

“我强烈推荐这本书！”

——西奥多·W.库茨，美国高血压学会会长

辽宁教育出版社

傻瓜系列

... FOR  
DUMMIES

# 高血压

突破  
全球销量  
100000000册  
DUMMIES  
傻瓜系列

[美] 阿兰·罗宾 著  
杨信彰 李琼花 詹兆平 译

聪明的人读“傻瓜”！

傻瓜系列  
FOR  
DUMMIES

高 血 压

[美] 阿兰·罗宾 著  
杨信彰 李琼花 唐兆平 译



辽宁教育出版社

版权合同登记: 图字 06-2005-173 号

图书在版编目(CIP)数据

高血压 / [美] 罗宾 (Rubin, A.) 著; 杨信彰, 李琼花, 詹兆平译. - 沈阳: 辽宁教育出版社, 2006.5

(傻瓜系列)

ISBN 7-5382-7731-5

I. 高… II. ①罗…②杨…③李…④詹… III. 高血压-防治 IV.R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 027099 号

Simplified Chinese Language Translation Copyright © 2006 by Liaoning Education Press, original English language edition Copyright © 2002. All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This Translation published by arrangement with Wiley, Inc.

本书中文简体字版由美国 Wiley 出版公司授权辽宁教育出版社独家出版, 未经出版者书面许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。原文英文版权 © 2002 由 Wiley 公司拥有, 译著由 Wiley 公司授权出版。

版权所有, 翻印必究

出版 辽宁教育出版社  
(沈阳市和平区十一纬路 25 号 110003)  
发行 辽宁教育出版社  
印刷 沈阳市第三印刷厂  
版次 2006 年 5 月第 1 版  
印次 2006 年 5 月第 1 次印刷  
开本 787 毫米 × 980 毫米 1/16  
印张 14  
字数 280 千字  
插页 1  
印数 4 000 册  
定价 20.00 元

译者 杨信彰  
李琼花  
詹兆平  
总策划 俞晓群  
刘国玉  
总发行人 刘国玉  
责任编辑 李 姝  
叶北宁  
技术编辑 代剑萍  
封面设计 吴光前  
责任校对 马 慧  
李 霞  
版式设计 李 爽



畅销书系列

# 傻瓜系列 高血压

便携卡

## 高血压的分类

医生在说出你的血压读数时会告诉你两个重要的数字(收缩压和舒张压)。请根据下表比较你的收缩压和舒张压,看看你的血压属于哪一类。如果你的收缩压和舒张压的类别不同,就用比较高的那一类。(见第二章,了解测量和评判血压读数的详细信息)

| 类别    | 收缩压(毫米汞柱) | 舒张压(毫米汞柱) |
|-------|-----------|-----------|
| 理想    | 低于120     | 低于80      |
| 正常    | 低于130     | 低于85      |
| 正常偏高  | 130~139   | 或85~89    |
| 高血压   |           |           |
| Ⅰ期高血压 | 140~159   | 或90~99    |
| Ⅱ期高血压 | 160~179   | 或100~109  |
| Ⅲ期高血压 | 180+      | 或110+     |

## 建议

下表列出医生的建议以及根据最初的测量采取的措施。

| 收缩压(毫米汞柱) | 舒张压(毫米汞柱) | 建议                     |
|-----------|-----------|------------------------|
| 低于130     | 低于85      | 2年后复查                  |
| 130~139   | 85~89     | 1年后复查;<br>改变生活方式       |
| 140~159   | 90~99     | 在2个月内<br>确诊;改变<br>生活方式 |
| 160~179   | 100~109   | 在一个月之<br>内治疗           |
| 180+      | 110+      | 在7天之内<br>治疗            |

## 降低血压的步骤

如果你和成千上万的人一样被诊断患有高血压,采取以下的方法可把血压降低到正常的水平。这样做可以防止高血压危害健康。

- ✓ 确定你确实患有高血压(见第十七章)。
- ✓ 寻找高血压的病因(见第三章)。
- ✓ 减少饮食中的盐分(见第十章)。
- ✓ 采用降血压饮食法(见第九章)。
- ✓ 戒烟(见第十一章)。
- ✓ 如果喝酒,限制酒精的摄入量(见第十一章)。
- ✓ 开始进行锻炼,并持之以恒(见第十二章)。
- ✓ 使用身心锻炼法,如瑜伽、冥想等(见第十二章)。
- ✓ 避免服用会引起血压升高的药物,如类固醇、非类固醇消炎剂和某些营养药(见第十七章)。
- ✓ 坚持服用降压药(见第十三章)。

