

高血压患者的 1000个生活宜忌

从九大方向了解高血压患者的生活宜忌

高血压患者都应该学习的健康使用手册

李立祥 主编 冯艳军 李政 副主编

■ 宜食用富含钙的食物

■ 运动前宜检查身体



■ 忌不吃早餐

■ 忌长时间看电视



■ 宜睡前泡脚

■ 宜用兴趣爱好疏导情绪



■ 忌一次性喝水过多

■ 忌运动时不注意保暖



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

营 养 堂 营 养 密 码 系 列

高血压

1000个生活宜忌

患者的

李立祥 主编 冯艳军 李政 副主编

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

高血压患者的1000个生活宜忌 / 李立祥主编. —北京: 电子工业出版社, 2017.1

(营养堂营养密码系列)

ISBN 978-7-121-30456-9

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第283015号

责任编辑: 郝喜娟

特约编辑: 孙 鹏

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 中国电影出版社印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 14 字数: 246千字

版 次: 2017年1月第1版

印 次: 2017年1月第1次印刷

定 价: 49.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式: haoxijuan@phei.com.cn。

序 言

关于高血压，中国疾病预防控制中心的一项最新研究发现，我国的高血压患者总人数已突破3.3亿，而在成年人中高血压患病率高达33.5%，这就相当于每3个成年人中就有1个高血压患者。另外，高血压已不再是中老年人的“专利”，30岁以下的人群中高血压的患病率达到约10%，且近年来呈持续上升趋势。

高血压作为一种常见病和多发病，其知晓率却很低。这是由于高血压一般起病缓慢，患者早期常无明显症状，或仅有头晕、头痛、心悸、耳鸣等不典型症状，往往无法及时察觉。

更令人忧心的是，大多数患者并未意识到高血压的危害。殊不知，高血压及其并发症会严重影响人们的身心健康。高血压就像是人体健康的一颗“定时炸弹”，如果不控制血压，长期的高

压状态就会损害靶器官，一旦发生并发症，轻则影响生活质量，重则会导致中风、心脏病、肾衰竭等致命疾病。有统计显示，在我国每年死亡的近300万心血管病患者中，约50%都与高血压有关。

在医疗水平先进的发达国家，高血压也是一个棘手的问题，而我国在知晓率、治疗率、控制率等方面和他们仍有不小的差距。造成这种现象的主要原因就是人们对高血压防治知识了解不够、认识不清，以至于走进了很多误区，严重影响患者的健康。例如：

◆一些老年高血压患者认为，年纪大了患高血压是正常现象，不必在意。这无疑会加剧高血压病情，加重其对心、脑、肾、眼等重要器官的损害。很多老年人患冠心病、脑卒中的元凶就是高血压。

◆不少人会通过症状来判断高血压的危害，认为没有什么不适，就代表高血压对身体没有伤害。这导致他们常拖到病情恶化后才开始控制血压，此时往往已经对心、肾等重要器官造成了不可逆转性损害。

◆很多高血压患者认为，能使血压降得快的药就是好药，这也是常见误区。血压升高不是一朝一夕形成的，身体已经适应了高压状态，血压骤然下降便会引发身心不适。

.....

那么，究竟该如何预防高血压？患有高血压又该如何有效控制？该如何科学预防高血压并发症呢？这些疑问都可

以在《高血压患者的1000个生活宜忌》中找到答案。

本书以宜与忌的方式，针对日常生活中高血压患者护理的具体措施进行了详细解读，脉络清晰、语言简洁、内容全面，涉及高血压患者所需知道的方方面面的知识，如饮食营养、康复运动、生活起居、日常工作、心理调养、诊疗用药、并发症防治、不同人群调养等。书中配有众多精美插图，让人读来赏心悦目，在不知不觉间收获更多健康知识。

