

傅延龄 主编

高血压 饮食速查。

简单的语言
丰富的图解

傅延龄

著名中医学家刘渡舟教授的学术继承人
北京中医药大学教授，主任医师，博士
研究生导师

中央电视台、北京电视台、广东卫视养
生节目特邀专家

优选食材与药材
让您科学调整饮食
有效平稳血压



100多种适宜食
80多种降压果
200多道降压菜
让您快速掌握
有效防治高血压
吃得明白、吃得放心
吃得美味、吃得营养

患者食用的食材
余饮
疗方法



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

傅延龄 主编

高血压 饮食速查。

简单的语言
丰富的图解

傅延龄

著名中医学家刘渡舟教授的学术继承人
北京中医药大学教授，主任医师，博士
研究生导师

中央电视台、北京电视台、广东卫视养
生节目特邀专家

优选食材与药材
让您科学调整饮食
有效平稳血压



100多种适宜食
80多种降压果
200多道降压菜
让您快速掌握
有效防治高血压
吃得明白、吃得放心
吃得美味、吃得营养

患者食用的食材
余饮
疗方法



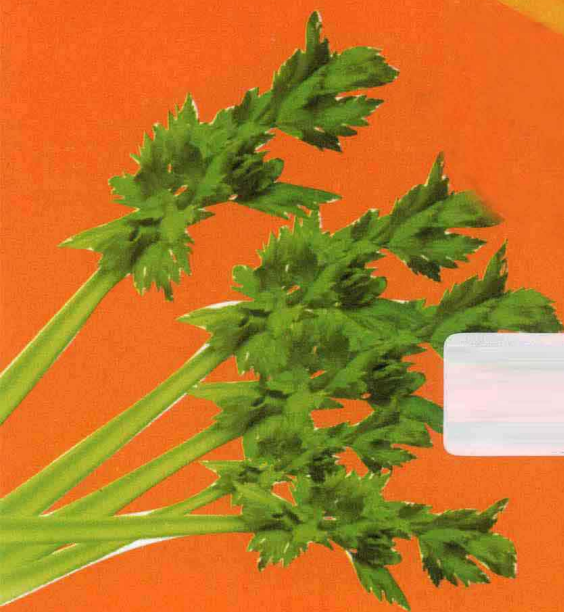
青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

高血压

饮食速查

傅延龄◎主编



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压饮食速查 / 傅延龄主编. - 青岛 : 青岛出版社, 2012.12

ISBN 978-7-5436-9120-9

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第317313号

书 名 高血压饮食速查

主 编 傅延龄

编 写 者 李月英 李月玲 杜武胜 杜 峥 李春光 李春明 马举红
何慧艳 王静平 王静欣 纪 鸣 常雅姣 赵 雷 杜肖牧
范文芳 郭庆明 何青艳 李金鑫 李璟瑜 李 娟 穆鹏鹏
秦帅帅 孙石金 孙晓静 王 娜 徐雪梅 杨春梅 杨平平

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026

责任编辑 尹红侠 谢 磊

特约编辑 袁 贞

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛新华印刷有限公司

出版日期 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

开 本 16开(710mm × 1000mm)

印 张 15

书 号 ISBN 978-7-5436-9120-9

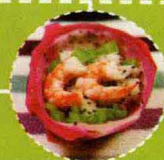
定 价 29.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068629

建议陈列类别: 保健类、饮食类



前言

高血压已经成为现代人的健康杀手，怎样才能平稳血压？如何才能延缓病情发展、控制并发症？除了遵照医嘱服药外，科学饮食无疑是重中之重，这不但关乎血压的平稳，还关乎营养摄取是否均衡，本书提供的科学饮食细节，能够帮助高血压患者合理调整饮食结构，改变不健康的饮食习惯。

本书共分四章，第一章介绍什么是高血压及其危害，详细讲解高血压患者的饮食调养方法。第二章选取了百余种适宜高血压患者食用的家常食材，并对每一种食物的功效进行了详细介绍，特别为高血压患者推荐相关食材的食疗方及适用量，指导患者在日常生活中合理规划好自己的饮食。第三章介绍了20余种有助降压的中药药材，从中医食疗养生保健的角度，精心挑选了40多种有利于降压的药膳和30多种降压茶饮。第四章介绍六种高血压并发症及其危害和饮食原则，列出了多种食疗方，指导患者在出现并发症后科学调整自己的饮食，以稳定病情，减少疾病对生活的影响。

