



图说

专家门诊带回家丛书

战胜高血压

编写 / 杨季明 季国忠 何松明 版式、插图 / 严 丰 沈 炀



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



图说 战胜高血压

专家门诊带回家丛书

编写 / 杨季明 季国忠 何松明 版式、插图 / 严 丰 沈 扬



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图说战胜高血压 / 杨秀明等编写. —南京: 江苏科学技术出版社, 2006.9

(专家门诊带回家丛书)

ISBN 7-5345-4946-9

I. 图... II. 杨... III. 高血压—防治—图解
IV .R544.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 081608 号

(专家门诊带回家)

图说战胜高血压

编 写 杨秀明 季国忠 何松明

责任编辑 蔡克难

责任校对 苏 科

责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社 (南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.jsjpub.com>

集团地址 凤凰出版传媒集团 (南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 南京展望文化发展有限公司

印 刷 通州市印刷总厂有限公司

开 本 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张 8.75

字 数 136 000

版 次 2006 年 9 月第 1 版

印 次 2006 年 9 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 7-5345-4946-9 / R · 969

定 价 20.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



前言

中、美两国科学家近日公布的一项研究结果表明，导致中国人患冠心病的第一危险因素不是血清总胆固醇增高，而是高血压。多年来，国内外医学界一直认为，导致中国人患冠心病的第一危险因素和西方人一样，是血清总胆固醇增高，而中、美心血管疾病和心肺疾病流行病学近20年的研究彻底推翻了这种传统看法。医学专家确认，中国人患冠心病的最主要因素是高血压，其次才是吸烟和血清总胆固醇增高。

随着我国人民生活水平的日益提高，高血压已成为我国最常见的心血管疾病，而随之引起的心脑血管病也已经被公认为第一杀手。按照1991年调查结果估计，全国有临界和确诊高血压患者近1亿，每年新发确诊高血压患者300~350万。2002年调查显示：中国目前高血压患者已达1.3亿人。更令人警惕的是，近年来，高血压患者有明显年轻化的趋势，即低年龄组（25~45岁）患病率增幅远高于其他年龄段。

目前我国有脑卒中患者600万，其中75%不同程度地丧失劳动能力，40%重度致残；每年有150万人新发脑卒中。心脑血管病已占我国城市人口死亡因素构成原因的41%。据世界卫生组织预测，到2020年，心血管病的患病率和死亡率将达到高峰。而在我国国民当中，高血压知晓率、治疗率和控制率却相当低，调查发现，半数以上的患者不知道自己身患高血压，只有1/4的患者服用控制药物，小于1/10的患者能把血压控制在正常范围内。许多人直至中风或心肌梗死住院





后才知道自己早就患上了高血压。因此，高血压防治现状不容乐观，防治任务非常艰巨。

毫无疑问，遏制心血管病日益加剧的发展趋势，提高国人对高血压的认识，提早预防、提早控制至关重要。为此我们编撰了这本《图说战胜高血压》，意在通过简单明了的语言和图示说明，向广大读者解析高血压产生的来龙去脉和防治的基本方法，以唤醒读者防治高血压的自觉意识，达到提高身体素质和生活质量的目的是。

编 者

于南京医科大学第二附属医院





目 录

一、基础知识

1. 什么是血压? / 1
2. 人的血压是怎样产生的? / 2
3. 人体是如何调节血压的? / 2
4. 正常情况下, 人的血压有波动变化吗? / 4
5. 间接法测量血压的原理是什么? / 5
6. 如何测量血压? / 6
7. 测量血压有何注意事项? / 7
8. 血压测量发生误差的常见原因是什么? / 8



9. 什么是偶测血压? / 9
10. 什么是动态血压? / 10
11. 动态血压与偶测血压相比有何优点? / 11
12. 血压计测得的四肢血压一致吗? / 12
13. 什么是正常血压? / 13
14. 高血压的诊断标准是什么? / 14
15. 目前我国高血压患病情况如何? / 15
16. 我国目前高血压的“三高”和“三低”状况是什么? / 16