希望本书能为高血压患者的健康贡献一份绵薄之力，帮助高血压患者早日摆脱疾病困扰！

目 录

第一章 有关高血压认识的宜与忌 / 017

宜知道什么是血压 / 018

宜知道收缩压和舒张压 / 018

宜了解什么是脉压 / 018

宜了解血压变化的规律 / 018

宜了解年龄影响血压水平 / 019

宜了解性别影响血压水平 / 019

宜了解地域影响血压水平 / 019

宜了解职业影响血压水平 / 019

宜了解体位影响血压水平 / 020

宜知道什么是高血压 / 020

宜了解高血压的诊断 / 020

宜重视临界高血压 / 020

宜了解单纯收缩期高血压 / 020

宜了解白大衣高血压 / 021

宜了解恶性高血压 / 021

宜了解高血压的分级 / 022

宜了解高血压的分类 / 022

宜了解原发性高血压 / 022

宜了解继发性高血压 / 022

宜了解遗传诱发高血压 / 022

宜了解饮食不当诱发高血压 / 023

宜了解肥胖诱发高血压 / 023

宜了解过度吸烟诱发高血压 / 024

宜了解过度饮酒诱发高血压 / 024

宜了解情绪不佳诱发高血压 / 024

宜了解疾病诱发高血压 / 024

宜了解药物诱发高血压 / 025

宜清楚高血压与高血糖的关系 / 025

宜清楚高血压与高血脂的关系 / 025

宜清楚高血压的发病进程 / 026

宜知道高血压的临床症状 / 026

宜了解理想的降压目标 / 026

忌轻视没有症状的高血压 / 027

忌得了高血压而不积极治疗 / 027

忌以为患了高血压就无法长寿 / 027

忌认为瘦人不会患高血压 / 028

忌忽视老年人血压高 / 028

忌忽视儿童高血压 / 028

忌忽视孕妇高血压 / 028

忌患了高血压而不自知 / 028

忌忽视头晕症状 / 028

忌忽视头痛症状 / 029

忌忽视胸闷、心悸 / 029

忌忽视烦躁、失眠 / 029

忌忽视健忘症状 / 029

忌忽视夜尿、尿频 / 029

忌忽视出血症状 / 030

忌忽视肢体麻木 / 030

忌忽视高血压危象 / 030

忌忽视高血压对心脏的危害 / 030

忌忽视高血压对大脑的危害 / 030

忌忽视高血压对肾脏的危害 / 031

忌忽视高血压对眼底的危害 / 031

第二章 高血压患者饮食营养宜与忌 / 032

吃饭时宜细嚼慢咽 / 033

宜定时进餐 / 033

宜改变进食顺序 / 033

宜均衡饮食 / 033

宜控制每天摄入的总热量 / 033

宜限制脂肪的摄入 / 034

宜限制胆固醇的摄入 / 034

宜少摄入碳水化合物 / 034

宜控制甜食的摄入 / 034

主食宜以谷类为主 / 034

早餐宜营养全面 / 035

晚餐宜清淡 / 035

煲汤宜去油 / 035

炒菜宜用植物油 / 036

宜少吃菜籽油 / 036

调味宜常用葱蒜 / 036

宜适量吃醋 / 036

宜低盐饮食 / 036

宜掌握低盐饮食的方法 / 037

宜食用富含钾的食物 / 037

宜食用富含钙的食物 / 037

宜适量补充镁元素 / 037

宜适量补充硒元素 / 038

宜补充膳食纤维 / 038

宜补充维生素A / 038

宜补充B族维生素 / 038

宜补充维生素C / 038

宜补充维生素D / 039

宜补充维生素E / 039

宜补充维生素P / 039

宜适量补充蛋白质 / 039

宜补充卵磷脂 / 039

宜补充 ω -3脂肪酸 / 040

宜补充益生菌 / 040

宜多吃粗杂粮 / 040

宜多吃新鲜食物 / 040

宜多吃碱性食物 / 040

宜多吃黑色食物 / 041

宜了解饮食对药物的影响 / 041

