

# HYPERTENSION

# NO



## 向高血压 说不：

防治高血压看这本就够了

同美荣◎著

中华人民共和国执业医师编号：110610000005852

图解

附赠高血压病  
防治指南

高血压自我康复全书

降压饮食、运动、日常护理和用药处方

中国，每10秒钟就有1人死于心脑血管疾病！

高血压正是引发心脑血管疾病最主要的危险因素！



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



HYPERTENSION

NO



# 向高血压 说不

防治高血压看这本就够了

中华人民共和国执业医师 | 同美荣◎著  
编号: 110610000005852



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

---

图书在版编目 (CIP) 数据

向高血压说不：防治高血压看这本就够了 / 同美荣  
著. —西安：西安交通大学出版社，2016.6

ISBN 978-7-5605-8606-9

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第 132363号

---

书 名 向高血压说不：防治高血压看这本就够了  
著 者 同美荣  
责任编辑 张沛烨

---

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) 82668805 82668502 (医学分社)  
(029) 82668315 (总编办)

传 真 (029) 82668280

印 刷 廊坊市华北石油华星印务有限公司

---

开 本 880mm × 1280mm 1/32 印张 9.125 字数 195千字

版次印次 2017年4月第1版 2017年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5605-8606-9/R·1251

定 价 39.80元

---

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题，请通过以下方式联系、调换。

订购热线：(029) 82665248 82665249

投稿热线：(029) 82668805

读者信箱：medpress@126.com

版权所有 侵权必究

## 推荐序

血压就像一把双刃剑，它是维护人体健康不可忽视的因素。如何看透它的本质，去除病根是一门学问。

据统计，我国的高血压病患者已经超过了3.3亿人，每3个成年人中就有1个高血压病患者，并且每年正以相当快的速度迅速增加。高血压是引起脑卒中、冠心病和肾功能衰竭的重要危险因素。

本书就是通过对高血压进行寻根溯源，以通俗易懂的语言和科学趣味的漫画，向读者传达普通大众必须了解的高血压常识，以及简单易行的控制、改善高血压的方法，达到有病治病、无病防病的目的。

阅读本书，你还能学到一种健康态度，这种态度在日常生活、工作中让你受益无穷！

# 序

随着城市化进程的加速，生活水平的日益提高，人们的生活工作压力也随之增加，大多数人都处在精神紧张、情绪波动大的状态下。加上快节奏的生活和常年养成的不良生活以及饮食习惯，使患“富贵病”的人群不断变得庞大。而最常见的高血压病，已经在不经意间成为严重危害身心健康，使人猝然毙命的“隐形杀手”。

但是，很多患者由于认识不够，造成诊断、治疗不及时，最终导致高血压病情急剧恶化，引发脑卒中、冠心病和肾功能衰竭等。更有甚者，直到出现了严重的并发症才知道自己患有高血压病。日益增加的高血压病并发症死亡率，也给患者及其家人带来无可弥补的伤害。

看透它的本质，去除病根，能够正确认识、对待、治疗高血压病已经成为一门重要的学问。本书着眼于实用，从认识血压、血压的形成、血压与高血压等，对高血压进行寻根溯源，系统而全面地介绍了高血压的相关知识。在此基础上，针对其采用实际可行的治疗方法。全书语言通俗易懂，逻辑性强，更好地向读者传达了高血压常识，真正把高血压彻底说清楚。