聪明的人读“傻瓜”



畅销书系列

# 傻瓜系列 高血压

便携卡

## 可能出现继发性高血压的迹象

见第四章了解有关继发性高血压的详细信息。

- ✓ 20 岁前或 50 岁后出现高血压。
- ✓ 脸部阵阵潮红。
- ✓ 脉搏很快。
- ✓ 怕热。
- ✓ 血压很高（超过 180/120 毫米汞柱）。
- ✓ 眼睛、肾脏或心脏受损伤。
- ✓ 血液中钾的含量少。
- ✓ 腹部嗡嗡响（称作杂音）。
- ✓ 有家族肾病史。
- ✓ 对通常有效的治疗反应迟钝。

## 降压药的主要分类

见第十三章了解有关这些药物的详细信息。

### 药物类别

利尿剂

$\beta$ -肾上腺素受体拮抗剂

钙离子拮抗剂

血管紧张素转换酶抑制剂

血管紧张素 II 受体拮抗剂

$\alpha$ -1 肾上腺素受体拮抗剂

脑部作用剂

直接血管扩张剂

### 例子

氢氯噻嗪

心得安

硝苯地平

依拉普利

氯沙坦

哌唑嗪

甲基多巴

米诺地尔

聪明的人读“傻瓜”



# 我们大家的 参考书

## 畅销书系列

您注意到了吗？传统的参考书充斥着太多的专业细节以及您一辈子也用不上的建议。这样的书是否影响了您生命中重大的抉择？我们的《傻瓜系列》丛书正是此时此刻您所需要的，书中专业的和普通的忠告、建议比比皆是，急您所需，为您所想。

……《傻瓜系列》丛书就是专门为曾经遇到挫折，却又永不言放弃的人们设身撰写的。无数来自个人和工作方面的问题以及其中的恐怖故事常常使他们备感无助，束手无策……而《傻瓜系列》正是以其轻松的写作方式，实事求是的处事原则，并辅以卡通和幽默画来帮助您消除恐惧心理，树立信心。轻松并不意味着分量不足，《傻瓜系列》将成为您生命中不可或缺的生存指南，它将为您解决日常生活和工作中的问题。

《傻瓜系列》丛书不只是一种出版现象，它也是时代的标志。

——《纽约时报》

书中涵盖了详细而权威的信息……

——美国新闻与世界报道

购买《傻瓜系列》丛书，是您正确的选择。

——《华尔街日报》沃特·莫斯伯格评  
《傻瓜系列》丛书

数百万读者对此书非常满意，并将该系列丛书列为计算机书系列入门书目的首选，以及最畅销的商务丛书。求购此系列丛书的读者络绎不绝，并不断来信要求出版更多的此类书籍。如果您正在寻找学习商务和其他知识的便捷有效之路，那么请读《傻瓜系列》，它定能助您一臂之力。

# 卡通一瞥

里奇·坦南特作

第五次浪潮

里奇·坦南特作



“这个古代的民族这么快就消亡，这真是个谜。他们的食物很丰富。这里的丛林到处都是曲奇饼灌木，小溪里游的尽是猪肉鱼。”

第五次浪潮

里奇·坦南特作



“你应该把你的高血压控制住，这一点很重要。它不仅会影响你的肾脏和心脏，还会影响你现在的大脑。”

第五次浪潮

里奇·坦南特作



“你知道，哪个人要是希望他能遥控健身器材，那他就只能望健身器材兴叹了。”

第五次浪潮

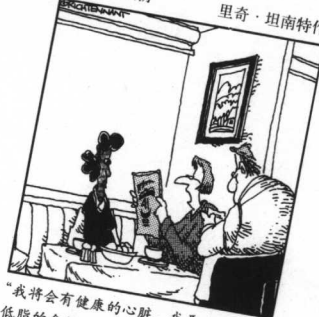
里奇·坦南特作



“有时候胸闷是高血压的征兆。然而，就你丈夫的情况而言，我只是稍微松了松他的皮带。”