宜起床后喝杯温开水 / 041

宜每天睡前饮水 / 042
宜科学饮酒 / 042
宜饮菊花茶 / 042
宜饮山楂茶 / 042
宜饮荷叶茶 / 043
宜饮槐花茶 / 043
宜饮决明子茶 / 043
宜适当多吃绿豆 / 044
宜适当多吃玉米 / 045
宜适当多吃芹菜 / 046
宜适当多吃莴笋 / 047
宜适当多吃芦笋 / 048
宜适当多吃菠菜 / 049
宜适当多吃油菜 / 050
宜适当多吃白菜 / 051
宜适当多吃西蓝花 / 052
宜适当多吃土豆 / 053
宜适当多吃南瓜 / 054
宜适当多吃山药 / 055
宜适当多吃胡萝卜 / 056
宜适当多吃白萝卜 / 057
宜适当多吃番茄 / 058
宜适当多吃茄子 / 059
宜适当多吃苦瓜 / 060
宜适当多吃黄瓜 / 061
宜适当多吃冬瓜 / 062
宜适当多吃洋葱 / 063
宜适当多吃黄花菜 / 064
宜适当多吃香菇 / 065
宜适当多吃猴头菇 / 066
宜适当多吃金针菇 / 067

宜适当多吃黑木耳 / 068
宜适当多吃大蒜 / 069
宜适当多吃大葱 / 070
宜适当多吃海带 / 071
宜适当多吃紫菜 / 072
宜适当多吃虾 / 073
宜适当多吃鳕鱼 / 074
宜适当多吃三文鱼 / 075
宜适当多吃苹果 / 076
宜适当多吃柠檬 / 077
宜适当多吃梨 / 078
宜适当多吃香蕉 / 079
宜适当多吃猕猴桃 / 080
宜适当多吃山楂 / 081
宜适当多吃核桃 / 082
宜适当多吃莲子 / 083
忌经常节食 / 084
忌吃得过饱 / 084
忌盲目进补 / 084
饮食忌吃全素 / 084
忌不吃早餐 / 084
忌晚餐过晚 / 085
忌节日期间饮食不当 / 085
饮食忌烹调方式不当 / 085
忌饮食过辛辣 / 086
忌多摄入味精 / 086
忌过量食用酱油 / 086
忌常吃油炸食品 / 086
忌经常吃快餐 / 086
忌常吃方便食品 / 087
忌多吃糯米 / 087

忌多吃猪蹄 / 087
忌食用肉皮 / 087
忌过量吃瘦肉 / 088
忌食用猪油 / 088
忌多吃香肠 / 088
忌食用鱼子 / 088
忌多吃蛋黄 / 088
忌多吃咸鸭蛋 / 089
忌多吃咸菜 / 089
忌多吃豆腐乳 / 089
面包食用禁忌 / 090
忌吃葡萄柚 / 090

忌吃零食过多 / 090
忌经常吃蜜饯 / 090
忌食用薯片 / 090
忌吃冰激凌 / 091
忌食用奶油 / 091
忌一次性喝水过多 / 091
忌饮用浓茶 / 091
忌过量饮用咖啡 / 092
忌用药后过量饮酒 / 092
忌喝碳酸及运动型饮料 / 092
高血压患者忌抽烟 / 092

第三章 高血压患者康复运动宜与忌 / 093

宜认识适当运动的益处 / 094
宜把握好运动的强度 / 094
宜掌握好运动的时间 / 094
宜选择合适的运动地点 / 094
运动宜循序渐进 / 094
服药后运动宜注意 / 095
运动前宜检查身体 / 095
运动前宜做好准备工作 / 096
轻度高血压宜做的运动 / 096
中度高血压宜做的运动 / 096
重度高血压宜做的运动 / 096
宜做“微笑轻松运动” / 097
宜做有氧运动 / 097
宜做深呼吸运动 / 098
宜经常散步 / 098

宜坚持走鹅卵石 / 098
宜适度爬楼梯 / 098
轻度患者宜慢跑 / 098
宜经常打太极拳 / 099
宜打乒乓球降压 / 099
高血压患者宜游泳 / 099
游泳宜量力而行 / 099
宜进行钓鱼活动 / 100
宜适度跳舞 / 100
练习瑜伽宜适度 / 100
宜练健身球降压 / 100
宜骑健身脚踏车 / 100
宜每天手指梳头降压 / 101
宜干洗脸降压 / 101
宜经常做擦颈动作 / 101

