



专家指导版

高血压 高血脂 高血糖 专家方案



张维君 主编

中国老年保健协会心血管分会副主任
中国高血压联盟理事

吉林出版集团有限责任公司

七彩生活

高血压 高血脂 高血糖

怎么吃怎么养

张维君 主编



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压 高血脂 高血糖怎么吃怎么养 / 张维君主编. — 上海: 上海科学普及出版社, 2011.1

(七彩生活)

ISBN 978-7-5427-4816-4


I. ①高… II. ①张… III. ①高血压-食物疗法②高血压-保健③高血脂病-食物疗法④高血脂病-保健⑤高血糖病-食物疗法⑥高血糖病-保健 IV. ①R247.1②R544.1③R589

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第236242号



高血压 高血脂 高血糖 怎么吃怎么养 ●●●

张维君 主编

出版: 上海科学普及出版社
(上海市中山北路832号 200070) <http://www.pspsh.com>
制作:  (www.rzbook.com)
印刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司
发行: 上海科学普及出版社
开本: 787×1092mm 1/16
印张: 12
字数: 230千字
标准书号: ISBN 978-7-5427-4816-4
版次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷
定价: 19.80元

©如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



高血压可以悄悄地找上你，有些人血压已经是很高的情况下，还没有任何不舒服的感觉，但是高血压的危害却是每一分每一秒都存在的。生活中我们经常会遇到一些半身不遂的人，有的可以依靠拐杖行走，有的只能卧床，甚至丧失了说话能力，这时周围的人可能会知道他是因为血压没有控制好得了脑卒中才成这种情况的。高血压不仅会损害大脑，还会对心脏、肾脏、眼底等重要器官造成损害，有的人甚至到了尿少或者无尿必须透析的时候才后悔没有好好治疗……

高血脂因对身体的损害不易被觉察而被称之为“隐形杀手”，其实，它最直接的损害是加重全身动脉粥样硬化，从而引起心脑血管疾病及肾衰竭等。糖尿病不仅会危及全身重要器官，还会危害全身的大动脉及微血管。

本书深入浅出地指出：高血压、高血脂、高血糖及其并发症不仅是老年人的专利，而且呈现年轻化的趋势，给人们带来了极大的危害，影响着人们的幸福指数，甚至给社会、家庭带来沉重的负担。

对于“三高”，除了药物治疗以外，最重要的健康的生活方式，本书正是为了解决患友的这些问题，希望能帮助患友从中找到合适自己的保健方案。

前言

Foreword

张维忠

北京安贞医院教授、主任医师、博士生导师
中国高血压联盟理事



目录

contents



科学饮食合理保健， 战胜高血压 / 9

Chapter 1

认识高血压 / 10

- 什么是血压，高压和低压指什么 / 10
- 高血压会有哪些症状 / 10
- 什么是高血压危象 / 11
- 什么是顽固性高血压 / 11
- 高血压的分类 / 12
- 高血压的危害 / 12
- 什么样的人容易得高血压 / 13
- 妇女预防高血压的要点是什么 / 16
- 你是一个“很危险”的高血压病人吗 / 16

Chapter 2

高血压调养25大秘诀 / 18

- 学会正确自测血压 / 18
- 高血压患者必须重视饮食治疗 / 19
- 适当摄入碳水化合物 / 19
- 减少脂肪的摄入 / 20
- 适当补充蛋白质 / 20
- 适当补充维生素 / 21
- 多吃新鲜的蔬菜和水果 / 21
- 限制盐的摄入量 / 21
- 降压的同时注意补钙 / 22
- 少吃味精 / 22

- 高血压合并糖尿病饮食宜忌 / 23
- 高血压血脂异常病人的饮食宜忌 / 23
- 肥胖型高血压病人如何择食 / 23
- 儿童高血压的饮食治疗 / 24
- 妊娠高血压的饮食如何安排 / 24
- 高血压患者夏天适合喝的饮品 / 24
- 高血压患者运动疗法注意事项 / 25
- 高血压患者必须避免的魔鬼运动时间 / 25
- 高血压就医前的准备和注意事项 / 26
- 高血压药物治疗的基本原则 / 26
- 用抗血压药物要注意哪些事项 / 26
- 专家推荐治疗高血压的西药 / 27
- 高血压患者联合用药效果好 / 34
- 避免高血压药物治疗的十大误区 / 34
- 专家推荐治疗高血压的中成药 / 37

