

根据卫生部颁布的最新《防治高血压宣传教育知识要点》编写

高血压防治

Prevention and Cure of



Hypertension 必读

畅销版



高血压病人能长寿吗

警惕：高血压病正向年轻人走近

高血压是否不治之症

“白领”应积极预防高血压

吃吃喝喝皆学问

家庭测量血压需要注意的问题

有氧运动预防高血压

练习放松降压操

高血压的9个危险时刻

服降压药的几个关键细节

不可忽视的无症状型高血压的治疗

服药后降压效果不佳的8个原因

高血压的心理治疗

正确控制高血压 健康快乐每一天

邢 禾/编著



中国妇女出版社

根据卫生部颁布的最新《防治高血压宣传教育知识要点》编写



Prevention and Cure of

Hypertension



高血压防治必读

邢禾/编著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压防治必读/邢禾编著. —北京: 中国妇女出版社, 2006. 12

ISBN 978 - 7 - 80203 - 337 - 5

I. 高... II. 邢... III. 高血压 - 防治 - 普及读物
IV. R544. 1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 120700 号

高血压防治必读

作 者: 邢 禾/编著

责任编辑: 廖晶晶

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京才智印刷厂

开 本: 145 × 210 1/32

印 张: 8.5

字 数: 198 千字

版 次: 2007 年 1 月第 1 版

印 次: 2007 年 1 月第 1 次

印 数: 1—6000 册

书 号: ISBN 978 - 7 - 80203 - 337 - 5

定 价: 15.00 元

版权所有·侵权必究

(如有印装错误, 请与发行部联系)



中国妇女出版社生活健康类畅销读物

一级预防篇

——建立健康的生活方式

我们身边的“无形杀手”/饮食预防/运动预防

二级预防篇

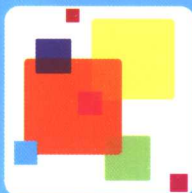
——健康需要自己管理

饮食治疗/运动治疗/生活护理/药物治疗/其他疗法

三级预防篇

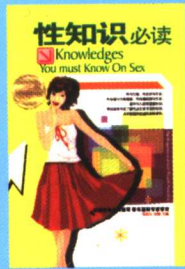
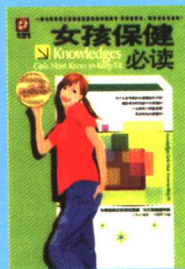
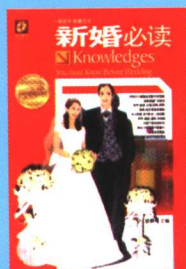
——积极治疗，乐观面对

积极治疗并发症 /积极治疗合并症/心理平衡



作者简介

邢禾，首都医科大学临床医学学士，中国协和医科大学公共卫生学院社会医学与卫生管理硕士，现就职于中国疾病预防控制中心健康教育所。多年从事公共健康教育工作的。编著、翻译多部书籍，发表多篇论文。



- 网址: www.womenbooks.com.cn
- 全国妇联主办的综合性出版社
- 核心产品: 女性、家教、励志、人物类图书
- 屡获“中国图书奖”等国家荣誉
- 不懈追求一流出版物之卓越品质

责任编辑: 廖晶晶

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.erlongbook.com

前言

对于每个人来说，健康是最为宝贵的财富。随着物质生活的日益改善，人们对健康的关注程度也逐渐提高。但是，随着饮食习惯、工作习惯和生活方式的改变，高血压病已成为社会的中坚力量——中青年人的健康隐患之一。

高血压是世界上最常见的心血管疾病，也是最大的流行病之一，常引起心、脑、肾等脏器的并发症，严重危害着人类的健康，因此，提高对高血压病的认识，对早期预防、及时治疗有极其重要的意义。

无论从我国的卫生政策还是从国外发达国家的卫生政策来看，都坚持走“预防为主”的道路。因为，实践证明，“预防为主”不仅能尽早地控制疾病、节省医疗卫生资源，也更符合卫生经济学原则。高血压是冠心病、脑卒中的罪魁祸首，必须早检查、早发现、早预防、早治疗。对于我们每个人来说，面对高血压病，也应该建立“预防为主”的理念，从预防高血压病的危险因素开始，在高血压病的每一个阶段都积极做好预防工作。因此，本书从高血压病的“三级预防”来帮助大家积极预防高血压病。

我国高血压患者已高达 1.6 亿，高血压正在严重危害着国民健康。一般来说，高血压病需要长期服药，因此，预防高血压病就显得尤为重要了。从健康、亚健康状态、患上高血压病到发生高血压并发症这几个阶段，都是有很多预防措施的，因此，我们想告诉读者的是：无论您处于哪个阶段，从现在开始预防都不算晚！