- 宜按揉降压沟降压 / 101
- 宜按摩手指甲根部 / 102
- 宜每天按捏手掌 / 102
- 宜做甩手运动 / 102
- 宜经常做踮脚动作 / 102
- 宜做四肢伸展运动 / 103
- 宜做降压“脚踝操” / 103
- 宜做锻炼手臂降压操 / 103
- 宜做锻炼肩膀降压操 / 104
- 宜做锻炼手掌降压操 / 104
- 宜锻炼十指降压操 / 104
- 宜做太阳发光降压操 / 105
- 宜做肌肉松紧降压操 / 105
- 宜做手指转球降压操 / 105
- 宜做通畅气血降压操 / 106
- 宜做旋臂扩胸降压操 / 106
- 宜按摩涌泉穴降压 / 107
- 宜按摩百会穴降压 / 107
- 宜按摩太阳穴降压 / 107
- 宜按摩曲池穴降压 / 108
- 宜按摩内关穴降压 / 108
- 宜按摩足三里穴降压 / 108
- 宜按摩合谷穴降压 / 109
- 宜按摩后溪穴降压 / 109
- 宜按摩风府穴降压 / 109
- 忌忽视运动锻炼 / 110
- 忌运动时间过长 / 110
- 忌运动频率过密 / 110
- 忌进行剧烈运动 / 110
- 严重高血压患者忌运动 / 110
- 忌认为运动不需服降压药 / 111
- 忌空腹运动 / 111
- 忌吃饱后运动 / 111
- 忌运动时不注意保暖 / 111
- 运动时忌用嘴呼吸 / 111
- 忌运动时大量饮水 / 112
- 忌运动后立即停下休息 / 112
- 忌运动后立即洗热水澡 / 112
- 忌运动后喝冰冻饮料 / 112
- 忌运动后立即进餐 / 113
- 忌运动后吃鸡鸭鱼肉 / 113
- 忌大雾天气锻炼 / 113
- 忌清晨锻炼身体 / 113
- 忌炎炎夏日外出运动 / 114
- 忌低温天气外出运动 / 114
- 忌做无氧运动 / 115
- 忌进行长跑运动 / 115
- 忌登山不自量力 / 115
- 忌经常打高尔夫 / 115
- 高血压患者忌冬泳 / 115
- 忌盲目练瑜伽 / 116
- 高血压患者忌倒着走 / 116
- 高血压患者忌练俯卧撑 / 117
- 忌迅速低头弯腰 / 117
- 忌迅速改变体位 / 117
- 忌做憋气动作 / 117