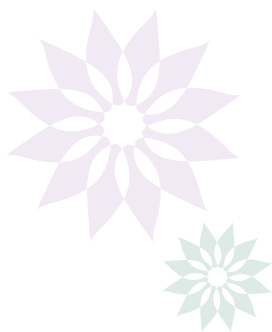
Chapter 3

专家推荐20种特效降压食物 / 39

- 莲藕 / 39
- 茄子 / 40
- 芹菜 / 41
- 西葫芦 / 41
- 胡萝卜 / 42
- 番茄 / 43
- 荠菜 / 44
- 空心菜 / 45
- 菠菜 / 46
- 大白菜 / 47
- 圆白菜 / 48
- 菜花 / 48
- 仙人掌 / 49
- 辣椒 / 50
- 黑木耳 / 51
- 银耳 / 52
- 口蘑 / 53
- 金针菇 / 54



海带 / 54
紫菜 / 55
鹌鹑 / 56
鲤鱼 / 57
鳗鱼 / 58
蛤蜊 / 58
橙子 / 59
橘子 / 60
玉米 / 60
薏米 / 61



Chapter 4

高血压特效穴位按摩治疗法 / 62

高血压按摩注意事项 / 62

专家推荐的特效穴位按摩 / 62

抹降压沟 / 62

按揉中府穴 / 按揉血海穴 / 按揉太冲穴 / 63

点揉太溪穴 / 掐按百会穴 / 掐揉阴陵泉 / 掐揉尺泽穴 / 64

按揉曲池穴 / 联接昆仑、太溪 / 按揉攒竹穴 / 65

揉捏风池穴 / 按揉内关穴 / 按揉涌泉穴 / 66

按揉肾俞穴 / 按揉丰隆穴 / 按揉三阴交 / 67

按揉安眠穴 / 按揉印堂穴 / 点揉四神聪 / 68

点按神门穴 / 按揉太阳穴 / 揉擦大椎穴 / 按揉心俞穴 / 69

按揉阳谷穴 / 按揉阳溪穴 / 按揉人迎穴 / 按揉头维穴 / 70

掐揉阳陵泉 / 点揉胆俞穴 / 点掐人中穴 / 71

推按昆仑穴 / 按压天柱穴 / 按揉头窍阴 / 72

按揉翳风穴 / 指推膻中穴 / 按揉上星穴 / 73

按揉四白穴 / 点揉外关穴 / 按揉命门穴 / 74

按揉志室穴 / 按揉委中穴 / 点揉照海穴 / 按揉中极穴 / 75

按揉三焦俞 / 掐揉合谷穴 / 按揉梁丘穴 / 按揉肝俞穴 / 76

按揉率谷穴 / 按揉天牖穴 / 联动三阴交、绝骨 / 77

按揉听宫穴 / 按揉商丘穴 / 掐揉光明穴 / 78

Part 02 轻松饮食正确保健， 调节高血脂 / 79

Chapter 1

认识高血脂 / 80

什么是血脂 / 80

什么是高血脂 / 80

高血脂的四种类型 / 80

高血脂的常见症状 / 80

哪些因素会引起血脂升高 / 81

哪些人要警惕高血脂 / 82

高血脂会带来哪些危害 / 82

高血脂常见并发症有哪些 / 83

不可忽视心理负面影响 / 83
血脂异常的三级预防 / 84
中青年怎样预防高血脂 / 84
老年人怎样预防高血脂 / 85
更年期女性怎样预防高血脂 / 85
预防高血脂，避免三误区 / 85
怎样自我判断血脂是否异常 / 86
控制血脂异常，做检查非常必要 / 86
血脂检查的注意事项 / 86
高血脂的诊断标准 / 87