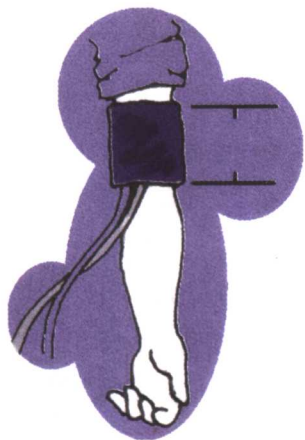


Contents

图说战胜高血压

二、检查与诊断

- 17. 高血压患者的检查项目有哪些? / 17
- 18. 高血压如何分类? / 18
- 19. 高血压如何分期? / 19
- 20. 高血压如何分级? / 20
- 21. 何谓高血压患者的血管危险分层? / 21
- 22. 高血压患者血管危险分层有什么意义? / 22
- 23. 用于高血压血管危险性分层的危险因素有哪些? / 23
- 24. 靶器官损伤情况是指哪些? / 24
- 25. 与高血压并存的临床疾病是指哪些? / 24



- 26. 高血压也有血压昼夜变化规律吗? / 26
- 27. 小儿也会得高血压吗? / 27
- 28. 何谓青春期高血压? / 28
- 29. 如何预防青春期高血压? / 29
- 30. 何谓妊娠高血压综合征? / 30
- 31. 哪些因素易诱发妊娠高血压综合征呢? / 31
- 32. 老年高血压有何临床特点? / 32
- 33. 老年高血压患者有什么注意事项? / 33
- 34. 什么是高血压急症? / 34



目 录

- 35. 高血压急症的类型有哪些? / 34
- 36. 易患高血压的危险人群有哪些易患因素? / 36
- 37. 高血压是否遗传? / 37
- 38. 高血压可通过母乳遗传吗? / 38
- 39. 什么是白色高血压? / 38
- 40. 什么是白大衣高血压? / 39
- 41. 打鼾的人易患高血压吗? / 41
- 42. 肥胖与高血压有何关系? / 42
- 43. 何谓睡眠性高血压? / 43
- 44. 何谓体位性高血压? / 44



- 45. 为什么失眠患者易患高血压? / 45
- 46. 蛋白质对血压的影响如何? / 45
- 47. 药物或食物可引起高血压吗? / 47
- 48. 饮酒与高血压有关系吗? / 48
- 49. 吸食大麻会增加心脏病突发的危险吗? / 48

三、临床 症 状

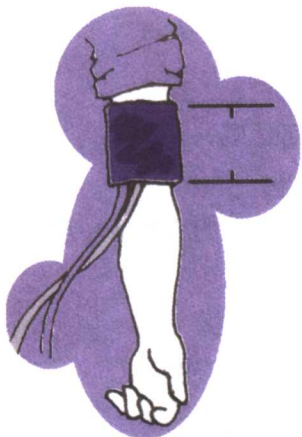
- 50. 高血压病有哪些常见症状? / 49
- 51. 高血压是导致中国人患冠心病的第一危险因素吗? / 51



Contents

图说战胜高血压

- 52. 高血压与心肌梗死的关系如何? / 52
- 53. 急性肾炎为什么会发生高血压? / 53
- 54. 慢性肾小球肾炎引起的高血压有何特点? / 54
- 55. 尿路感染会引起高血压吗? / 55
- 56. 慢性肾衰并发高血压的发病机理是什么? / 56
- 57. 肾血管性高血压的病因是什么,有何临床特点? / 57
- 58. 肾肿瘤可引起高血压吗? / 58
- 59. 什么是原发性醛固酮增多症? / 59
- 60. 什么是多囊肾,它可引起高血压吗? / 60



- 61. 大动脉疾病引起的高血压有何特点? / 61
- 62. 主动脉缩窄为什么会引起高血压呢? / 62
- 63. 高血压患者突然昏倒是怎么回事? / 63
- 64. 什么是高血压性脑出血? / 63
- 65. 偏头痛与高血压病有何关系? / 64
- 66. 高血压患者为什么要检查眼底? / 65
- 67. 高血压对肾脏有何损伤? / 65
- 68. 什么是高血压性肾硬化,分哪几类? / 66
- 69. 高血压与主动脉夹层有何关系? / 67
- 70. 主动脉夹层有何临床表现? / 68