第五次浪潮

里奇·坦南特作



“我将会有健康的的心脏，我要吃高纤维、低脂的食物。我早餐只想吃一口我邻居的本尼迪克特蛋。”

## 简介

我的母亲在我成长的过程中经常急冲冲地用高压锅煮饭。这使我明白，如果在压力大的情况下煮饭，饭菜就会熟得快。人们患的高血压就像这样。如果你让自己患上高血压，很快你就会被煮熟了。我说的“煮熟”是什么意思呢？我谈的是所有的并发症，如心脏病发作、中风和肾衰竭，以及患高血压而治疗不当或者没有得到治疗的人的寿命缩短。

根据世界卫生组织的报告，高血压影响着5 000万的美国成年人，以及世界其他地方的15%~25%的人口。这就是说，如果你和另外三个成年人在一个房间里，你们四个人当中就有一个可能患有高血压。第一个主要问题是，那个人有1/3的时间没意识到自己有高血压。高血压通常在对身体造成十多年的伤害后才出现症状。这就是经常把高血压称作“无声的杀手”的原因。

第二个主要问题是，在2/3的患高血压而且知道自己有高血压的人当中：15%的人没有得到治疗，26%的人治疗不充分，只有27%的人得到充分的治疗。

如果把百分比转换成数字，大约3 750万美国人有发生高血压并发症的危险，因为他们没注意到自己患有高血压，或者没有得到治疗或者治疗不充分。很多其他国家里的情况更糟糕。

几十年来，控制这个大问题的运动看来有很大的进展。然而，在最近几年，这种趋势正在倒过来。要降低血压，需要投入时间、精力和金钱。

高血压和糖尿病一样，是一种终身疾病。它往往出现在富裕国家里，因为这些国家里的食品丰富，艰苦的体力劳动很少。这既是问题，又是一种挑战。一方面，富裕的社会不想放弃它们的既得利益；而另一方面，幸运的人又想在不自我毁灭的情况下享受天伦之乐。

你在本书将会发现了解高血压所需要的一切：高血压的病因、后果和治疗。你很快就会意识到，高血压能够很容易被辨认出来，就跟治疗一样容易。当然，治疗高血压的特效药也有很多，但如果不服药就能降低血压，就不会有药物的副作用以及医生的诊疗费和医药费。更好且花销更少的办法是你自己改变那些会引起高血压的生活习惯。你在阅读本书各章，特别是第三部分时，会读到有关如何改变生活习惯的一切必要信息。

我总想在书中确定一条底线，这一本也不例外。底线是，你从来不会蒙受高血压带来的任何后果。你的思想和身体都在预防高血压。如果你发现自己有高血压，你的思想和身体都在成功地治疗高血压。设想一下，如果所有的高血压患者能听这一忠告，控制住自己的病情，那该有多好啊。这样每年就可以挽救大约25万条生命，更不用说那些患了高血压但没有死的人。这只是美国的情况，更不用说世界其他地方了。

如果你读过我以前为傻瓜系列丛书写作的《傻瓜系列：糖尿病》、《傻瓜系列：糖尿病食谱》或《傻瓜系列：甲状腺》，你就知道我使用幽默来表达自己的观点。这是傻瓜系列丛书的一个特征。我想强调说，我不想取笑他人的痛苦。诺曼·卡森斯（他在《对病人眼中的疾病的解剖》一书中说明了他怎样使用幽默治好自己一个“不治之症”）和其他人的工作表明，幽默能治病。与消极的态度相比，积极的态度更会产生积极的效果。

### 关于本书

没有人会希望你逐页翻读本书。由于前面几章大概介绍了高血压，你可能会从第一部分读起。但是，如果你喜欢直接去读有关治疗或其他方面的章节，你完全可以这样做。

需要注意的是，每一章都是独立的。你不必回到第三章才能理解第十二章的内容。这毕竟不是小说，而是帮你驾驭高血压的工具（不过，有些人可能把高血压看成是恶魔）。

### 书中的约定

我在本书中很想用普通的术语。要是我这样做，你和医生将相互都听不懂对方的语言。因此，我使用医学术语，但你第一次遇到术语时，我会用简单的语言进行解释。至于使用“高血压”还是“血压过高症”，我统一用简单一点的术语：“高血压”。这好像是一种趋势。只要这个词传达的信息准确，概括性强，我认为这就是好的趋势。