Chapter 2

高血脂调养25大秘诀 / 88

高血脂患者的饮食原则 / 88
高血脂患者的膳食结构 / 88
高血脂的分型饮食疗法 / 89
这些蔬菜有降脂功效 / 90
水果是血管弹性的调适剂 / 90
吃对坚果可降脂 / 91
正确喝牛奶也能调血脂 / 92
豆类食物是血管的“清道夫” / 92
可以降血脂的海产品 / 92
值得推荐的降脂豆类食物 / 93
蕈类食物——降低胆固醇的利器 / 94
高血脂患者要习惯用植物油 / 94
高血脂患者要慎吃甜食 / 94
多喝水有助于稀释血液 / 94
适量运动对高血脂患者的好处 / 95
高血脂患者在运动过程中应遵循的原则 / 95
高血脂患者在运动中的注意事项 / 95
高血脂患者应根据时间来运动 / 96
慢跑运动防治高血脂 / 96
不是所有的高血脂患者都适合运动疗法 / 97
高血脂患者适合进行有氧运动 / 98

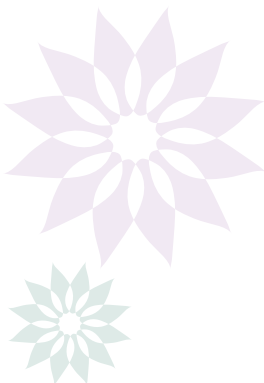
步行是最理想的降血脂运动 / 98
五套调脂健身操 / 98
骑自行车可以改善高血脂病症 / 99
爬楼梯也能降血脂 / 99
健身器材助你降血脂 / 100
科学游泳可以调节血脂 / 100
高血脂患者如何安排生活起居 / 101
高血脂患者要合理安排睡眠 / 101
饭前快步走能有效降血脂 / 102
温泉浴可以调节血脂 / 103
高血脂患者洗冷水浴的好处 / 103
高血脂患者要注意气候变化 / 103
有降脂作用的中成药以及服用方法 / 104
高血脂患者的针灸治疗 / 105
中药敷贴降血脂法 / 105
指压调理高血脂法 / 106
足浴调理高血脂法 / 106
药枕可以调理血脂异常 / 107
高血脂患者不一定要先吃药 / 107
无症状高血脂患者也需治疗 / 107
高血脂患者需养成良好的服药习惯 / 107
血脂正常后还需继续服药 / 108
高血脂患者联合用药时的注意事项 / 108
高血脂患者要慎服维生素E / 108
糖尿病伴高血脂患者的降脂药选择 / 108
甲状腺功能减退伴高血脂患者的降脂药选择 / 109
肾病综合征伴高血脂患者的降脂药选择 / 109
高血压伴高血脂患者的降脂药选择 / 109

Chapter 3

专家推荐20种特效降脂食物 / 110

西瓜 / 110
柚子 / 111
核桃 / 112

花生 / 113
荠菜 / 114
苜蓿 / 115
洋葱 / 116
槐花 / 117
马齿苋 / 118
大蒜 / 118
魔芋 / 120
香菇 / 120
茶叶 / 122
荷叶 / 123
枸杞子 / 124
菊花 / 125
牛奶 / 126
三文鱼 / 127



Chapter 4

高血脂特效穴位按摩治疗法 / 128

按揉丰隆穴 / 按揉命门穴 / 按揉大肠俞 / 128

按揉解溪穴 / 点按足三里 / 按揉手三里 / 129

点按内关穴 / 按揉三阴交 / 按揉太冲穴 / 按揉大横穴 / 130

按揉带脉穴 / 按揉滑肉门 / 按揉三焦俞 / 131

按揉肝俞穴 / 按揉肾俞穴 / 按揉天枢穴 / 132

按揉阴陵泉 / 按揉胃俞穴 / 按揉中脘穴 / 133

按揉气海穴 / 按揉下腕穴 / 按揉阳池穴 / 掐揉合谷穴 / 134

按揉公孙穴 / 按揉地机穴 / 掐按少泽穴 / 135

按揉阳陵泉 / 按揉水道穴 / 搓涌泉穴 / 按摩神阙穴 / 136

Part 03

吃对食物科学保健， 调控高血糖 / 137

Chapter 1

认识高血糖 / 138

什么是血糖? / 138
高血糖的病因 / 139
高血糖与糖尿病的关系 / 140
诊断高血糖 / 140
高血糖的症状 / 141
易患高血糖人群 / 141
血糖高的危害 / 142