目 录

71. 高血压对性功能及生活质量有何影响? / 69

72. 高血压与精神障碍有何关系? / 70

四、正 确 治 疗

73. 查出高血压怎么办? / 71

74. 高血压急症如何急救? / 72

75. 血压突然升高怎么办? / 73

76. 血压控制到多少为宜? / 74

77. 高血压病的治疗原则是什么? / 75

78. 药物降压治疗的原则是什么? / 76



79. 发现高血压要马上服药吗? / 77

80. 有理想的抗高血压药吗? / 78

81. 目前治疗高血压有哪些常用的药物? / 78

82. 常用的利尿药有哪些? / 79

83. 利尿药有何作用特点? / 79

84. 利尿药有何不良反应? / 80

85. 常用的 β 受体阻滞剂及其作用特点是什么? / 80

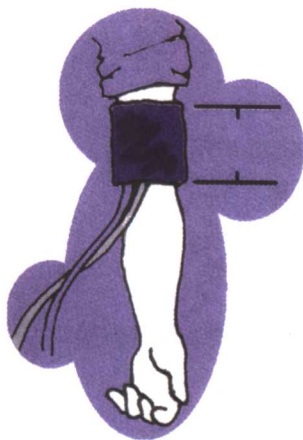
86. 常用的钙拮抗剂有哪些? / 82



Contents

图说战胜高血压

- 87. 钙拮抗剂治疗高血压有何特点? / 83
- 88. 常用的血管紧张素转换酶抑制剂 (ACEI) 有哪些? / 84
- 89. 血管紧张素转换酶抑制剂 (ACEI) 有何特点? / 84
- 90. 常用的血管紧张素 II 受体拮抗剂 (ARB) 有哪些? 有何特点及不良反应? / 85
- 91. α 受体阻滞剂降压作用的机理是什么, 有何特点? / 86
- 92. 降压药的使用有哪些禁忌? / 87



- 93. 如何选择降压药? / 88
- 94. 降压药物联合应用有哪些优点? / 89
- 95. 哪些降压药物可以联合使用? / 90
- 96. 老年人如何用降压药? / 91
- 97. 老年人用降压药时应注意些什么问题? / 92
- 98. 患者降压效果差的原因是什么? / 93
- 99. 降压药能停药吗? / 94
- 100. 同是高血压, 用药何迥异? / 95
- 101. 伴有其他疾病时, 哪些降压药不宜选用? / 96

目 录



- 102. 哪些抗高血压药联合应用时不良反应会增加? / 96
- 103. 高血压患者应如何同服其他药? / 97
- 104. 无症状的高血压病是否需要治疗? / 98
- 105. 高血压药物治疗新观念有哪些? / 98
- 106. 为何要平衡降压? / 99
- 107. 轻度高血压的治疗可以忽视吗? / 100
- 108. 怎样治疗伴有肾损害的高血压? / 101
- 109. 怎样治疗伴有脑血管病的高血压? / 101



- 110. 怎样治疗伴有冠心病的高血压? / 102
- 111. 怎样治疗伴有心力衰竭的高血压? / 103
- 112. 妊娠高血压综合征应采取哪些预防措施? / 103
- 113. 妊娠高血压的首选药物有哪些? / 104
- 114. 高血压合并高脂血症时首选什么药? / 104
- 115. 高血压患者治疗存在哪些误区? / 105
- 116. “降压鞋”、“降压仪”、“降压戒指”能取代药物治疗吗? / 107
- 117. 高血压患者须终身服药吗? / 107

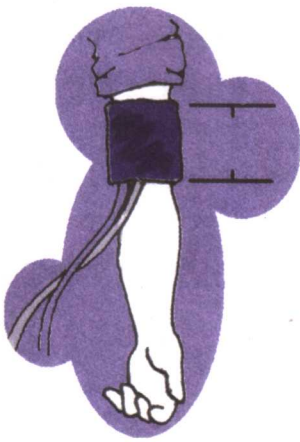


Contents

图说战胜高血压

五、预防与保健

- 118. 高血压预防的意义及内容? / 108
- 119. 高血压的一级预防具体措施有哪些? / 109
- 120. 高血压患者的非药物治疗包括哪些? / 110
- 121. 高血压患者饮食原则是什么? / 111
- 122. 多吃盐会使血压升高吗? / 112
- 123. 为什么补钾能降低血压? / 113
- 124. 补钙与服降压药矛盾吗? / 114
- 125. 哪些蔬菜有利于降压? / 115