2005 年底，卫生部心血管病防治研究中心组织有关专家编写了《防治高血压宣传教育知识要点》，包括十条高血压防治的基本知识

高血压防治

必读 Prevention and Cure of Hypertension

和相关的重要信息。为此，卫生部办公厅专门印发了通知（卫办疾控发〔2005〕289号）。防治高血压宣传教育知识要点包括：

1. 高血压是最常见的心血管疾病，可能危及每一个人的健康，因此，成年人每年至少应测量一次血压。

2. 高血压病人早期常无感觉，往往悄然起病并造成突发事件，被公认为“无声杀手”。

3. 中风、心脏病、肾功能不全等疾病是最常见的高血压并发症，致残、致死率高，危害严重。

4. 超重和肥胖、高盐饮食、过量饮酒是高血压发生的主要因素；控制体重、限盐、限酒是防治高血压的有效措施。

5. 血压易受环境、活动、情绪及用药不规则等多种因素影响而发生波动，因此，高血压病人要经常测量血压。

6. 健康的生活方式是高血压防治的基石，持之以恒将终身受益。

7. 控制高血压患者血压水平，减少心、脑、肾等器官损害。

8. 全面考虑各种心脑血管病的危险因素，药物与非药物治疗相结合，全面达到治疗目标。

9. 合理选择、长期坚持、规律服用治疗高血压药物，是持续平稳有效降压的基本保证。

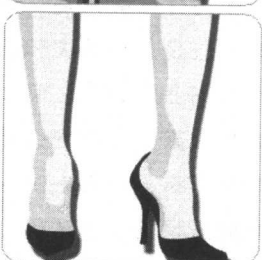
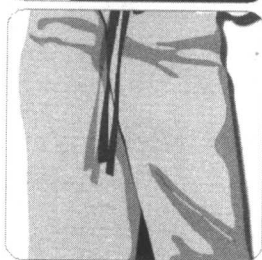
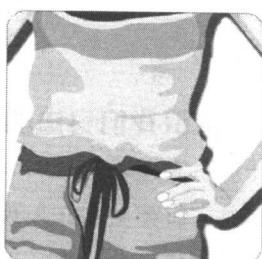
10. 人人参与，共同行动，提高高血压知晓率、治疗率和控制率。

本书根据以上知识要点展开说明，希望读者朋友能从中获得防治高血压病的正确方法、树立战胜疾病的信心。同时也祝福读者朋友能够预防高血压，正确控制高血压，健康快乐每一天！

作者
2006.10

高血压防治

必读 Prevention and Cure of Hypertension



目录 • Contents

第一部分：一级预防篇

——建立健康的生活方式

导 语	3
-----------	---

一、认识我们身边的“无形杀手”

什么是高血压	4
高血压有哪些临床表现	7
血压为什么会升高	9
高血压是如何分类和分期的	10
临界高血压是怎么回事	11
老年人高血压有什么特点	11
高血压病人能长寿吗	13
高血压是不是遗传病	15
高血压瘦子比胖子更危险	17
心理因素也和高血压有关系吗	18
为什么见了医生血压也会升高	21
血压会在一天中的不同时间波动	22
血压单位简易换算法	23
轻度高血压的治疗不可轻视	24
化学元素与高血压有关系吗	26
中医是怎样对高血压病进行分型的	27
如何正确测量血压	28

警惕：高血压病正在走近年轻人	29
什么人容易得高血压	31
“白领”应积极预防高血压	33
打鼾的人要积极预防高血压	35
高血压是否为不治之症	35
高血压一级预防的办法	36

二、 高血压的饮食预防

吃吃喝喝皆学问	39
防治高血压的第一步——限盐补钾	40
预防高血压应多食用芹菜	42
降压食物的明显特点有哪些	43
常饮牛奶预防高血压	44
常食海带预防高血压	46
预防高血压，建议多吃醋	48
增加纤维素摄入可预防高血压	49
早晨饮水好处多	51
女性常食大豆及其制品可以帮助控制血压	53
常食绿豆及其制品预防高血压	54
降压新食品——芝麻及芝麻油	56
常吃土豆预防高血压	56
常食山药预防高血压	57
冬瓜能预防高血压	58
清蒸鱼对心脏大有好处	59

三、 高血压的运动预防

有氧运动对预防高血压病有益	61
有氧运动的正确方法	62
运动前的准备活动不可少	63

如何防止运动受伤	65
适当的饭前运动有助于减肥	66
适当爬楼梯预防高血压	66
远离噪音有助于预防高血压	67
按压足三里穴预防高血压	68
按压合谷穴预防高血压	69
听舒缓音乐预防高血压	69
常梳头发预防高血压	71
缓慢起床预防高血压	72
清静、和谐的环境有利于预防高血压	72
正常规律的生活利于预防高血压	73

第二部分：二级预防篇

——健康需要自己管理

导 语	77
-----------	----

一、 基本治疗

高血压病的常规检查有哪些	78
鼻出血时为什么要检查血压	80
高血压患者检查血糖有什么重要意义	82
血压测量为什么会发生误差	83
在家里测量血压需要注意哪些问题	84
血压有时越测越高是怎么回事	86
为什么要检查 24 小时血压	86
高血压危象时检查会出现什么情况	88