### 你不必读的内容

全书的阴影部分（称作补充说明）包括了一些有趣但不妨碍理解的材料。如果你对某个问题不想深入了解，就跳过补充说明。你对其他一切内容都能理解。

### 愚蠢的假设

本书并没有假设你的知识水平。对所有新术语都进行了解释。如果你已经了解得非常清楚，你也会找到增加你知识的新信息。要点都清楚地标出来。你可能属于下列几类人中的一类：

- ✔ 你被诊断患有高血压，但还没有开始治疗。
- ✔ 你正在治疗高血压，但对治疗结果不满意。
- ✔ 你的一个好朋友或家庭成员患有高血压。

### 本书的编排

本书分为六部分，帮你找出你想了解高血压所需要的一切信息。

#### 第一部分 了解高血压

这一部分确实是介绍了这个话题。你会发现高血压的定义、正确测量的方法、区分原发性高血压和继发性高血压的方法。原发性高血压的原因尚不清楚。继发性高血压是另一种疾病引起的。

#### 第二部分 考虑健康影响

高血压会损害身体的许多组织器官，尤其是对心脏、肾脏和大脑特别危险。你在这一部分会发现损害的过程以及对那些重要器官造成的结果。

### 第三部分 高血压的治疗

你这一部分会发现高血压出现后人们对降压的认识。高血压是完全可以医治的疾病。首先，你要知道你患了高血压，然后才知道如何对付它。对高血压的治疗要有明确的目标。你必须达到这些目标，不能只服一粒药丸就认为自己“高枕无忧”了。

### 第四部分 调查特殊人群

有三组人群需要特别关注，因为孕妇、儿童和老年人的高血压表现不同，后果也不一样。这部分讨论他们的问题。

### 第五部分 十字篇

与许多其他疾病一样，人们普遍对高血压缺乏了解。在十字篇这一部分，我清理出一些信息（不是所有的信息，因为信息出现的速度很快，我来不及处理），告诉你怎样采取简单的措施来控制高血压。

探索发现的速度非常快。本书出版之后，信息相对固定，需要等修订版才能有所变化。在修订版出版前，你要懂得到哪里去寻找有关高血压的准确有用的新信息。你在本部分的另一章里会找到十个这样的地方。

为了增强你的求知欲，让你相信这个领域不是一成不变的，我还提供十项非常详细的新发现。

## 本书使用的符号

傻瓜系列丛书的特点是有许多的符号。这些符号把你引向特别有趣或重要的信息。以下是对本书中的符号的解释：



我在这个符号的地方定义医学术语。



你看到这个符号时，这个符号表示信息很重要。你一定要保证理解。



如果你在某些信息上看到这个符号，说明是你打电话找医生帮助的时候了。



这个符号指出能帮你节省时间和金钱的重要信息。



这个符号告诫你可能出现的问题（例如，你用错药了）。

### 下一步

下一步怎么办取决于你的需要。如果你想了解高血压的发展过程，那就阅读第一部分吧。如果你或你认识的人患有高血压并发症，那就跳到第二部分吧。想得到有关用各种方法治疗高血压的信息，就阅读第三部分吧。如果你怀孕或者有患高血压的孩子或父母，接下去就阅读第四部分。想整体了解治疗高血压的神话和最新的发现，你可以去读一读第五部分。

如果你经历到与高血压有关的趣事，一定要发个电子邮件告诉我。我的邮址是：  
hypertension@dr Rubin.com。我将在本书将来的版本里与世界分享这一信息。

不管怎么说，就如我母亲送给我礼物时常说的，健康的时候读一读这本书。

# 目 录

## 简介

## 第一部分 了解高血压

|              |    |
|--------------|----|
| 第一章 熟悉高血压    | 3  |
| 第二章 高血压的检测   | 7  |
| 第三章 确定你是否有危险 | 16 |
| 第四章 了解继发性高血压 | 25 |