# 目 录

## 第一章 你认识血压吗/001

什么是血压/002

认识血压的生理作用/002

影响血压的调节系统有哪些/003

## 第二章 你的血压正常吗/005

正常人血压每天变化走势/006

一年四季血压怎样变化/006

影响血压稳定的因素/008

正常人的血压值与高血压的标准规定/009

学会判断假性高血压/011

血压为何持久“高位” /012

血压降到什么状态最理想/015

### 第三章 高血压的可怕之处在哪里/019

脑血管意外/020

肾动脉硬化/021

心血管疾病/022

心力衰竭/024

### 第四章 注意！高血压预警信号/027

肢体麻木/028

头晕、头疼和烦躁、心悸、失眠/028

注意力不集中、记忆力减退/029

### 第五章 你做了这些检查吗/031

初次体检/032

常规检查/033

进一步检查/034

### 第六章 你是哪种类型的高血压/037

原发性与继发性高血压/038

1级、2级、3级和单纯收缩期高血压/040

缓进型高血压病、急进型高血压病/041

老年高血压、妊娠高血压、肥胖高血压、

儿童高血压、更年期高血压/042

体位性高血压、白大衣高血压、睡眠呼吸障碍性  
高血压、“肺性”高血压/048  
中医对高血压分型/050

## 第七章 你处于高血压的哪一阶段/053

1期高血压/054  
2期高血压/054  
3期高血压/055

## 第八章 坚定信心，高血压是可以战胜的/057

继发性高血压治愈率更高/058  
明确治疗目标少走弯路/058  
勤测血压了解自己/059  
心理健康血压稳定/059  
干预肥胖防治高血压/061  
做好高血压三级预防/062  
老年高血压病患者也可长寿/062  
药物治疗高血压有利也有弊/064  
积极预防、治疗并发症/064  
合理膳食远离高血压/065  
中医按摩控制血压/066  
有氧运动控制血压/068



## 第九章 经常测血压，掌握高血压进程/071

自测血压好处多/072

测血压注意事项/073

了解常见的血压计/074

使用正确的测压方法/076

确定测压的频率/078

## 第十章 听医生的话，药物治疗不容忽视/081

吃降压药要从小剂量开始/082

用药要因人而异/082

定期到医院复诊/084

清晨醒后服药最有效/085

切勿凭感觉用药/085

不要服用使血压升高的药物/086

谨慎服阿司匹林/087

不要服用可引起高脂血症的降压药/089

不要滥用滴鼻净/090

严重高血压病患者应联合用药/091

正确看待具有副作用的药物/092

血压稳定也要继续服药/093

睡前服药易患脑中风/094

选择有助于降压的中药/095

选择有助于降压的西药/096

## 第十一章 常见高血压合并症的应对方法/099

合并脑血管病/100

合并心力衰竭/103

合并心律失常/105

合并糖尿病/107

合并尿毒症/109

## 第十二章 特殊高血压人群的防治、护理方法/111

妊娠高血压/112

肥胖高血压/113

更年期高血压/115

儿童高血压/116

老年高血压/118

## 第十三章 高血压人群“吃什么”“怎么吃”/123

切忌盲目进补/124

不口渴也要喝水/125

喝水“吃硬不吃软”/126

三餐营养搭配食谱设计方案推荐/127

早餐一定不可少/129

每日补充维C降血压/130

高血压病患者适当补钾/132

摄入适量的蛋白质/133

常吃富含纤维素的食物/134

补钙降压，一举两得/135

饮食不要过饱/136

烹调用好油，用油要适量/137

盐和味精少用点/138

常食醋，食好醋/139

高血压病患者饮茶有讲究/141

不要盲目节食减肥/142

远离不健康的食物/143

识餐桌上的“降压药”/147

## 第十四章 高血压人群应该怎样运动/181

运动前检查身体/182

运动程度不宜太强烈/183

运动前做好热身及缓和运动/185

哪些高血压病患者不宜运动/186

不宜在清晨锻炼身体/187

不同程度的高血压病患者如何运动/188

远离易导致血压升高的运动/188

有助于改善病情的运动/190

## 第十五章 高血压人群的日常护理宜忌/207

空调不宜随便使用/208

适度晒晒日光浴/208

- 保持起居环境的舒适/210
- 高血压病患者打麻将禁忌/212
- 衣着宽松勿紧绷/214
- 洗头不要后仰/215
- 不要长间接听手机/215
- 不要长时间看电视、上网/216
- 看球赛切忌过度兴奋/217
- 长期卧床，不利健康/218
- 冬季别忘做好防寒措施/219
- 注意防暑，预防血栓/220
- 睡眠要充足，午间宜小憩/221
- 选好被子和枕头/223
- 睡前护理不要掉以轻心/224
- 不要忽视上厕所的隐患/225
- 工作做到张弛有度/227
- 合理安排性生活/228
- 旅行时不要安排硬性日程/229
- 尽量少开车，不开车/230
- 避免乘坐过挤的公交车/231
- 不要搬重物/232
- 睡前用温热水泡泡脚/232
- 用温水洗漱，常梳头/233
- 日常洗浴多小心/235
- 切勿久坐或久立/236
- 戒酒远离高血压/237
- 掌握高血压急救处理办法/238

## 第十六章 对症按摩，让血压稳定下来/241

头部按摩降血压/242

耳部按摩降血压/247

手部按摩降血压/250

下肢部按摩降血压/254

## 第十七章 放松精神，健康从心开始/259

控制呼吸/260

大声叫喊/261

保持舒畅心情/262

放松肌肉/263

懂得流泪与叹息/264

学会大笑/267

健康的休闲娱乐/268

## 附 录/276

《中国高血压病防治指南》中国人平均正常血压参考值/276

《中国高血压病防治指南》危险人群分组/277

《中国高血压病防治指南》非药物治疗目标及措施/278

## 第一章

---

# 你认识血压吗

---

## 什么是血压

体循环动脉血压简称血压。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。由于血管分动脉、毛细血管和静脉，所以，也就有动脉血压、毛细血管压和静脉血压。