Chapter 2

高血糖调养10大秘诀 / 143

“糖友”的饮食原则：两控制四提供 / 143
高血糖者的饮食禁区 / 143
运动疗法的优点 / 144
合理安排运动疗法 / 144
运动量的把控 / 145
营造运动环境 / 145
专家推荐的室内运动和室外运动 / 146
保持愉悦的心情 / 147
保持好的习惯 / 147



Chapter 3

调节血糖新概念 / 148

- 血糖生成指数 (GI) / 148
- 按血糖生成指数将食物分类 / 148
- 降低食物GI的方法 / 149
- 血糖生成负荷 (GL) / 150
- 影响食物血糖生成负荷 (GL) 的因素 / 150

Chapter 4

专家推荐30种特效降糖食物 / 152

- 牛肉 / 152
- 乌鸡 / 153
- 甲鱼 / 153
- 鳕鱼 / 154
- 黄鳝 / 155
- 牡蛎 / 156
- 冬瓜 / 156
- 苦瓜 / 157
- 南瓜 / 158
- 黄瓜 / 159
- 丝瓜 / 159
- 洋葱 / 160
- 鲍鱼 / 161
- 紫甘蓝 / 161
- 豆芽 / 162
- 山药 / 163
- 草菇 / 164
- 莴笋 / 164
- 杏 / 165
- 荔枝 / 166
- 柠檬 / 166
- 苹果 / 167
- 荞麦 / 168
- 燕麦 / 169
- 黑米 / 170
- 黄豆 / 171
- 绿豆 / 172
- 黑豆 / 172

莲子 / 174

姜 / 175

Chapter 5

高血糖特效穴位按摩治疗法 / 176

- 糖尿病按摩的注意事项 / 176
- 特效穴位按摩 / 177
- 按揉三阴交 / 按揉阴陵泉 / 按揉安眠穴 / 177
- 掐按大敦穴 / 搓揉涌泉穴 / 点揉承泣穴 / 178
- 按揉公孙穴 / 掐揉人中穴 / 按揉委中穴 / 179
- 掐揉光明穴 / 按揉居髎穴 / 按摩神阙穴 / 按揉阳陵泉 / 180
- 按揉维道穴 / 点揉曲骨穴 / 按揉志室穴 / 181
- 按揉中极穴 / 揉擦八髎穴 / 按揉极泉穴 / 按揉大赫穴 / 182
- 按揉命门穴 / 点按会阳穴 / 点按会阴穴 / 183
- 按揉气冲穴 / 掐揉合谷穴 / 按揉滑肉门 / 184
- 按揉伏兔穴 / 掌揉膻中穴 / 掌揉胰俞穴 / 点揉太溪穴 / 185
- 按揉鱼际穴 / 按揉脾俞穴 / 按揉足三里 / 186
- 按揉曲池穴 / 按揉太冲穴 / 按揉大椎穴 / 187
- 按揉三焦俞 / 按揉膈俞穴 / 点揉胆俞穴 / 188
- 掌揉气海穴 / 掌揉带脉穴 / 按揉下腕穴 / 189
- 按揉巨阙穴 / 点按天突穴 / 按揉天枢穴 / 190
- 按揉天宗穴 / 按揉肝俞穴 / 按揉中腕穴 / 191



◆ Part

01



科学饮食合理保健，

战胜高血压

人体的生命活动需要血压，各种营养物质及氧气都需要血压才能灌注到相应的组织器官，可以说，没有血压就没有了生命。血压升高往往是人体的一种保护性措施，如果血液中养分、水分和氧气减少，营养成分就不能到达需要的组织器官中，由此带来的结果就是血压升高。高血压会导致血管壁不同程度的损伤，甚至破裂。如果血压持续高位，就会给人体很多器官带来非常大的损害，严重者会危及生命。因此，高血压要注意通过治疗和调养，以达到稳定的效果，从根本上解决高血压带来的危害。