高血压病需要终生调养，与其把钱花在保健品上，不如把精力更多地放在饮食疗养和建立健康的生活方式上，学会优选食材、科学烹饪，学会保持科学的生活方式，那么困扰高血压患者的健康问题将得以迎刃而解，并让您重获身心健康之喜。

本书采用简单的语言和生动的图解，让您快速掌握降压食疗方法，让您吃得明白，吃得放心；吃得美味，吃得营养！

希望本书能对您有一定的帮助，祝您生活愉快！

编 者

2012年12月

目录



【第一章】 认识高血压

什么是高血压.....	012	高血压的具体症状.....	022
什么是高血压.....	012	高血压六大危险信号.....	022
如何确定患有高血压.....	012	高血压的血压值是多少.....	023
高血压的分类.....	012	高血压的预防与治疗.....	024
什么是血压.....	013	低盐.....	024
血压高不一定就是高血压.....	013	减肥.....	024
何谓收缩压与舒张压.....	013	减压.....	025
高血压与高血压病不是一回事.....	014	限酒.....	025
什么是假性高血压.....	014	戒烟.....	025
高血压是这样产生的.....	014	充足的睡眠.....	025
高血压与遗传.....	014	不要憋尿.....	025
高血压患者应何时测量血压.....	015	避免在厕所里发生意外.....	025
导致高血压的危险因素有哪些.....	016	高血压患者的饮食原则.....	026
食盐摄入过多.....	016	节制饮食.....	026
肥胖.....	016	以谷类为主.....	026
压力过大.....	016	避免进食“三高”食物.....	026
长期吸烟、饮酒的生活习惯.....	017	降低摄盐量.....	026
低钾、低钙、低动物蛋白的饮食习惯.....	017	食用选择植物油.....	026
服用某些药物.....	017	忌烟少饮酒.....	026
七情不调.....	017	改善膳食中的钾/钠比（即K因子）.....	027
过度劳累.....	017	补充可吸收钙.....	027
认清高血压对人体健康的危害.....	018	不宜吃得过饱.....	027
对心脏的危害.....	018	睡前宜补水，喝水不宜过热或过凉.....	028
对大脑的危害.....	018	在外就餐怎样控制血压.....	028
对眼底的危害.....	018	不宜经常吃瘦肉.....	029
对肾脏的危害.....	018	服用降压药后忌过量饮酒.....	029
高血压易导致的并发症.....	019	不宜通过节食来降低血压.....	029
高血压易引起动脉粥样硬化.....	019	高血压病患者忌常喝咖啡.....	029
高血压易导致心功能不全.....	019	平时应多吃碱性食物.....	029
高血压易导致脑中风.....	020	应多吃黑色食物.....	030
高血压易导致心绞痛.....	020	每日宜喝适量鲜奶和酸奶.....	030
高血压易导致心肌梗死.....	020		
高血压与高血脂、高血糖的关系.....	021		
高血压与高血脂并存发生.....	021		
高血压与高血糖相生相伴.....	021		
高血压的症状.....	022		
		延伸阅读 有益于高血压患者健康的	
		地中海式饮食.....	031
		小测试 你离高血压有多远?.....	032
		小测试 你容易患高血压吗?.....	033
		小测试 你的饮食习惯合理吗?.....	034



【第二章】 科学饮食 战胜高血压



■ 水果类	036
梨	036
柑	037
橘子	038
金橘	039
柠檬	040
苹果	041
西瓜	042
山楂	043
红枣	044
柿子	045
桃	046
香蕉	047
李子	048
猕猴桃	049
人参果	050
木瓜	051
甜瓜	052
芒果	053
葡萄	054
杨梅	055
杨桃	056
桑葚	057
草莓	058
柚子	059
菠萝	060
哈密瓜	061
樱桃	062
荔枝	063
番石榴	064
乌梅	065
香瓜	066
椰子	067

延伸阅读 12种有效降压的营养素 068

■ 蔬菜类	074
苦瓜	074
冬瓜	075

黄瓜	076
南瓜	077
竹笋	078
莴笋	079
大蒜	080
洋葱	081
荸荠	082
胡萝卜	083
香菇	084
竹荪	085
黑木耳	086
茼蒿	087
芹菜	088
菠菜	089
紫菜	090
海带	091
番茄	092
茄子	093
韭菜	094
黄花菜	095
茭白	096
苋菜	097
芥菜	098
白菜	099
西兰花	100
香菜	101
山药	102
腐竹	103
银耳	104
芦笋	105
白萝卜	106