日常生活中测量的血压是动脉血压，也就是（如肱动脉）上测得的血压值。

动脉血压又分为收缩压和舒张压。当心血液从心室流入动脉所产生的压力称为收缩压，此时血液对动脉的压力最因此也叫做“高压”；而当心室舒张时，动脉血管会产生弹性回缩，此时血液在体内的对血管壁的压力降低，血压此时的压力称为舒张压，也叫“低压”。

国际上血压的计量单位是千帕（kPA）和毫米汞柱（mmHG）。千帕的计数方法误差大，影响数量的准确性，科研中主要使用毫米汞柱。我们也习惯用毫米汞柱来计量血压。千帕和毫米汞柱的换算标准是：1千帕=75毫米汞柱，1毫米汞柱=0.133千帕。

## 认识血压的生理作用

血压主要的生理作用是供应人体各组织器官一定的血流量，使

各组织器官得到所需要的氧气和各种营养物质，并排出代谢废物，保持机体正常的生理功能。正像水由高处向低处流一样，血液也是由压力高的地方往压力低的地方流。所以，动脉血压必须维持一定的压力，和静脉血压之间有足够的压力差，才能保持组织器官有足够的血流，使机体维持正常的生理状态，否则就会诱发各种疾病，甚至死亡。如血压过高会造成心脏负担过重，容易出现心力衰竭；长期的血压过高也可使血管壁的结构发生变化，导致血管硬化，甚至血管破裂出血等。而血压过低，器官组织的血流供应不能保障，可出现相应组织器官的功能减退、缺血坏死，甚至休克死亡。

血压的另一个生理功能是协助机体调节器官血管的血流量。在各种不同的生理情况下，机体可以通过调节各器官的阻力血管的口径，改变其血流阻力，从而调节各器官的血流量，使心脏射出的血液在各器官之间的分配能适应当时情况下整个机体的需要。但是，这种调节的前提是血压不仅要有一定的高度，而且要保持相对稳定。也就是说，血压相对稳定的情况下，某一器官的血管扩张才能使该器官的血流量相应地增加。如果某一器官的血管虽然扩张，但同时血压却明显降低，则该器官的血流量并不能增加，反而有可能降低。

## 影响血压的调节系统有哪些

医学研究人员发现，人体内有三个特殊的血压调节系统影响着血压的升降。



### 压力感受器机制

正常人心脏、肺、主动脉弓、颈动脉窦、右锁骨下动脉起始部均存在有压力受体（感受器），位于延髓的血管运动中枢可以接受来自感受器的冲动，同时也可以接受来自视丘下部和大脑皮层高级神经中枢的冲动。汇集到血管运动中枢的冲动，经过调整处理，通过传出神经到达效应器，起着调节心率、心排出量及外周阻力的作用。当血压升高时，压力感受器兴奋性增强而发生冲动，经传入神经到达血管运动中枢，改变其活动，使降压反射的活动增强，心脏收缩减弱，血管扩张，外周阻力下降，血压下降并保持在一定水平；当血压降低时，压力感受器将冲动传入血管运动中枢，使降压反射活动减弱，心脏收缩加强，心输入量增加，血管收缩，外周阻力增高，血压升高。另外，在颈动脉窦和主动脉弓附近存在着化学受体（感受器），对于血液中的氧和二氧化碳含量极为敏感。在机体缺氧状态下，化学感受器受到刺激后反射性地引起呼吸加速，外周血管收缩，血压上升。

### 容量压力调节机制

当动脉血压下降时，刺激球旁细胞分泌肾素，激活肾素、血管紧张素，钠和水的回吸增多，直至血容量增加血压回升为止。相反，如血压升高，则钠和血容量缩减，心排出量减少，血压恢复正常。

### 体液调节机制

血液和组织中含有一些化学物质，对心肌、血管平滑肌的活动以及循环血量均有调节作用。儿茶酚胺类（肾上腺素、去甲肾上腺素等）、肾素、血管紧张素、抗利尿激素等具有收缩血管作用，可使血压升高。缓激肽、前列腺素E、心钠素等具有较强的扩血管作用，使血压下降。