



健康365天系列丛书

每一个成年人都应当关注自己的血压

高血压 365天

苏海 编著

Gaoxueya 365 Tian



江西科学技术出版社



健康365天系列丛书



每一个成年人都应当关注自己的血压

高血压 365 天

苏 海 编著



江西科学技术出版社



作者简介

苏海，北京医学院毕业，后获日本九州大学医学博士学位，现任南昌大学医学院心血管病研究所副所长，第二附属医院心血管内科副主任、教授、主任医师、博士生导师。

长期从事心血管病临床医疗、教学和科研工作。研究方向为高血压及相关疾病。主持省级以上课题 20 项，发表学术论文 100 余篇。2002 年获国务院政府特殊津贴。

主编《简明高血压病学》等多部专著，科普著作 4 部。



作者的话

据估计,我国现在已有1.6亿的高血压患者。高血压已经成为最常见的心血管疾病,是我国患病率最高的疾病之一。更为严重的是,这个高血压病人队伍在近期还将增大。这种状况应当引起全社会高度重视。每年的10月8日已经成为“全国高血压日”。“全国高血压日”的确定,在于警示全国人民和各级政府,关注高血压,关注健康的生活方式。

人类对高血压的认识经过了漫长的过程。在上世纪五、六十年代,人们只重视舒张压,那时候,高血压的标准是舒张压 ≥ 95 毫米汞柱(mmHg)。随着认识的加深,发现舒张压 ≥ 90 mmHg的人,患心脑血管病的危险也很高,因此,到了六、七十年代,高血压的标准被修订为:舒张压 ≥ 90 mmHg。同时,收缩压增高的危害也得到医学界的高度重视,收缩压 ≥ 140 mmHg也成为诊断的统一标准,不再认为老年人一定程度的血压升高是正常的、必要的。那时,正常的血压标准为收缩压 < 140 mmHg,舒张压 < 90 mmHg。

然而,随着大量流行病学的研究结果不断问世,进一步发现血压从115/75mmHg的水平开始,每增高20/10 mmHg,心血管事件的危险也成倍增加。因此,近年正常的血压标准改为收缩压 < 120 mmHg、舒张压 < 80 mmHg。而且为不同的疾病制定了不同的高血压的标准,一般人群 $\geq 140/90$ mmHg,糖尿病和慢性肾病患者则 $\geq 130/80$ mmHg。高血压和正常血压的标准均在不断降低。这些新标准的产生,在某种意义上来说是以许多患者生命和健康为代价而获得的。因为,既往有不少该诊断为高血压的病人,没有得到及时诊断,因此也就没有得到相应的治疗。

去年,美国高血压协会提出了高血压的新定义。这个高血压的新定义,不再将高血压病的诊断和治疗问题,仅仅“盯”在血压高低这一点上。血压增高仅仅作为这个疾病的一项表现而已,其他存在的多种问题,如危险因素、临床表现等都统统地归纳在一起进行综合评价、综合治疗。有医师比喻说:高血压如同发热一样,血压增高只是一种病的表现,而不是病的本身。



治疗高血压不能只管血压,就像发热不能只用退烧药那样,还得找到发热的原因才行。

虽然医学对高血压病的认识有了很大的提高,但是,许多新知识还没有传递到普通医生、高血压患者以及人民群众中去。我想,只有让更多的人了解高血压、了解高血压病、了解高血压病的预防和治疗,才能真正地将高血压病的危害降低到最大限度。为此,结合自己多年高血压治疗和研究的经验体会,以及国内外的一些研究进展,编写了这本小册子,意图让更多的人对高血压有所了解和认识。虽然,本人为了这本小册子付出了不少心血,力求做到通俗易懂,然而效果如何,是否能实现我的初衷,说实话,我心中无数,得请广大的读者朋友来认定。

最后,我要感谢这本书的责任编辑刘渊华,感谢他为这本书的问世所做出的许多努力。

苏海

2006年6月



目录

contents



一、血压与高血压诊断



1. 何为血压	1
2. 血压的单位	1
3. 决定血压的因素	1
4. 血压的四项指标	2
5. 血压的测量方法	2
6. 血压测定前有何要求	2
7. 如何保证血压测量的准确性	3
8. 正常血压是如何确定的	4
9. 血压的标准	5
10. 高血压诊断能否“一锤定音”	6
11. 测量血压的手是否也要男左女右	6
12. 第一次量血压为何要量左右臂	6
13. 为何有时要测量下肢的血压	7
14. 三类血压测量仪器各有何优缺点	7
15. 医院里测量的血压与家里测定的血压有无差别	8
16. 为何诊室血压多高于家庭血压	8
17. 学会自己测量血压的好处	9