延伸阅读 高血压人群慎食的100种高能量食物列表 107

■ 主食类	109
黄豆	109
黑米	110
玉米	111



薏苡仁	112
黑豆	113
蚕豆	114
燕麦	115
荞麦	116
小米	117
红薯	118
小麦	119
绿豆	120
芝麻	121
■ 肉禽鱼蛋类	122
乌鸡	122
兔肉	123
鹌鹑	124
牛肉	125
鸭肉	126
草鱼	127
鲫鱼	128
鳊鱼	129
牡蛎	130
海参	131
三文鱼	132
鲤鱼	133
泥鳅	134
鲢鱼	135
带鱼	136
蛭子	137
虾	138
鱿鱼	139
鸡蛋	140
虾皮	141
■ 其他食物	142
榛子	142
栗子	143
杏仁	144
莲子	145
花生	146

核桃	147
开心果	148
松子	149

延伸阅读 减少食盐摄入的烹调技巧.....150

■ 食用油和调味品	152
橄榄油	152
花生油	153
胡椒	154
花椒	155
芥末	156
孜然	157
醋	158
姜	159
芝麻油	160

延伸阅读 健康使用食用油.....161

高血压患者的营养配餐.....165

高血压患者的8种健康食品.....168

■ 降压果蔬汁	172
番石榴汁	172
香柚西芹汁	172
鲜藕苹果汁	172
圆白菜苹果汁	172
西红柿萝卜汁	173
芹菜苹果汁	173
西红柿油菜香菜汁	173
海带柠檬汁	173
胡萝卜草莓汁	174
圆白菜草莓汁	174
胡萝卜圆白菜苹果汁	174
苦瓜芦笋汁	174
苦瓜南瓜汁	175
青椒竹笋薄荷汁	175
苦瓜汁	175
南瓜胡萝卜汁	175
苹果紫甘蓝汁	176
苹果茼蒿汁	176



芹菜葡萄菠萝汁	176
茄子芹菜圆白菜汁	176
芹菜汁豆奶	177
青椒苦瓜薄荷汁	177
青椒橘子苹果汁	177
黑木耳油菜莴笋汁	177
生菜芹菜苹果汁	178
番茄洋葱芹菜汁	178
西瓜苦瓜冬瓜汁	178
大蒜胡萝卜梨汁	178
辣椒生姜汁	179
苹果牛奶汁	179
西瓜汁	179
苹果黄瓜柠檬汁	179

■ 降压菜肴	180
竹荪炒芦笋	180
鲜菇炒豇豆	180
黄瓜炒鸭块	180
木耳饭	180
养生牛肉片	181
酸辣炒三丝	181
凉拌双花菜	181
咖喱海带	181
芝麻莲藕片	182
番茄米线	182
蘑菇菜饭	182
芦笋冰糖烧鸡	182
菠萝鱼片	183
蒜香烤豆腐	183
玉米笋炒肉片	183

鲜蒸白菜心	183
凉拌金针黄瓜	184
马蹄炒肉	184
红豆炒生菜	184
鸡丝拌豆芽	184

■ 降压汤、粥、羹	185
百合枇杷藕羹	185
黑芝麻燕麦羹	185
红豆鲫鱼汤	185
蚌肉苦瓜汤	185
菌蘑佛手汤	186
桂圆莲子羹	186
橘瓣银耳羹	186
栗子香菇汤	186
水果莲子粥	187
鸡蓉粟米羹	187
奶味牛肉羹	187
猕猴桃苹果羹	187
枸杞粥	188
枸杞芹菜粥	188
高粱枸杞粥	188
沙参玉竹粥	188
素笋汤	189
粉葛红豆银耳汤	189
土豆泥汤	189
柠檬番茄汤	189
牛肉苦瓜汤	190
红枣芹菜根汤	190
决明子菊花粥	190
海带菠菜汤	190

525252525252

【第三章】 降低血压的中药及食疗方

5252525252

■ 茶饮和补品	192
绿茶	192
菊花茶	193
普洱茶	194
枸杞子茶	195

决明子茶	196
绞股蓝茶	197
槐花茶	198
罗汉果	199
蜂蜜	200



蜂王浆	201
■ 中药类	202
桑寄生	202
冬虫夏草	203
何首乌	204
黄精	205
红花	206
杜仲	207
天麻	208
丹参	209
黄芩	210
当归	211
夏枯草	212
白芍	213
女贞子	214
■ 高血压茶疗方	215
忍冬绿茶	215
灵芝蜂蜜绿茶	215
蜂蜜五味子茶	215
香蕉蜂蜜绿茶	215
半边莲瓜皮茶	216
红茶	216
乌龙槐角山楂茶	216

