压计有
 什么差别? (11)
9. 如何使用水银汞柱式血压计听诊测量血压?
 (13)
10. 为什么有时医生会测量下肢的血压? (15)
11. 下肢的血压为什么比上肢要高? (16)

12. 下肢血压如果比上肢低的话有什么意义吗?
..... (17)
13. 血压的变化有昼夜规律吗? (18)
14. 为什么夏天的血压比冬天低? (20)
15. 为什么医院测定的血压总比家里的自测
血压要高? (21)
16. 有时医生为什么会推荐 24 小时动态血压
测定? (22)
17. 高血压有遗传吗? (24)
18. 哪些人容易患高血压? (25)
19. 为什么肥胖的人患高血压的比例高? (27)
20. 瘦人为什么也患高血压? (28)
21. 为什么我国北方比南方患高血压的比例要
高? (29)
22. 为什么过度饮酒可以引起高血压? (30)
23. 为什么长期过度的精神紧张可以引起高血
压? (32)
24. 为什么老年人患高血压的比例要明显高于
青、中年人? (33)
25. 老年人群的高血压有什么特点? (34)

26. 女性更年期为什么容易出现高血压状态?
..... (35)
27. 妊娠期间血压高和慢性高血压病有什么关系?
..... (37)
28. 高血压对胎儿有什么影响? (38)

第②篇 高血压的临床知识

29. 高血压分为哪几大类? (40)
30. 继发性高血压的常见原因有哪些? (40)
31. 高血压容易危害哪些器官? (42)
32. 高血压的一般临床表现有哪些? (44)
33. 高血压与呼吸困难有什么关系? (45)
34. 高血压与心律不齐有关系吗? (47)
35. 高血压与心绞痛有什么关系? (48)
36. 高血压与心肌梗死有关吗? (50)
37. 高血压患者为什么容易发生脑出血? (51)
38. 脑梗死与高血压有关吗? (53)
39. 高血压与蛋白尿有什么关系? 与尿毒症又
有什么关系? (54)
40. 高血压与下肢跛行有关吗? (55)

- 41. 高血压和糖尿病有关系吗? (57)
- 42. 高血压与高血脂有关系吗? (58)
- 43. 高血压与动脉硬化有关系吗? (60)
- 44. 高血压与主动脉扩张或动脉瘤形成有关吗?
..... (61)
- 45. 高血压与睡眠中的严重打鼾有关系吗?
..... (62)
- 46. 高血压与眼底出血或眼球结膜下及鼻腔内出血
有关系吗? (63)
- 47. 高血压患者为什么还要抽血化验血脂、血糖和
其他生化项目? (65)

第③篇 高血压的治疗

- 48. 高血压的非药物治疗方法有哪些? (67)
- 49. 高血压患者为什么要提倡低盐饮食? (68)
- 50. 每天运动能降低血压吗? (70)
- 51. 每天早晨喝凉开水就能降低血压吗? (71)
- 52. 每天吃食醋泡的食物能治疗高血压吗?
..... (72)
- 53. 某些所谓有降压作用的蔬菜究竟对血压的

- 影响有多大? (74)
54. 磁疗性质的手表、腰带、枕头对高血压有治疗作用吗? (76)
55. 中药药物枕头对高血压有帮助吗? (79)
56. 气功能治疗高血压吗? (80)
57. 什么时候开始高血压的药物治疗为佳?
..... (82)
58. 80 岁以上的老人高血压还需要药物治疗吗?
..... (84)
59. 降血压的药物分为哪几大类? (85)
60. 高血压的一线降压药物有哪些? (86)
61. 常用的钙拮抗药这类药物有哪些?
..... (87)
62. 长效的钙拮抗药有哪些优点? (89)
63. 钙拮抗药共同的不良反应有哪些? (90)
64. 哪些患者不能用钙拮抗药? (93)
65. 常用来降压的利尿药有哪些? 各自有什么
作用特点? (94)
66. 利尿药的不良反应有哪些? (95)
67. 高血压合并糖尿病患者能用利尿药吗?

.....	(96)
68. 高血压合并痛风患者能用利尿药吗?	(98)
69. β 受体阻滞药有哪些?	(99)
70. 哪些高血压患者适合应用 β 受体阻滞药?	
.....	(101)
71. 高血压合并慢性支气管炎及肺气肿患者 能用 β 受体阻滞药?	(101)
72. 哪些患者不能使用或谨慎使用 β 受体阻滞药?	
.....	(103)
73. 血管紧张素转换酶抑制药(ACE 抑制药) 的种类有哪些?	(104)
74. 哪些高血压患者适合使用 ACE 抑制药?	
.....	(105)
75. 血管紧张素转换酶抑制药共同的不良反应有 哪些?	(106)
76. 哪些情况下不能服用 ACE 抑制药?	(107)
77. 血管紧张素 II 受体拮抗药(ARB)有哪几种?	
.....	(108)
78. ARB 与 ACE 抑制药比较有什么优势?	
.....	(109)