第四章 高血压患者生活起居宜与忌 / 118

宜家庭和睦 / 119

生活环境宜清净 / 119

室内颜色宜淡雅 / 119

宜定时作息 / 119

宜保证充足睡眠 / 119

宜积极防治失眠 / 120

宜睡前泡脚 / 120

睡前宜先睡心 / 121

睡觉时手机宜关机 / 121

宜保证卧室安静、黑暗 / 121

宜保证适宜的温度和湿度 / 121

宜给卧室通风 / 121

宜选择木板床 / 122

宜采用右侧卧姿 / 122

宜半夜醒后饮杯水 / 122

醒后宜赖床 / 122

起床动作宜缓慢 / 123

日常穿着宜宽松 / 123

宜清晨定时排便 / 123

宜用温水洗漱 / 123

宜中午小睡 / 123

宜节制性生活 / 124

宜适度日光浴 / 124

日光浴的适宜时间 / 124

宜进行森林浴 / 124

旅游前宜进行体检 / 125

旅游宜携带急救卡 / 125

旅游宜携带常用药物 / 125

旅游应避免过度疲劳 / 125

春季宜适当“春捂” / 125

夏季宜重视补水 / 126

宜重视夏季打盹 / 126

夏季宜摇扇取凉 / 126

秋冬季节宜注意保暖 / 126

忌只靠生活方式降压 / 127

忌忽视健康生活方式 / 127

忌昼夜颠倒 / 127

忌长期熬夜 / 127

忌长期卧床休息 / 128

睡眠忌仰卧姿势 / 128

忌枕头过高或过低 / 128

忌蒙头睡觉 / 128

忌被子太厚 / 129

忌忽视夜间危险 / 129

睡觉时忌独处一室 / 129

忌用刺激闹铃起床 / 129

忌忽视打鼾 / 130

忌清晨开展性生活 / 130

忌清晨过度疲劳 / 130

忌紧扣衣领 / 130

忌上厕所起身太快 / 130

忌蹲着大便 / 131

忌长时间上厕所 / 131

忌排使用力 / 131

忌忍小便太久 / 131

忌后仰洗头 / 131

忌空腹时洗澡 / 132

忌吃饱后洗澡 / 132

忌洗澡水温过低 / 132

忌洗澡水温过高 / 132

忌在水中久泡 / 132
 高血压患者忌泡温泉 / 133
 忌长时间接待客人 / 133
 忌趴着看书 / 133
 忌长时间看电视 / 133
 看球赛忌兴奋过度 / 134
 忌长时间接打手机 / 134
 忌长时间上网 / 134

忌长时间打麻将 / 135
 忌听刺激性音乐 / 135
 忌挤公共汽车 / 135
 忌盲目开车 / 135
 忌搬拿重物 / 136
 日光浴禁忌事项 / 136
 忌在桑拿天出门 / 136
 忌夏季空调调得过低 / 136

第五章 高血压患者日常工作宜与忌 / 137

宜防高血压偷袭上班族 / 138
 宜工作张弛有度 / 138
 宜忙里偷闲巧锻炼 / 138
 宜经常锻炼颈部 / 138
 宜经常锻炼肩部 / 138
 宜经常锻炼手部 / 139
 宜经常做健脑保健操 / 139
 宜经常锻炼腰部 / 139
 宜经常锻炼腿部 / 139
 宜主动伸伸懒腰 / 140
 宜当心“快餐综合征” / 140
 宜小心“垃圾食品” / 140
 宜巧吃“应酬饭” / 140
 工作餐宜科学营养 / 141
 工作餐宜荤素搭配 / 141
 工作餐宜保证主食的量 / 141
 工作餐宜富含维生素 / 141
 工作餐宜定时 / 141
 工作餐宜吃八分饱 / 142
 宜定时给自己加餐 / 142

工作时宜补充水果 / 142
 宜科学补充水分 / 143
 办公环境宜安静 / 143
 宜保持办公室清洁 / 143
 宜改善办公室通风 / 143
 宜重视办公室污染 / 144
 电脑族宜注意保护视力 / 144
 电脑族宜注意补充营养 / 144
 电脑族宜注意皮肤清洁 / 144
 电脑族宜端正姿势 / 144
 办公室午睡宜注意 / 145
 宜步行上下班 / 145
 忌做“工作狂” / 146
 忌不会调整工作压力 / 146
 开会时忌情绪激动 / 146
 忌用脑过度 / 146
 忌久坐不动 / 147
 忌疲劳时硬撑 / 147
 忌生病硬撑 / 147
 忌在路上吃早餐 / 147

忌用方便面代替工作餐 / 148
午餐忌只吃面食 / 148
忌常吃外卖盒饭 / 148
忌吃工作餐过快 / 148
忌感觉饥饿时硬忍 / 148
忌不清洗茶垢 / 149
忌忽视办公室饮水机污染 / 149
忌忽视办公室空气污染 / 149
忌忽视电磁辐射的危害 / 149
忌忽视复印机、打印机污染 / 150

忌受二手烟危害 / 150
忌长时间吹空调 / 150
忌忽视办公室噪音 / 150
忌伏案午睡 / 151
忌午睡时间过长 / 151
忌午睡前服用降压药 / 151
忌经常乘飞机 / 151
忌在高温环境下工作 / 152
忌从事搬重物的工作 / 152