什么是血压，高压和低压指什么

心脏通过不停地收缩和舒张来推动血液流动，这种由心脏收缩和舒张所产生的压力，通过血液作用到血管壁上，就形成了血压。就像自来水管中的水对自来水管的压力一样。心脏跳动的时相分为收缩和舒张两个时相，其中心脏收缩时，大动脉血管内会产生较大的压力，其压力的顶峰称为收缩压，也就是我们通常所说的高压；心脏舒张时，大动脉血管处于一种弹力回缩状态，动脉内压力下降，称为舒张压，即我们通常所说的低压。血压的法定单位是千帕（kPa），通常以毫米汞柱（mmHg）表示，1毫米汞柱等于0.133千帕，也就是说7.5毫米汞柱等于1千帕。

高血压会有哪些症状

高血压病根据起病缓急和病情进展情况，可以分为缓进型高血压和急进型高血压两种。其中前者约占95%。开始时多半没有什么症状，不少人都是在体检时偶然发现自己的血压高了。早期高血压的主要症状可以有：头痛、

头晕、颈项发硬、耳鸣、记忆力下降、肢体麻木、疲乏无力、烦躁不安、失眠等。这些症状多为高级神经功能失调所致，其轻重与血压增高程度可以不一致。当您发现自己有上述这些症状出现时，应该及时到医院进行检查，以明确自己的血压情况。后期血压常持续在较高水平，并伴有心、脑、肾等靶器官受损的表现。例如：头痛头晕加重、一过性失明、半侧肢体活动失灵、胸闷、气急、夜尿增多、少尿、无尿、食欲不振、恶心等。急进型高血压多见于中青年患者，可由缓进型高血压发展而来，也可起病即为恶性高血压。血压显著升高，舒张压可达130毫米汞柱以上。临床表现进展迅速，很快出现蛋白尿、血尿、氮质血症或尿毒症，短期内出现心力衰竭、视力迅速下降、视盘水肿。

贴心提示

所谓靶器官，是指某一疾病对人体伤害最大、最集中的器官。高血压病使人体受到伤害最严重的靶器官主要有心、脑、肾、眼。

什么是高血压危象

高血压危象是指在高血压的病程中，由于周围小动脉发生暂时性强烈收缩，导致血压急剧升高。患者常会出现剧烈头痛、头晕、恶心、呕吐、心悸、气急、视力模糊等症状。这种发作一般历时短暂，血压控制后病情可迅速好转。但如果因为脑血管发生痉挛而发生半侧肢体活动失灵，甚至抽搐、昏迷等，救治不及时甚至会发生死亡。

高血压危象的发生往往由精神创伤、情绪变化、寒冷刺激和过度疲劳等因素诱发。

什么是顽固性高血压

大多数高血压病患者经过抗高血压药物治疗后，血压可以控制在满意水平，而少数高血压病患者尽管接受了较大剂量药物的联合治疗，其舒张压仍持续增高，保持在 15.2 千帕（115 毫米汞柱）以上，称为顽固性高血压。顽固性高血压病因比较复杂，一般应从以下几方面查原因。

【饮食不当】 一些患者在患高血压病以后不注意控制饮食，胡吃海喝，从不忌口，引起原有的动脉硬化程度加重，进而使血管弹性减低，导致血管痉挛，使血压居高难下，即使规律服用降压药物，效果仍不理想。

【用药不当】 用药单一，忽视了药物的综合治疗，也往往是高血压久治不降的原因。所以，高血压病人要注意联合用药。同时，还应注意坚持用药，既不可见好就停药，也不可因久治血压不降而放弃治疗，顽固性高血压病患者往往要终生服药。

【减肥不力】 对于体形肥胖的高血压患者，其血压升高程度往往与肥胖程度呈平行关系。这些高血压患者如果单纯依靠降压药物治疗，而不减体重，往往达不到理想的降压效果。所以，对于这类病人来说，减肥与服药同等重要。

【精神欠佳】 血压升高与精神状态不佳有密切关系，因为情绪不稳，交感神经处于紧张状态，使体内儿茶酚胺类物质分泌增多，血管处于收缩状态，血压就会久治不降。因此，高血压病人要注意自我调解。