布麻叶茶	216
芹菜枣茶	217
陈皮茵陈茶	217
蛇舌甘草绿茶	217
天麻蜂蜜绿茶	217
乌龙茶	218
杜仲乌龙茶	218
甘草绿茶	218
栀子绿茶饮	218
决明蔓荆二子茶	219
茺蔚子二桑茶	219
柿饼茶	219
枸杞子菊花茶	219
黄精罗布麻茶	220
葛根茺蔚子茶	220
槐花决明菊花茶	220
西洋参莲子茶	220
龙胆泽泻菊花茶	221
车前枸杞山萸茶	221
二翠瓜皮茶	221
麦门冬党参茶	221
枸杞水果茶	222
玄米茶	222

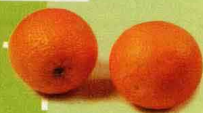
【第四章】 高血压常见并发症的饮食

高血压合并高尿酸血症	224
高血压合并肾功能减退	226
高血压合并高胆固醇血症	228
高血压并发脑卒中	230
高血压并发心力衰竭	232
高血压并发糖尿病	234

附录 专家解答关于高血压的10个疑问	236
1. 瘦人就不会有高血压吗?	236

2. 胖人都有高血压吗?	236
3. 血压高一定要吃药治疗吗?	236
4. 为何糖尿病患者容易得高血压?	237
5. 吃得太咸为什么会导致高血压?	237
6. 高血压控制的理想目标是什么?	238
7. 为何血脂高的人容易有高血压?	239
8. 脸红代表有高血压吗?	239
9. 年轻就不会有高血压吗?	239
10. 为何老年人容易有高血压?	240

1



【第一章】

认识高血压





什么是高血压



什么是高血压

高血压是指“体循环动脉血压持续升高”，目前医学认为当肱动脉收缩压 ≥ 140 毫米汞柱和（或）舒张压 ≥ 90 毫米汞柱时，说明血压高。



如何确定患有高血压

要确认是否患有高血压，应该进行多次测量，当平均值皆高时才能确定为高血压，如果只是偶尔出现血压高的状况，不能视为高血压。在测量血压时，会获得两组数值，分别为收缩压与舒张压。收缩压是心脏收缩时所测量到的血压，舒张压是心脏舒张时所测量到的血压。心脏收缩时动脉血管内压力较大，心脏舒张时动脉血管内的压力较小，因此，收缩压比舒张压高。

想知道自己有没有高血压，测量血压是唯一方法。早期高血压没有自觉症状，也没有典型症状，大部分的病人往往不知道自己患有高血压，身体也少有不适状况出现。想要确认自己是否有高血压，或者血压是否偏高，进行血压测量是最准确的方法，同时也是唯一的方法。

血压的单位是毫米汞柱（mmHg），正常血压值为收缩压小于120毫米汞柱、舒张压小于80毫米汞柱，高血压则是收缩压大

于等于140毫米汞柱或舒张压大于等于90毫米汞柱。若测量数值在正常血压与高血压之间，即收缩压120~139毫米汞柱、舒张压80~89毫米汞柱，则属于正常高值，应进行定期测量并调整生活状态，降低患高血压的概率。

高血压的症状主要视所合并器官受损的程度而定。大多数高血压患者往往与高血压相伴多年，才会渐渐出现不适症状。一般症状有头晕、后颈酸痛、失眠、心悸、胸闷、耳鸣、四肢麻木等。



高血压的分类

原发性高血压

原发性高血压又称为自发性高血压，原因不明的高血压都属于这种类型，占高血压的95%以上。原发性高血压真正原因不明，根据医学界学术研究结果及临床经验推论，导致原发性高血压的因素非单一因素，而是多发性因素，如盐分摄取太多、压力过大、饮酒过量、肥胖、遗传、环境等。