第六章 高血压患者心理调养宜与忌 / 153

宜重视心理对血压的影响 / 154
宜重视性格对血压的影响 / 154
宜学会释放心中怒火 / 154
宜学会转移注意力 / 155
宜设立一本情绪日记 / 155
宜学会向他人倾诉 / 155
宜偶尔哭泣一回 / 155
宜懂得如何排解郁闷 / 155
宜接触新鲜的事物 / 156
宜自我暗示消除不良情绪 / 156
宜情绪平和 / 156
宜让自己快乐起来 / 156
宜笑一笑没烦恼 / 156
宜用饮食让心情好起来 / 157
宜适当运动改善心情 / 157
宜远离不良环境 / 158
宜保持良好的人际关系 / 158
宜学学放松降压法 / 158

宜每晚给精神“卸妆” / 158
宜每天静坐 / 159
宜用兴趣爱好疏导情绪 / 159
宜和书画诉衷肠 / 160
宜和花草谈心 / 160
宜常听音乐以降压力 / 160
宜与宠物做伴 / 160
宜垂钓消解忧愁 / 161
宜进行慢生活 / 161
宜少说多听 / 161
宜懂得换位思考 / 161
宜懂得接纳 / 161
忌忽视心理治疗 / 162
忌满不在乎的心理 / 162
忌孤独、悲观和失望 / 162
忌内疚的不良情绪 / 162
忌过于恐惧 / 163
忌心理负担过重 / 163

忌猜忌心理 / 163
 忌情绪紧张 / 163
 忌随便发脾气 / 164
 忌出现应激状态 / 164
 忌过于悲伤 / 164
 忌被焦虑困扰 / 165

忌被抑郁困扰 / 165
 忌自我封闭 / 165
 忌情绪浮躁 / 165
 忌被空虚所困扰 / 166
 忌总是争强好胜 / 166

第七章 高血压患者诊疗用药宜与忌 / 167

宜了解一天中血压的变化 / 168
 宜了解四季血压变化规律 / 168
 宜测24小时动态血压 / 168
 宜定期到医院复查 / 168
 宜定期测量血压 / 168
 宜掌握测量血压的方法 / 169
 测量血压宜注意哪些方面 / 169
 宜了解测量的最佳时间 / 170
 宜掌握合适的测量体位 / 170
 宜掌握测量结果的读取 / 170
 宜做好测量结果的记录 / 170
 宜选择合适的血压计 / 170
 宜知道高血压的诊断原则 / 171
 宜清楚诊断标准与分级 / 171
 宜了解高血压临床如何评估 / 172
 宜了解高血压临床评估项目 / 172
 宜了解高血压危险分层 / 172
 宜了解高血压确诊的处理方案 / 172
 宜采用整体降压治疗 / 173
 降压时宜兼顾其他疾病的治疗 / 173
 宜采用“阶梯疗法”降压 / 173
 宜了解短效降压药的特点 / 173

宜了解中效降压药的特点 / 174
 宜了解长效降压药的特点 / 174
 宜常备短效降压药 / 174
 宜了解利尿剂 / 175
 宜了解 β 受体阻滞剂 / 175
 宜了解血管紧张素转换酶抑制剂 / 175
 宜了解血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂 / 175
 宜了解 α 受体阻滞剂 / 176
 宜了解钙拮抗剂 / 176
 宜了解降压药的副作用 / 176
 宜预防“首剂综合征” / 176
 宜清晨服药控制“血压晨峰” / 177
 宜掌握高血压病急症处理方法 / 177
 宜了解中医对高血压的分型 / 177
 肝阳上亢型宜用天麻钩藤饮 / 178
 阴虚阳亢型宜用杞菊地黄丸 / 178
 阴阳两虚型宜用金匱肾气丸 / 178
 痰湿壅盛型宜用半夏白术天麻汤 / 178
 瘀血阻络型宜用血府逐瘀汤 / 178
 降压忌操之过急 / 179
 忌认为高血压可以根治 / 179
 忌血压一高就紧张 / 180