血液黏滞度与高血压有关系吗	88
定期自测血压有什么好处	89
肾脏检查对高血压患者有什么重要意义	91
高血压患者为什么要检查眼底	91
一次测定血压能不能确定病情的轻重	92
高血压二级预防的办法	92
血压控制到多少最合适	93

二、 饮食治疗

高血压患者的饮食原则	95
芹菜降压功劳大	96
佛手瓜利尿排钠	97
香菇营养又降压	98
常食洋葱利于降血压	98
常吃番茄好处多	99
胡萝卜美味营养能降压	100
多食深海鱼降血压	101
常食用玉米及玉米油平稳降血压	102
多食降压水果对降压有利	103
高血压病人宜常饮菊花茶	104
高血压病人应适当摄取优质蛋白质	105

三、 运动治疗

什么是“微笑轻松运动”	107
高血压患者为什么要运动	108
哪些运动适合高血压患者	109
高血压患者运动时应注意哪些事项	111
散步慢跑有利于降压	113
练习放松降压操	114

四、生活护理

高血压患者家庭护理原则是什么	116
高血压患者应熟知的常识	117
高血压患者保健“三个三”	120
高血压患者怎样安然度夏天	121
高血压患者冬季保健注意事项	124
高血压“十怕”	125
高血压的9个危险时刻	126
高血压患者应重视节日时的自我保健	128
晒太阳可以降血压	129
高血压患者足部按摩好处多	130
高血压患者可适度垂钓	131
远离容易发生意外的10个“高危行为”	133
女性容易发生高血压的危险时刻	135
高血压患者结婚应注意什么	136
高血压患者怎样过性生活	137
高血压患者应合理安排工作和生活	138
高血压患者应主动戒烟	140
高血压患者出现鼻出血时该怎么办	143
高血压患者宜少做深呼吸	144

五、药物治疗

发现高血压要不要马上服药	146
服药的6个禁区	148
服降压药的几个关键细节	149
服用降压药应特别注意哪些问题	151
什么时间服用降压药效果最好	152
老年患者对抗血压药物的反应特点是什么	152

无症状的轻度高血压不可忽视	154
老年患者高血压症状隐匿更要警惕	156
血压突然升高怎么办	157
什么情况下可以调整降压药	158
高血压治疗宜个体化	158
老年性高血压降压应循序渐进	160
继发性高血压应先治疗原发病	161
降压药的用药原则是什么	161
什么是高血压“阶梯疗法”	162
高血压病的中医养生	164
常用的六大类降压药	167
一般高血压患者的首选药——利尿剂	171
什么是缓释降压药	174
女性患者长期服用阿司匹林真的有益无害吗	174
擅自停服降压药有什么危害	175
服药后降压效果不佳的 8 个原因	176
服用降压药的常见误区	178
中药降压的 5 个误区	180
兴趣治疗不能取代药物治疗	182
常用的降压药物有哪些不良反应	183
不宜大量服用西洋参	184
老年人患高血压应慎用利血平	186
高血压患者请远离这些药	187
能引起阳痿的常用降压药物主要有哪些	189
服药也要算算经济账	189
3 种性价比较高的常用降压药	191

六、其他疗法

茶疗法	193
粥疗法	194
汤疗法	196
菜汁疗法	197
色彩疗法	198
药枕疗法	199
针灸疗法	200
气功疗法	202
刮痧疗法	203
足浴疗法	204
敷贴疗法	205
按摩疗法	205

第三部分：三级预防篇

——积极治疗，乐观面对

导 语	209
-----------	-----

一、积极治疗高血压并发症

高血压并发症知多少	210
影响高血压预后的因素有哪些	213
中风的九大先兆	214
积极预防中风的“6字方针”	217
高血压病人手足麻木的8个原因	218
高血压病人很关注的血黏度是怎么回事	220

高血压患者应预防脑动脉硬化	223
高血压患者应预防心肌梗塞	224
高血压患者须积极预防冠心病	226
高血压病会引起心绞痛	228
积极预防高脂血症好处多	229
高血压和高脂血症并存时怎么办	230
高血压病会引起“眼睛中风”	232
高血压并发肾病的防治	232
高血压引起的短暂性脑缺血发作	234

二、 积极治疗高血压合并症

高血压合并肥胖症	236
高血压合并冠心病	238
高血压合并糖尿病	241
妊娠合并高血压	246

三、 平衡心态， 乐观面对

高血压病的心理治疗	249
心理平衡的 10 条要诀	251
应对压力， 摆脱紧张	253
搞好人际关系， 远离孤独	256
家庭和睦是最大的福气	259

第一部分 一级预防篇



建立健康的生活方式

- 一、认识我们身边的“无形杀手”
- 二、高血压的饮食预防
- 三、高血压的运动预防