## 第二部分 考虑健康影响

|                |    |
|----------------|----|
| 第五章 你的血液泵: 心脏  | 41 |
| 第六章 保护你的肾脏     | 53 |
| 第七章 防止脑部受高血压侵害 | 64 |

## 第三部分 高血压的治疗

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 第八章 成功的治疗方案略述            | 77  |
| 第九章 饮食与高血压               | 84  |
| 第十章 盐与高血压                | 93  |
| 第十一章 避开毒药: 烟、酒和咖啡因       | 98  |
| 第十二章 坚持锻炼, 降低血压          | 112 |
| 第十三章 改变生活方式不起太大作用时: 药物治疗 | 122 |

## 第四部分 调查特殊人群

|              |     |
|--------------|-----|
| 第十四章 老年人     | 153 |
| 第十五章 儿童中的高血压 | 162 |
| 第十六章 女性与高血压  | 170 |

## 2 高血压

---

### 第五部分 十字篇

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 第十七章 降低血压的十种简单方法·····  | 181 |
| 第十八章 关于高血压的十大神话·····   | 191 |
| 第十九章 高血压的十个新发现·····    | 197 |
| 第二十章 十多个提供最新信息的地方····· | 203 |

# 第一部分

## 了解高血压

第五次浪潮

里奇·坦南特作



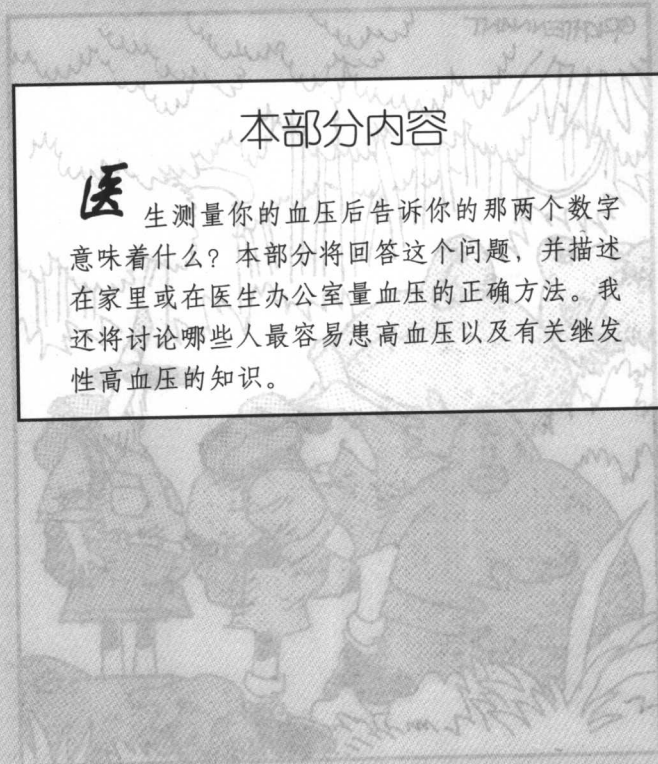
“这个古代的民族这么快就消亡，这真是个谜。他们的食物很丰富。这里的丛林到处都是曲奇饼灌木，小溪里游的尽是腊肉鱼。”

# 高血压

## 本部分内容

**医**

生测量你的血压后告诉你的那两个数字意味着什么？本部分将回答这个问题，并描述在家里或在医生办公室量血压的正确方法。我还将讨论哪些人最容易患高血压以及有关继发性高血压的知识。



高血压是一种常见的慢性病，长期高血压可导致心脏病、脑卒中、肾脏病、视网膜病变等严重并发症。本部分将为您介绍高血压的相关知识，帮助您了解如何预防和控制高血压。

# 第一章

## 熟悉高血压

### 本章提要

- ▶ 让血液在心血管系统中畅流
- ▶ 确定引起高血压的因素及其后果
- ▶ 预防高血压与治疗方法
- ▶ 治疗特殊人群的高血压
- ▶ 查找最新信息

如果你患有高血压，其实有很多人跟你一样。美国就有五千万人（1/4是成年人）患有高血压。如果把这个国家患高血压的人列成表，那读起来就像一本《名人录》。问题是，如果预防不当，许多人就会意想不到地跑步进入《名人录》。别让自己或亲人一下子就被列入《名人录》。