忌认为降压药能不吃就不吃 / 180

忌认为降压药有耐药性 / 180

忌擅自乱用药物 / 180

忌崇尚中药，摒弃西药 / 181

忌迷信中药降压永久不反弹 / 181

忌依靠保健品来降压 / 181

忌用治疗仪代替药物 / 181

忌单一用药 / 182

忌不测血压服药 / 182

忌没有症状不服药 / 182

忌不断变换药物品种 / 182

忌临睡前服降压药 / 183

忌间断服降压药 / 183

忌只服药，不看效果 / 184

忌认为夏天可以停药 / 184

忌去医院复查前停药 / 184

忌服药后出现不适就停药 / 184

忌忽视用药后头晕头痛 / 185

忌忽视用药后恶心呕吐 / 185

忌忽视用药后皮肤潮红 / 185

忌忽视降压药影响性功能 / 185

忌忽视降压药对心脏的抑制作用 / 185

忌忽视降压药影响肝肾功能 / 186

忌用茶水送服药物 / 186

忌用饮料送服药物 / 186

忌用牛奶送服药物 / 186

忌干吞药物 / 187

忌平躺着服药 / 187

忌多种药物同服 / 188

忌服药后饮水过多 / 188

忌在服药后马上运动 / 188

第八章 高血压并发症防治宜与忌 / 189

宜尽早防治并发症 / 190

宜了解高血压并发心脏病 / 190

宜了解并发心脏病的症状 / 190

宜了解并发心脏病如何治疗 / 190

并发心脏病宜注意生活环境 / 191

并发心脏病宜注意防寒保暖 / 191

并发心脏病宜用温水洗澡 / 191

并发心脏病宜适度运动 / 191

并发心脏病宜减轻体重 / 192

并发心脏病宜控制情绪 / 192

宜了解高血压并发中风 / 192

宜了解并发脑中风的症状 / 192

宜了解并发中风如何治疗 / 192

宜预防并发中风 / 193

宜预防二次中风 / 193

并发中风宜限制饮食 / 193

并发中风宜适当补钾 / 194

并发中风宜适当补镁 / 194

并发中风宜补充维生素 / 194

并发中风宜进行肢体康复 / 194

并发中风宜进行语言康复 / 194

宜警惕并发高尿酸血症 / 195

宜了解并发高尿酸血症的危害 / 195

宜了解并发高尿酸血症如何治疗 / 195

- 并发高尿酸血症宜注意饮食 / 195
- 并发高尿酸血症宜控制蛋白质摄入 / 196
- 宜警惕高血压并发糖尿病 / 196
- 宜了解并发糖尿病如何治疗 / 196
- 并发糖尿病宜少食多餐 / 196
- 并发糖尿病宜控制主食 / 196
- 并发糖尿病宜控制副食 / 197
- 并发糖尿病饮水宜适量 / 197
- 并发糖尿病宜适度运动 / 197
- 宜警惕高血压并发肾衰竭 / 198
- 宜了解并发肾衰竭的症状 / 198
- 宜了解并发肾衰竭如何治疗 / 198
- 宜预防并发肾衰竭 / 198
- 宜警惕高血压并发视力障碍 / 198
- 忌忽视预防高血压并发心脏病 / 199
- 忌轻视高血压并发房颤 / 199
- 并发心脏病忌晨练 / 199
- 并发心脏病忌过量喝咖啡 / 199
- 忌不知属于易并发中风人群 / 200
- 忌忽视并发中风的症状 / 200
- 并发中风忌康复训练方法不当 / 200
- 忌将高尿酸血症等同于痛风 / 201
- 并发高尿酸血症忌吃高嘌呤食物 / 201
- 并发高尿酸血症忌吃火锅 / 201
- 并发高尿酸血症忌多吃豆类 / 201
- 并发高尿酸血症忌吃刺激性食物 / 202
- 并发高尿酸血症忌饮啤酒 / 202
- 并发糖尿病患者忌擅自用降压药 / 202
- 并发糖尿病忌突然停药 / 202
- 忌过量食用无糖食品 / 203
- 并发糖尿病忌多食木糖醇 / 203
- 并发糖尿病忌食高糖食物 / 203
- 忌食含糖量高的水果和蔬菜 / 204
- 并发糖尿病患者忌只吃粗粮 / 204
- 并发糖尿病忌过多食用坚果 / 204
- 并发糖尿病忌忽视养护双脚 / 204
- 并发糖尿病患者忌运动过量 / 205
- 忌忽视并发肾衰竭 / 205
- 并发肾衰竭忌饮水过量 / 205
- 并发肾衰竭忌摄入过多的钾 / 205
- 并发肾衰竭忌摄入过多的钠 / 205
- 并发肾衰竭忌治疗方法不当 / 206
- 并发肾衰竭忌服用肾毒性药物 / 206
- 并发肾衰竭忌忽视骨折 / 206