继发性高血压

继发性高血压是因某些疾病的发生而并发的高血压。最常引发高血压的疾病是肾脏病，其他如内分泌肿瘤、先天性动脉血管疾

病、服用影响血压升高的药物等，都会引发高血压，占高血压患者的5%以下。通常，继发性高血压患者的血压在原发性疾病治愈之后便能恢复正常。

什么是血压

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。身体中有多种血管输送从心脏送出的血液，血液会顺着大动脉到小动脉，再到细小动脉、毛细血管等依序流过。然后，再从小静脉流到大静脉，再流回心脏。动脉压力称为动脉压，而毛细血管内的压力则称为毛细血管压，静脉内的压力则称为静脉压。每种血管的血压都不相同，即使同样都是动脉，大动脉和末梢细动脉的血压也有所差异。此外，测量身体不同部位的血压，也会得到不同的数值。临床医学上所说的血压是指上臂的肱动脉压。



血压高不一定就是高血压

影响血压的因素很多，心搏出量、动脉血管壁的弹性、血液容量、血液的黏稠度、年龄、气温、姿势、精神状况等，都影响着血压值的变化。在正常的生理状况下，同一人一天24小时的血压就有周期性变化，一般来说血压晚上比早上低，凌晨两点左右是血压最低的时刻，清晨开始升高，一天中血压变化的幅度可达20~30毫米汞柱。

除此之外，进食、运动、紧张、兴奋、生病等都会造成血压的波动，影响血压值的变化，特别是身体不舒服时，血压的变化较大。多数人没有在家自行定期测量血压的习惯，基本上在就诊时才测量血压，这时血压容易受到病痛影响而上升。这种时候测量所得到的血压值就算偏高，也不能说是高血压，只能称为血压高。想要确认是不是高血压，必须在一段时间内多次测量，才能获得较准确的结果。若血压高是受到内在、外在因素影响，如紧张、生病等，原则上不需要特别使用降血压药物治疗。



何谓收缩压与舒张压

收缩压是指在血管收缩时血液对血管产生的压力，也叫高压；舒张压是指血管在放松时血液对血管产生的压力，也叫低压。正常情况下高压小于120毫米汞柱，低压小于80毫米汞柱，个体差异略有高低，高压达到130毫米汞柱，低压达到89毫米汞柱时就算临界高血压，如再超出就是高血压。



高血压与高血压病 不是一回事

虽然连续非同日三次测血压均等于或高于140/90毫米汞柱可诊断为高血压，但高血压并不等于高血压病。有人认为，只要血压升高就是得了高血压病，其实，二者是有区别的。

高血压仅仅是一个症状，并非一个独立的病。高血压可由多种疾病引起，如肾炎、肾盂肾炎、肾上腺肿瘤、甲状腺功能亢进、主动脉狭窄症或肾动脉狭窄等。这种由于其他疾病引起的高血压，称为继发性高血压，占有高血压的5%左右。

对于这类继发性高血压病患者，有些通过手术治疗可以使血压恢复正常，而其余90%以上的高血压患者找不出原因，称为原发性高血压，它是一个独立的疾病，故又称为高血压病，简称高血压。高血压患者需要终生服药治疗才能有效地控制血压和防止并发症。

由于继发性高血压与原发性高血压的治疗及预后完全不同，因此，一旦发现血压升高，尤其是年轻人，都应先到医院做进一步检查，千万不能轻易认为高血压就是高血压病，即原发性高血压，以至于延误早期诊断和及时的治疗。



什么是假性高血压

通常所说的血压，是指用血压计从体外间接测量所得到的血压值，需要通过气囊施

加压力于某一肢体上（上臂的肱动脉）以阻断血流，然后放气，同时监听动脉搏动音，听到动脉搏动音时为收缩压，动脉搏动音消失时为舒张压。

如果动脉壁硬化到像硬橡皮管子一样时，不易用一般正常压力来阻断血流，只有用很高的压力才能压扁管道，阻断血流。近年来已得到证实，某些老年患者间接测量血压很高，如用直接法测量却都正常，这样的高血压称为假性高血压。



高血压是这样产生的

决定血压高低的主因有两个，一个是血流量，一个是血管阻力。

所谓血流量，是指从心脏送出来的血液的量，又称血流的容积速度，速度过快会导致心搏出量的上升。心搏出量的上升，通常是在剧烈运动需要大量氧气时，或是在紧张、压力过大的时候。