18. 血压计应当定期校正	10
19. 何为动态血压监测	10
20. 动态血压监测有何优点	11
21. 进行动态血压监测时应注意的事项	11
22. 血压的勺形和非勺形曲线	12
23. 动态血压监测正常值参考标准	12
24. 三种血压测值的比较	13
25. 为何现在要提出正常高值的血压标准	13
26. 老年人高血压的诊断标准是否不同	13
27. 单纯收缩期高血压	14
28. 临界高血压	14
29. 正常人为何血压能相对稳定	14
30. 导致血压增高的主要环节	15
31. 低血压的标准	15
32. 直立性低血压	15
33. 高血压患者会产生低血压吗	15

二、高血压的病因



1. 发现血压高后应当怎么办	16
2. 何谓原发性高血压	16
3. 何谓继发性高血压	16
4. 高血压病与遗传和不良环境有关	17
5. 高血压病的遗传性有多大	17
6. 高血压病是如何遗传的	17
7. 高血压病的三大后天危险因素	18
8. 肥胖与高血压	18
9. 盐与高血压	18
10. 饮酒与高血压	19

11. 高血压与年龄、性别	19
12. 膳食钾、钙、动物蛋白质与高血压	20
13. 心态与高血压	20
14. 噪音也能导致高血压	21
15. 高血压病是一个综合征	21
16. 健康的新概念与高血压	22
17. 如何才能获得健康	23

三、高血压病是无声的杀手



1. 高血压病的危害有多大	24
2. 为何说高血压病是无声的杀手	25
3. 曾经使用过的高血压分期标准	25
4. 脉压差增大也不好	26
5. 老年人舒张压过低也有害	26
6. 脉压差(PP)增大的原因	27

四、高血压的靶器官损害



1. 何为高血压的靶器官	28
2. 高血压血管损害的特点	28
3. 为何高血压常导致左室肥厚	29
4. 高血压左室肥厚诊断方法	29
5. 高血压左室肥厚是好是坏	29
6. 高血压是否会损害心瓣膜	30
7. 高血压患者为何易发生脑出血	30
8. 何为脑卒中	31
9. 高血压病人为何容易发生脑梗死	31
10. 高血压为何会导致肾损害	31
11. 如何早期发现高血压造成的肾损害	32

12. 何谓微量白蛋白尿	32
13. 如何发现高血压的眼损害	33
14. 高血压的眼损害有何表现	33
15. 何谓靶器官损害的逆转	34
16. 已经损害了的靶器官能否复原	34
17. 哪些降压药物能逆转左室肥厚	34

五、高血压病的预防现状不容乐观



1. 我国有多少高血压病人	36
2. 高血压是老年人的病吗	36
3. 高血压发病为何有地域差别	37
4. 什么是高血压三率	37
5. 哪些人易患高血压	38
6. 高血压病预防的三个层次	38
7. 高血压一级预防的基本内容	39
8. 高血压一级预防能降低高血压的患病率	39
9. 高血压二级预防的价值	40
10. 高血压防治的重点人群	40
11. 每个成年人都应当关注自己的血压	41
12. 高血压健康教育内容与目标	42
13. 要打一场防治高血压的人民战争	42
14. 全国高血压日	43

六、高血压病的治疗原则



1. 高血压病要“综合治理”	44
2. TLC 是什么	44
3. 哪些高血压病患者应当采用药物治疗	45
4. 非常高龄的高血压病患者是否要用降压药	45

5. 高血压病患者如何进行危险分层	45
6. 高血压病治疗的短期目标和长期目标是什么	46
7. 血压应当降到多少才合适	46
8. 阶段性目标血压	47
9. 舒张压应当降到何种水平	47
10. 如何达到 24 小时平稳降压	48
11. 如何减少和避免降压药物的副作用	48
12. 高血压病患者是否要终生服药	49
13. 高血压病患者如何保持心态平衡	49

七、高血压病与生活质量



1. 何为“生活质量”	50
2. 生活质量涵盖的范围有哪些	50
3. 如何评价高血压病患者的生活质量	51
4. 高血压病影响生活质量吗	51
5. 高血压病患者为何生活质量会降低	52
6. 何为标签效应	52
7. 降压治疗会降低高血压患者生活质量吗	53
8. 降压治疗为何会降低生活质量	53
9. 为何强调提高患者生活质量	54
10. 如何提高患者的生活质量	54
11. 高血压病与家庭	55
12. 如何实施家庭关怀?	56