【运动过少】 一些高血压病人不爱活动，运动量过小，单纯依靠药物降压治疗，往往并不能将血压降到理想水平。因此，高血压病人应加强体育锻炼。体育活动不仅可降压，还能除脂减肥，改善精神紧张状态。



高血压的分类

医学上，根据高血压的发病原因，将其分为原发性高血压和继发性高血压。其中原发性高血压约占高血压病人的95%以上，大多数病人有家族遗传史。如果病人有以下临床表现，则应该考虑是否患有原发性高血压：严重或顽固高血压；年轻时发病；原来控制良好的高血压突然恶化；发病突然，发病前无任何不适表现；合并周围血管病（脉搏消失、减弱或不对称、肢端发冷、皮肤呈缺血性改变）的高血压。

继发性高血压是因全身性疾病引起的高血压，病因明确。最多见的是由肾脏疾病、内分泌疾病引起，其次是脑部炎症、肿瘤、外伤引起的高血压。服用某些药物也可引起血压升高，如激素、避孕药等。

引起高血压的肾脏疾病最常见为急、慢性肾小球肾炎。急性肾炎多见于少年，起病急，常有链球菌感染史，临床上有发热、血尿、水肿等。急性肾炎治疗不彻底，可反复水肿、明显



贫血、血浆蛋白低，甚至出现恶心、呕吐、抽搐、尿素氮、肌酐明显升高，此为慢性肾炎并发尿毒症的表现。其他如多发性肾结石、肾囊肿、肾结核、肾动脉狭窄也可致高血压；内分泌性疾病引起的高血压，可见于嗜铬细胞瘤。病变主要是肾上腺髓质或交感神经节大量分泌去甲肾上腺素和肾上腺素。其次是原发性醛固酮增多症。病变主要是肾上腺皮质增生或肿瘤，致使醛固酮分泌增多、血压升高。再次是柯兴氏综合征，病变主要是肾上腺皮质肿瘤或增生。糖类皮质激素分泌增多，水钠潴留，血容量增多而引起高血压；妊娠妇女患高血压时，需注意是否有妊娠中毒症；引起高血压的少见原因，如先天性主动脉缩窄，主要是由先天性畸形所致；至于药物所致的高血压，往往停药后也就会恢复。

高血压的危害

【对心血管的损害】高血压对心血管的损害主要是冠状动脉血管，可以使冠状动脉逐渐变窄，发生粥样硬化，供应心肌的血液减少，也就是我们常说的冠心病，或缺血性心脏病。除此之外，高血压还可以使心脏的结构和功能发生改变。由于血压长期升高，增加了左心室的负担。左心室因代偿而逐渐肥厚、扩张，最后形成高血压心脏病。

【对大脑的损害】 高血压对大脑的损害主要是影响脑动脉血管。多年的高血压会引起动脉壁的缺氧，进而导致营养不良，血管壁逐渐发生硬化而失去弹性，管腔逐渐变窄最后闭塞。或者是长期的血压增高、血压的剧烈波动、精神紧张或降压药物使用不当，引起脑动脉痉挛等，都可以促使脑血管病的发生。多见的脑血管疾病有脑出血、高血压脑病、腔隙性脑梗死等，尤其是脑出血的病死率比较高，且即使是幸存者也会遗留偏瘫或失语等后遗症，更应注意积极防治。有一名高血压患者，女性，40岁，平时由于工作忙，经常忘记服药，加上紧张的工作和生活节奏，导致血压经常波动，控制不佳。有一天早上梳头时梳子突然掉在了地上，当时也没注意，以为是没拿稳。吃完早饭后，拿起碗准备送到厨房，可还没到厨房碗就摔到地上碎了。这时才意识到可能是出了问题，立即到了医院。急诊头颅CT结果显示为脑梗死，立即采取措施积极治疗，这才使病情得到控制好转，没有遗留偏瘫等后遗症。

【对肾脏的损害】 高血压对肾脏的损害主要是从细小动脉开始的，是一个很漫长的过程。泌尿系统就像是人体的“下水道”，排出了人体内的“废水”。而肾脏又是这一系统的中枢部位。一旦高血压引起的肾脏损害到了肾功