你可以采取很多办法来对付高血压。首先，你可以预防它。如果你的血压已经很高，你可以控制它。但是你需要先了解高血压的本质然后才能控制它。所以，了解高血压的起因以及治疗方法是很重要的。本书是高血压患者的伴侣，它让你全面了解高血压：高血压对身体的影响，对人体每个器官的影响；哪些人属于高风险人群以及预防和诊断后的治疗方法。我们在书中还讨论了高血压对儿童、孕妇和老年人的影响。最后，你在本书的十字篇中会发现高血压的神秘之处以及最近的新发现。

你将发现，只要改变生活方式就能预防高血压。我希望你在阅读本书时会受到鼓舞，从而改变生活方式，当然不仅仅是现在改变，而且要持续到将来。高血压是慢性病。你在短期内能把血压降下来，但我们的目标是能够长期控制，同时防止并发症（见第二部分）。

现在要控制好自已的血压，只有这样才不会出现这种情况：健康食品商店的店主在门上挂着一个牌子，上面写着：“因病暂停营业。”

### 认识心血管系统

要了解升高的血压是怎样影响整个身体的，重要是要认识撞击器官——泵——是怎样工作的。你的心血管系统——心脏、动脉、毛细血管和血压——给身体提供营养并把身体各个部分连接起来。心血管系统负责携带：

## 4 第一部分 了解高血压

- ✓ 食物：以碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素和矿物质为形式，通过消化道输送给身体各个器官食物。
- ✓ 氧：把通过肺部输入并在血液中溶解的氧运送到远离肺部的器官。
- ✓ 废物：废物是身体新陈代谢的正常产物，也是身体内发生的许多化学反应的结果。例如，心血管系统把二氧化碳运送到肺，把其他废物运送到肝和肾。

血管必须有压力才能让血液通过心血管系统。不然的话，当人站立的时候，由于有重力的作用，血液就会集中到腿上并停留在那里。我们家庭中所使用的自来水也是通过水压来实现的。同样，由于压力血液克服重力，从心脏上升，才能流到你的大脑。心肌产生血压，用力挤压出血液，让血液不仅克服了重力，而且经过最小的通道（毛细血管）进行血液和血液所通过的组织之间的交换，如释放氧，摄取二氧化碳等。

当肾脏等主要的身體器官没有得到足够的压力来正常运转时，它们会通知心脏加劲工作。但对肾脏有好处，可能对大脑和血管就不那么好了。这时就出现高血压症状（见第二部分）。

### 测量血压，了解测量方法

当医生办公室里的护士测量你的血压时，她在你的手臂上绑上一个漂亮的小玩意儿，上面有橡皮囊箍带、计量表和一些维可牢搭链。护士往橡皮囊里打入空气，用听诊器听着，旋转螺丝释放气压，然后在你的表上写些数字。过后医生进来，说那些数字“很好”或者“不太好”。那个小玩意儿是什么呢？那些数字表示什么意思呢？为什么它似乎对你的生活有重大的影响呢？问得好。那个“小玩意儿”是血压计。例如，当医生说你的血压是“135比85”，第一个数字（135）是收缩压，第二个数字（85）是舒张压。第二章将讨论每一种血压测量和每个数字的含意，并讨论它为什么会对生活产生重大影响。

### 检查高血压的危险因素

人们已经做出很大的努力来了解高血压的原因以及哪一类人可能患这种病。影响血压的不变因素有很多（如年龄、性别、民族背景和家族史），在一定的程度上，以往人们对这些因素对高血压的影响是有所认识的。但在这些因素中，哪一个的主要因素，人们无法知道。第三章将详细讨论这些危险因素。

有些可变因素（如饮食、身体锻炼和紧张）也可能使你患上高血压。请反问自己以下的问题：

- ✓ 跟原来相比，我在日常工作里是否不那么活跃？
- ✓ 我超重吗？
- ✓ 我吃过咸的食品吗？
- ✓ 我的生活很紧张吗？
- ✓ 我吸烟吗？喝酒吗？

如果你对其中任何一个问题的答案是肯定的，那么你就可能患上高血压。你对这些问题的回答得到的肯定答案越多，你患上高血压的可能性就越大。如果你减少生活的压力，控制这些