79. α 受体阻滞药为什么从一线降压药物变成了
二线降压药物? (111)
80. 高血压患者就诊前要服降压药吗? (112)
81. 一线降压药物中的复方制剂有几种? 它们有
哪些优点和缺点? (113)
82. 其他西药复方降压制剂有哪些? 它们的优点
和缺点在哪里? (115)
83. 中药复方降压制剂的常用品种有哪些? 它们
优点和缺点在哪里? (117)
84. 为什么医生常常推荐服用一天一次的长效
降压药物? (119)
85. 控释片、缓释片或半衰期长的药物作用特点
有什么不同? (120)
86. 降压药物的使用能照抄别人的用药方案吗?
..... (121)
87. 为什么医生常常要开两种或两种以上的
降压药物? (123)
88. 常用的两药联合用药方案有哪些? (124)
89. 血压控制不满意时,怎样调整降压药物?
..... (125)

90. 降压药物的疗程到底要多久? (126)
91. 高血压患者经过治疗后血压恢复正常就可以
停药吗? (128)
92. 高血压患者可以根据有无主观症状来吃药吗?
..... (129)
93. 高血压患者的目标血压究竟是多少? ... (130)
94. 老年人服用降压药物时要注意什么? ... (131)
95. 妊娠的高血压妇女如何选用降压药物?
..... (133)
96. 高血压患者都能吃阿司匹林吗? (134)
97. 过高的血压始终降不下来的原因有哪些?
..... (136)
98. 高血压原来容易降,后来降不下来的原因有
哪些? (136)
99. “先不吃或吃便宜的降压药,免得以后产生
药物耐受性”这个观点对吗? (138)
100. “我这么年纪轻轻就要吃降压药,那以后
药物还会有效吗?” (141)
101. 降压药需要定期换品种吃吗? (142)
102. 降压药物对肾脏、肝脏功能有损害吗?

- (144)
103. 降压药物对性功能有影响吗? (145)
104. 哪些药物可以导致血压升高? (147)
105. 哪些药物能与降压药物相互作用? (152)
106. 高血压病能完全治好吗? (153)
107. 哪些人的高血压能完全治愈? (154)

第④篇 高血压患者的自我保健

108. 高血压患者在日常生活中要注意什么?
..... (157)
109. 高血压患者如何过好性生活? (158)
110. 高血压患者能喝酒吗? (160)
111. 高血压患者合并急性呼吸困难怎么办?
..... (162)
112. 高血压患者合并了糖尿病怎么办? (163)
113. 高血压患者合并了高血脂时怎么办?
..... (164)
114. 高血压患者合并了急性胸痛怎么办?
..... (166)
115. 高血压患者接受有创性检查或外科手术前

- 要注意什么? (167)
116. 血压降到正常水平了为什么还头痛头昏?
..... (168)
117. 为什么个别原来无症状的高血压患者治疗
以后反而出现了不适? (170)
118. 高血压患者的心电图 ST-T 段有改变,
一定就是同时患有冠心病吗? (171)
119. 高血压患者的寿命与血压正常者的寿命
差异有多大? (173)
120. 长期降压治疗的好处究竟有多少? (174)

第一篇 血压的基础理论



1. 什么是血压？

当心脏收缩和舒张时，血液对动脉血管壁产生的波动性的压力就叫血压，就像自来水对管道产生的压力叫水压一样。血压形成与三方面的因素有关：首先是心脏这个像发动机一样的动力“泵”的工作能力，做功的能力越强，对血管产生的压力就会越大；其次是循环中即心脏内和全身血管腔内必须有足够的血容量（血液），如果由于脱水（比如腹泻、呕吐、长时间不喝水）、失血（如内出血、外伤出血）导致血容量不够，心脏没有足够的血液喷射出去，血压自然会降低；最后是全身外周的动脉小血管必须有适当的阻力，如果由于严重感染等因素导致外周血管过度扩张，就无法保持适当的血管阻力，血压也会降低。所以，要想保证正常的血压，其三者缺一不可。

成年人体内大约有相当于体重 7% ~ 8% 的血液在不停地流动。厚壁的大动脉从心脏中分出来，分成大小管径不同的动脉，从较小的动脉，到细动脉，最后成微小的毛细血管(大约一根头发粗细)。薄壁的静脉则将血液带回心脏。

心脏收缩的时候，血液推向大动脉，大动脉作为一个压力不断上升的“蓄水池”。心脏舒张的时候，大静脉的血液流入左心室，使左心室缓慢充盈。在此期间，血液从大动脉流向较小的动脉。血压具有两个不同的数值：在心脏收缩将血液推向大动脉的时候，血压升高，这就产生了脉冲和收缩压，就是血压的高值叫收缩压；心脏在两次收缩之间充盈的时候，大动脉内的血压值随后下降至最低值，称为舒张压。



小贴士：血压如同水压。血压与心脏功能、血管阻力和血容量三者都有关。

(黄全跃)

2. 高血压的诊断标准是什么？

张大爷今年 70 岁，平时身体好，没什么不舒服，前不久社区来了义诊医疗队，对 70 岁以上老人免费看病，医生告诉他血压高了一些，大约是 165/95 毫米汞柱(mm-Hg)，嘱咐他以后要复查血压。张大爷来到医院心内科门