第九章 不同高血压人群调养宜与忌 / 207

- 宜了解儿童高血压的诱因 / 208
- 宜清楚儿童高血压的症状 / 208
- 宜积极预防儿童高血压 / 208
- 儿童宜定期测量血压 / 209
- 儿童患高血压宜补蛋白质 / 209
- 儿童患高血压宜补充膳食纤维 / 209
- 儿童患高血压宜适当补钙 / 209
- 儿童患高血压宜适当补锌 / 209
- 儿童患高血压宜少玩电子产品 / 210
- 宜了解妊娠高血压的症状 / 210
- 孕妇宜定期产检 / 210
- 妊娠高血压宜合理选择药物 / 210

- 妊娠高血压宜适当补钙 / 211
- 妊娠高血压宜适当补钾 / 212
- 妊娠高血压宜补充蛋白质 / 212
- 宜了解更年期高血压 / 212
- 宜清楚更年期高血压的症状 / 212
- 更年期前后宜勤测血压 / 212
- 更年期高血压宜正确用药 / 213
- 更年期高血压宜多吃豆类食品 / 213
- 更年期高血压宜吃安神类食物 / 213
- 更年期高血压宜补充卵磷脂 / 213
- 宜了解老年性高血压 / 214
- 宜知道老年高血压的诱因 / 214
- 宜了解老年高血压的特点 / 214
- 宜注意老年人血压波动 / 214
- 宜警惕老年人继发性高血压 / 215
- 宜重视老年人隐匿性高血压 / 215
- 宜了解假性高血压 / 215
- 宜了解老年人降压目标值界定 / 216
- 宜了解老年性高血压的治疗 / 216
- 老年性高血压宜首选利尿剂 / 216
- 老年人降压宜联合用药 / 216
- 宜了解老年人常备药物 / 217
- 老年人宜站着测量血压 / 217
- 老年人宜调整生活方式 / 217
- 宜积极应对老年人味觉减退 / 217
- 忌忽视儿童高血压 / 218
- 儿童患高血压忌吃快餐 / 218
- 儿童患高血压忌多吃零食 / 218
- 儿童患高血压忌喝可乐 / 219
- 儿童忌膳食纤维摄入过量 / 219
- 儿童患高血压忌不控制体重 / 219
- 儿童患高血压忌压力过大 / 219
- 忌忽视妊娠高血压综合征 / 219
- 忌不知易患妊娠高血压 / 220
- 忌通过症状判断妊娠高血压 / 220
- 忌将妊娠高血压误以为是贫血 / 220
- 忌以为分娩后血压自然会下降 / 220
- 忌怀孕后体重增加过快 / 221
- 忌怀孕后整天卧床休息 / 221
- 妊娠高血压忌吃过多补品 / 221
- 忌不重视更年期高血压 / 221
- 忌对更年期高血压认识不正确 / 222
- 更年期高血压忌只服降压药物 / 222
- 忌将更年期高血压与甲亢混淆 / 222
- 忌忽视老年性高血压并发症 / 222
- 忌忽视血压昼夜节律异常 / 223
- 忌忽视老年人体位性低压 / 223
- 老年人忌忽视餐后低血压 / 223
- 老年人忌用 α 受体阻滞剂降压 / 223
- 老年高血压患者忌独居 / 224
- 高血压患者忌经常驾车 / 224
- 高血压患者忌服药后驾车 / 224