能又代偿不全的时候，这种损害就是不可逆转的。虽然随着肾移植和血液透析的出现，肾衰竭患者的生存期得到了大大的延长，但是也必须引起人们的高度重视。

【对眼底的损害】 高血压对眼底的损害出现也比较晚，并且随着高血压的进展程度，眼底改变的级别也越高，病情也就越重。尤其是到了视网膜出血、渗出和视神经盘水肿时，则表示体内的重要脏器，如心、脑、肾等均有不同程度的损害。因此眼底检查不仅是眼科疾病诊断的重要依据，还是判断高血压病情程度及了解预后的重要检查手段。

什么样的人容易得高血压

【有高血压家族史者】 高血压具有明显的家族聚集性。有研究发现，如果父母都没有高血压，那么子女患高血压的机会只有3.1%；而父母只有一方有高血压者，子女患高血压的概率就增加到28%；如果父母均有高血压，则子女患高血压的概率将增加到46%。在临床工作中，我们也发现高血压患者中有60%多的患者具有高血压的家族史。

所以，对于有高血压家族史的人，在日常生活中更要注意保持良好的饮食习惯和生活习惯，密切关注自己的血压情况。



【超重和肥胖人群】 一个人体重的标准有很多种计算方法，最简单的是：男性用自己的身高减去100，女性是用自己的身高减去105。人群体重指数对人群血压水平、高血压患病率有明显影响，超重和肥胖是高血压发病的重要因素。研究表明，体



重指数每增加1，5年内确诊的高血压患病人数增高9%。虽然目前中国人群的体重指数低于西方人群，但近10年来随着生活水平的提高，中国人群的平均体重指数及超重率均有逐渐增高的趋势。

【吸烟人群】 吸烟之所以会引起血压升高，是因为烟草中所含的尼古丁可以刺激心脏和肾上腺释放大量的儿茶酚胺，使心跳加快，血管收缩，血压升高。有学者研究发现，吸普通的香烟，可使收缩压升高10~30毫米汞柱，长期大量吸烟，也就是说，每日抽30~40支香烟，可引起小动脉的持续性收缩，最后引起动脉内膜损伤和动脉粥样硬化。另外，吸烟可以降低高血压患者对降压药的敏感性，使抗高血压治疗的疗效不满意，甚至需要加大药物剂量。

【大量饮酒人群】 酒精能引起交感神经兴奋，心脏输出量增加以及间接

引起一些血管收缩物质的释放增加有关。另外，长期饮酒还会造成心肌细胞损害，使心脏扩大而发展为心肌病。

【长期精神过度紧张的人群】 一些研究发现长期工作劳累、精神紧张、睡眠不足、焦虑和抑郁等都可引起高血压，尤其是精神紧张在高血压的发生中有重要作用。从事一些高度危险和精神高度紧张的工作的人群，例如驾驶员、股票经营者，其发生高血压的机会大大高于那些从事其他行业、精神状态比较放松的人群。而且长期生活在噪声环境中，听力敏感性减退者患高血压的概率也会相对增多。

【膳食高盐、低钙、低动物蛋白质的人群】 中国人群食盐摄入量普遍高于西方国家，北方为每天12~18克，南方为每天6~8克。膳食中食盐的摄入量与血压水平有明显的关系。研究表明膳食中平均每人每日摄入食盐量每增加2克，高压和低压平均分别

增高 2.0 毫米汞柱及 1.2 毫米汞柱。

【服用某些药物的人群】 药物可以治病，但药物也可以使人生病。服用一些药物可能会引起血压升高。如口服避孕药、激素类药物，如强的松、地塞米松等；止痛药物，如消炎痛、保泰松等。但是药物升压作用相当有限，而且在停药一段时间后血压一般会下降。但是如果在服用药物期间出现与高血压相关的症状，如头晕、失眠、记忆力下降等，就应该去医院由医生进行相应的检查从而调整药物的剂量和种类。切忌骤然停药降压药，以免产生严重后果。

【老年人】 人在生长发育过程中，血压也有相应的变化。一般而言，年龄越高，患高血压的比例也就越高，而且以收缩压的增高更为明显。统计资料表明，40 岁以下的患者只占高血