另一个主因是血管阻力，血管针对血液的流动会产生阻力，大部分都是发生在细动脉。细动脉产生阻力会让血液的流动更加困难，因为需要更强的压力，所以血压才会上升。



高血压与遗传

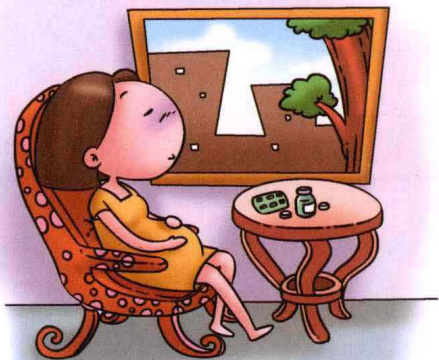
高血压有没有遗传性？答案是肯定的。父母血压都正常，子女患高血压的可能性是5%。父母一方有高血压病，子女的发病概率是30%；父母双方均有高血压病，子女的

发病概率达到60%。

父母双方或一方患有高血压，子女得高血压的概率比较大，一方面是由于遗传了易得高血压的体质，另一方面是由于与患高血压的父母有相同或相近的生活习惯。不过，这种遗传并非是绝对的。

高血压不同于那些典型的遗传病，如血友病、多囊肾等，也就是说，高血压患者的后代中有部分人存在可能发病的倾向，即所谓基因有变异，但是这部分人也未必百分之百患高血压。

这是因为，高血压一方面受遗传因素影响，另一方面还受环境因素影响，包括生活习惯、社会因素、气候等。环境因素在高血压的发病中起着比遗传因素更为重要的作用。即使基因有变异的人，如果能够改变不良生活习惯，就完全可以不发病或者晚发病。因此，高血压不是遗传病，应称为生活方式相关疾病。



高血压患者应 何时测量血压

每天清晨醒来时便测血压

此时的血压水平反映了所服降压药物的药效能否持续到次日清晨。如果早晨血压极高，则应测24小时内的动态血压，以便了解睡眠时的血压状况。

如果血压在夜间睡眠时和白天的水平大体相同，则应当在睡前加服降压药；如果夜间睡眠时的血压低而清晨却突然升高，则应根据实际情况醒来时甚至清晨3~5点时提前服用降压药。

测服降压药后2~6小时的血压

因为短效制剂一般在服药后2小时即达到最大程度的降压效果，中效及长效制剂降压作用高峰分别在服药后2~4小时、3~6小时出现，这一时段测量血压基本反映了药物的最大降压效果。

通过正确掌握自测血压的时间，患者可以比较客观地了解用药后的效果，也有助于医生及时调整药物剂量及服药时间，以便采用更为适当的治疗或用药方法来帮助患者更好地控制血压。



导致高血压的危险因素有哪些



食盐摄入过多

食盐是人们日常饮食中必不可少的调味品。食盐的主要成分是氯化钠。氯化钠是人体必需的电解质，人在长期不吃盐或吃盐很少时，血液中的钠、钾、氯等电解质离子比例就会失调，轻者使人疲乏无力、厌食嗜睡、消化不良；重者导致呕吐、抽搐、昏迷不醒、心律失常等症状。钠对神经冲动的传导、蛋白质与碳水化合物的新陈代谢起着极为重要的作用。氯能帮助人体某些酶发挥作用。因此，食盐是维持人体酸碱平衡、调节神经和肌肉活动等必不可少的营养成分。然而，食盐的摄入也并非多多益善。

吃盐太多对健康的损害主要表现在对血压的影响上。儿童期盐摄入量对血压的影响将对成年后的血压发展起很大作用。高盐饮

食是国际上公认的高血压的危险因素。高血压的患病率随着食盐消费量的增加而增加。世界卫生组织建议，健康成年人每天盐的摄入量不宜超过5克。而且，食物本身也含有盐分，酱油、味精等调味品也含有盐分，盐的摄取量也包含食物和其他调味品所含的盐分。



肥胖

高血压患者中，肥胖者的人数是非肥胖者的4倍。此外，减肥后有60%的人血压会下降。这说明肥胖与高血压的确有密切的关系。

肥胖患者大都会有高血压的症状出现，是因为要将血液送达庞大身体的各个角落，心脏必须以较高的压力来送出血液。此外，发胖会使身体的耗氧量增多，血液就必须大量送出，从而使血压增高。



压力过大

人在长期精神紧张、压力、焦虑或长期环境噪音、视觉刺激下可引起高血压，这与大脑皮层的兴奋、抑制平衡失调，以致交感神经活动增强，儿茶酚胺类介质的释放使小动脉收缩，并继发引起血管平滑肌增殖肥大有关。而交感神经的兴奋还可促使肾上腺素释放增多，这些均促使高血压的形成并使高