八、常用降压药物



1. 单一降压药和复方降压药	57
2. 何为长效降压药	57
3. 何为短效降压药	58

4. 何为缓释剂	58
5. 何为控释剂	58
6. 缓释药和控释药能掰开用吗	59
7. 缓释剂什么时候服用更好	59
8. 长效降压药有什么优点	59
9. 为何理想的降压药应当是长效药物呢	60
10. 目前降压药物有多少种类	61
11. 何为高血压一线药物	61
12. 如何选用降压药物	61
13. 医生一开始推荐的药一定就是最优的药吗	62
14. 利尿剂为何能降压	63
15. 降压常用的利尿药	63
16. 用噻嗪类利尿剂时应当注意的问题	64
17. 吲达帕胺(imdapamide, 钠催离、寿比山)	64
18. β 受体阻滞剂如何降压	64
19. 哪些人不宜用 β 受体阻滞剂	65
20. 服用 β 受体阻滞剂的人能突然停药吗	65
21. 如何停用 β 受体阻滞剂	66
22. 血管紧张素转换酶抑制剂(ACEI)如何降压	66
23. 常用 ACEI 药物的分类及特性	67
24. ACEI 有何优点	67
25. ACEI 最常见的副作用是什么	67
26. 服用 ACEI 还应注意什么	68
27. 哪些人不能用 ACEI	68
28. 血管紧张素 II 受体拮抗剂如何降压	68
29. 常用的血管紧张素 II 受体拮抗剂	69
30. 如何使用血管紧张素 II 受体拮抗剂	69
31. 钙拮抗剂如何降压	69

32. 常用钙拮抗剂的名称和用量	70
33. 钙拮抗剂有何副作用	70
34. α_1 -肾上腺素能受体阻滞剂如何降压	71
35. α_1 -肾上腺素能受体阻滞剂有哪些常用药	71
36. 哌唑嗪类有何优点	71
37. 哌唑嗪类有何不良反应	72
38. 肼屈嗪与双肼屈嗪是何类药物	72
39. 肼屈嗪与双肼屈嗪为何不常用	72
40. 乌拉地尔(压宁定)	72
41. 可乐定属于何类药物	73
42. 可乐定有何副作用	73
43. 甲基多巴(methyldopa、甲多巴)	73
44. 有无理想的降压药	74
45. 平稳降压的措施有哪些	74
46. 如何使短效药达到平稳降压的目标	75
47. 中效降压药如何选择服药时间	75
48. 一日一次的长效药何时服用好	75
49. 晚上服用降压药物行不行	76
50. 选用降压药是一种好,还是多种好?	76
51. 如何联合应用降压药	77
52. 常用的中西复方降压药物	77
53. 常用西药复方降压药有何成分	78
54. 复方降压药有何优、缺点	78
55. 高血压患者家中备点什么降压药好	79
56. 降压药物是否需要经常更换	79
57. 为何降压还要兼顾降低过快心率	80
58. 如何看待药品说明书上的副作用	80
59. 看药品说明书要注意哪些要点	81

60. 如何看待中药在高血压防治中的作用	81
61. 为何说医患沟通是一味良药	82
62. 如何加强医患沟通	82
63. 医患沟通有哪些内容	83
64. 门诊高血压病患者如何就诊随访	83
65. 一天量几次血压好	84
66. 评价降压效果时何时测量血压好	84
67. 血压测量越勤越好吗	85

九、特殊人群的高血压



1. 老年人的收缩压增高是否为生理现象	86
2. 老年人高血压的临床特点有哪些	86
3. 何为“非持续性高血压”	87
4. 有多少老年人患单纯收缩期高血压(ISH)	87
5. 何为“假性高血压”	87
6. 如何诊断假性高血压	88
7. 为何会产生假性高血压	88
8. 老年高血压病的治疗有何特别注意点	88
9. 合并有其他疾病的老年人如何选择降压药	89
10. 儿童有没有高血压	89
11. 我国小儿正常血压值	90
12. 如何估计小儿的正常血压水平	90
13. 小儿高血压的诊断标准是多少	91
14. 儿童高血压有几种	91
15. 儿童高血压为何往往延误诊断和治疗	91
16. 如何预防儿童高血压	92
17. 儿童高血压如何治疗	92
18. 母乳喂养与高血压有何关系	93