压患病总数的 10%，而 40 岁以上的患者占 90%。在 65 ~ 69 岁的人群中，高血压患者占 34.8%，而到了 80 岁，高血压患者就上升到了 65.6%。总的来说，65 岁以上高血压患者的数量占高血压总数的 2/3。

【患妊娠高血压的准妈妈】 妊娠高血压是特指妊娠中出现的高血压的状态，是妊娠妇女的特有病症。分为轻度、中度、重度三类。但是无论是哪一类都要进行治疗和处理。然而对于每一位准妈妈而言，它都是不可预知的，因为至今也尚未明确妊娠高血压的发病原因，因而也就无法知晓谁会发生妊高征，谁会幸运地躲过。所以应定期测血压，妊娠 20 周的妇女，必须每周化验一次尿蛋白和测量血压。30 周以后每周检查一次，直至分娩为止。

怎样预防儿童高血压？

儿童高血压病不像成人高血压那样受重视，因为儿童不会或很少能正确诉说症状，且儿科医生关注不够。据了解，许多医院特别是基层医院，在日常门诊中，很少测量儿童的血压，这就使很多儿童高血压漏诊。事实上，3~7 岁幼儿舒张压超过 10.64 千帕（80 毫米汞柱），8~14 岁超过 11.305 千帕（85 毫米汞柱）时，就可认为是血压异常了。儿童高血压可表现为头晕、眼花、头痛、抽风、呕吐、呼吸困难、心力衰竭等。而 1/3~1/2 的儿童没有任何症状，甚至当舒张压大于 16 千帕时，也没有异常表现，以致常被家长忽视。婴幼儿有时仅有烦躁、易哭、过于兴奋、夜里大声尖叫症状，有时可表现为捶击头部。中老年人的脑血管和心血管病绝大多数起源于青年时代的轻度高血压，也可能始于儿童期。因此，及早发现儿童高血压，进行早期防治，对其一生健康是至关重要的。

要提高对测量儿童血压重要性的认识，注意生活起居，养成良好的饮食习惯，鼓励儿童多运动，消除精神紧张和压力，减轻学业对他们造成的精神负担。定期带患儿去医院随访等都是预防儿童高血压行之有效的措施。

🎯 妇女预防高血压的要点是什么

妇女与男性相比，有不同的生理特征。所以，也常发生一些特有病症，如妊娠高血压综合征（简称妊高征），病多发生于妊娠 24 周与产后两周，主要临床表现为高血压、水肿、蛋白尿，严重时会出现抽风、昏迷而威胁母子生命，所以要注意预防。

如何预防妊高征的发生，关键在于做好孕期保健工作，即了解血压水平（妊娠前和早孕时血压水平）。每次产前检查除测量血压外，还应测量体重，检查尿内是否有蛋白，对有高血压家族史、既往有慢性持续性高血压、肾脏病、糖尿病以及多胎妊娠、羊水过多的孕妇更应注意。

对口服避孕药易感人群也应该重点进行血压监测，及时发现血压升高，及时终止服药，这样就能有效防止由于口服避孕药引起的高血压的发生。



具体办法是，首先询问病史，发现有上述危险因素者，停用避孕药，改用其他避孕措施。其次进行体格检查，服药前必须进行血压、体重、乳房及肝肾和妇科检查，作为服药前的对照水平，如发现不能口服避孕药者则不用，并应注意定期测量血压。一般第 1 年每 3 个月检查血压 1 次，以后每半年检查 1 次。

🎯 你是一个“很危险”的高血压病人吗

高血压患者那么多，您可能会奇怪为什么有的高血压患者很快就会发展成为脑中风、心肌梗死，而有的人就不会呢？这除了与患者是否进行合理的治疗有关外，还与每个高血压患者所合并的心血管危险因素不同有关。如果你是一位高血压患者，请你仔细对照表 1-1，给自己评估一下是属于低危、中危、高危还是极高危患者。

根据危险因素的不同，高血压患者分为 4 组：

1 低危组

男性患者年龄低于 55 岁、女性患者年龄低于 65 岁，高血压属于 1 级、无其他危险因素者，属于低危组。典型情况下，这些患者 10 年随访中发生主要心血管事件的危险低于 15%。临界高血压患者的危险性就更低。