19. 妇女高血压有何特殊点	93
20. 服口服避孕药的妇女为何要常测血压	93
21. 避孕药导致的高血压能恢复吗	94
22. 如何预防口服避孕药导致高血压	94
23. 哪些妇女不宜服用避孕药	95
24. 何为更年期高血压	95
25. 更年期高血压如何治疗	96
26. 月经前后的血压是否有明显变化	96
27. 与经期有关的高血压如何治疗	96
28. 哺乳的高血压妇女如何选用降压药	97
28. 何为妊娠高血压	97
30. 何为妊娠高血压综合征	97
31. 为何会出现妊高征	98
32. 如何预防妊娠期高血压和妊高征	98
33. 什么是先兆子痫和子痫	99
34. 妊娠时能否运动	99
35. 肥胖诊断标准	100
36. 肥胖与高血压有何关系	100
37. 肥胖为何容易导致高血压	100
38. 肥胖患者的高血压有几种情况	101
39. 为何肥胖型高血压的危害更大	101
40. 肥胖型高血压病患者的治疗的关键是什么	101
41. 肥胖型高血压病患者何种降压药好	102
42. 如何减肥和维持理想体重	102
43. 如何节制饮食	102
44. 肥胖高血压病患者如何运动	103
45. 体重减轻后如何保持	103

十 高血压与其他合并疾病



1. 何为冠心病	104
2. 高血压病与冠心病有何关联	104
3. 高血压如何促成冠状动脉粥样硬化	105
4. 血压升高与心肌缺血如何相互影响	105
5. 高血压与急性心肌梗死有何关系	106
6. 高血压对急性心肌梗死治疗有何影响	106
7. 急性心肌梗死时的高血压如何治疗	106
8. 24 小时心电图检测有何价值	107
9. 24 小时心电图检测时要注意什么	107
10. 如何诊断糖尿病	108
11. 何为糖耐量试验	109
12. 何谓胰岛素抵抗	109
13. 为何会出现胰岛素抵抗呢	110
14. 为何说糖尿病与高血压病是“兄弟”病	110
15. 高血压病患者为何常常合并糖尿病	110
16. 为何将糖尿病合并高血压称为“致命配对”	110
17. 糖尿病合并高血压如何治疗	111
18. 糖尿病合并高血压如何选择降压药	111
19. 高血压病患者为何容易诱发急性左心衰竭	112
20. 急性左心衰竭有何表现、如何急救	112
21. 慢性充血性心力衰竭患者的高血压如何用药	113
22. 心律失常与高血压有何关系	113
23. 高血压病肾脏损害是如何产生的	114
24. 如何早期发现高血压病肾脏损害	114
25. 降压治疗能否保护肾功能	115
26. 合并肾损害时血压应降到何种水平	115

27. 高血压合并肾功能损害如何选用降压药	116
28. 血脂包括哪些成分	116
29. 高脂血症有几种类型	117
30. 高脂血症的病因是什么	117
31. 高血压合并高脂血症危害有多大	118
32. 何为“代谢性高血压”	118
33. 高血压合并高脂血症如何选择降压药	118
34. 如何诊断高尿酸血症	119
35. 为何会产生高尿酸血症	119
36. 高尿酸血症的病因	119
37. 高血压与高尿酸血症有何关联	119
38. 高尿酸血症患者生活如何注意	120
39. 并发高尿酸血症如何选用降压药	120
40. 血尿酸达何种水平应药物治疗	121
41. 高血压如何导致脑卒中	121
42. 如何诊断脑出血	122
43. 如何诊断脑梗死	122
44. 为何脑出血后血压会更高	123
45. 何为短暂性脑缺血发作	123
46. 短暂性脑缺血发作的原因	124
47. 何为腔隙性梗死	124
48. 腔隙性梗死的特点	124
49. 腔隙性梗死有何危害	125
50. 高血压脑病有何表现	125

十一 特殊类型、特殊时期的高血压



1. 何为高血压急症	126
2. 急进型-恶性高血压	126

3. 何为白大衣效应	127
4. 何为白大衣高血压	127
5. 白大衣高血压有无危害	127
6. 白大衣高血压要不要用药	128
7. 白大衣高血压用何种药物好	128
8. 伴有白大衣效应的高血压患者以何种血压为准	128
9. 何谓围手术期高血压	129
10. 围手术期高血压有何危害	129
11. 如何处理围手术期高血压	130
12. 何为顽固性高血压	130
13. 顽固性高血压应如何处理	130
14. 何谓焦虑	131
15. 焦虑与高血压有何关系	131
16. 如何对付高血压和焦虑	131
17. 血压高低与季节有无关系	132
18. 为何冬季血压会增加	132
19. 哪些人更容易出现血压的季节性改变	133
20. 为何冬季高血压更难控制	133
21. 高血压病患者如何应对“多事之冬”	133
22. 高血压病患者夏天是否可以高枕无忧	134
23. 酷暑对高血压病患者有何影响	134
24. 高血压病患者如何安度酷暑	135
25. 高血压病患者夏季如何使用空调	135
26. 倒班与高血压有何关系	135
27. 倒班时如何调整降压药	136

十二 继发性高血压



1. 何谓继发性高血压	137
-------------------	-----