- 126. 高血压患者应避免咖啡因吗? / 116
- 127. 中药泡茶饮是否有助于治疗高血压? / 117
- 128. 高血压患者应如何合理安排性生活? / 118
- 129. 高血压患者可进行哪些体育锻炼? / 119
- 130. 高血压患者进行身体锻炼应注意什么? / 120
- 131. 高血压患者如何安度夏季? / 121
- 132. 寒冷天气高血压患者需注意些什么? / 122
- 133. 高血压患者合理的生活模式是怎样的? / 123

一、基础知识

1. 什么是血压?

血压是指血液在血管内流动时,对血管壁产生的单位面积侧压。由于血管分为动脉、毛细血管和静脉,所以就有动脉血压、毛细血管压和静脉压之分。人们通常说的血压是指动脉血压,临床上用血压计在肱动脉上测得的数值来表示,以毫米汞柱(mmHg)或千帕

(kPa)为单位,包含收缩压和舒张压。收缩压是指心脏在收缩时,血液对动脉血管

壁的侧压力;舒张压是指心脏在舒张时,动脉血管壁上的侧压力。收缩压与舒张压之间的差数称为脉压差。医生记录血压时,如为120/80毫米汞柱,则120毫米汞柱为收缩压,80毫

米汞柱为舒张压。近年来,我国实施了法定计量单位,按照规定,血压的计量单位由毫米汞柱改为千帕(kPa):

1毫米汞柱=0.133千帕,或7.5毫米汞柱=1千帕;120/80毫米汞柱相当于16/10.6千帕。但目前在生活中,人们还较常使用毫米汞柱作为血压的计量单位。



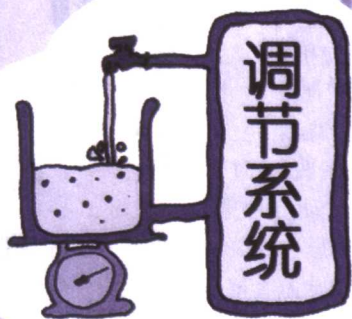
血压 { 动脉血压
毛细血管压
静脉压

特别提醒

血液在
动脉中流动的
压力叫血压。

2. 人的血压是怎样产生的?

血管内的血液，犹如自来水管里的水一样。水对水管的压力，犹如血液对血管壁的压力。水塔里的水越多，水对



特别提醒

心脏收缩射血与外周血管阻力是形成血压的两个基本因素，在封闭的循环系统中，足够的血液充盈是形成血压的前提。

水管的压力就越大，反之，水塔里的水逐渐减少，水对水管的压力也减小。血压也是如此，当血管扩张时，血压下降；血管收缩则血压升高。影响血压的因素即动脉血压调节系统，主要通过增减血容量或扩缩血管，或两者兼而有之，使血压升高或降低。当心脏收缩

时，动脉内的压力最高，此时压力称为收缩压，也称高压；心脏舒张时，动脉弹性回缩产生的压力称为舒张压，又叫低压。

3. 人体是如何调节血压的?

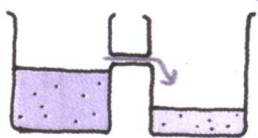
人体内有几个特殊的血压调节系统，它们是：

◆ **压力感受器调节机制** 正常人心脏、肺、主动脉弓、颈动脉窦、右锁骨下动脉起始部均存在有压力感受器，当血压升高时，压力感受器兴奋性增强而发生冲

动,后者经传入神经到达血管运动中枢,改变其活动,使心脏收缩减弱、血管扩张、外周阻力下降,血压下降并保持在一定水平;当血压降低时,压力感受器将冲动传入血管运动中枢,使降压反射活动减弱,心脏收缩加强,心输入量增加,血管收缩,外周阻力增高,血压升高。另外,在颈动脉窦和主动脉弓附近还存在着化学感受器,后者对于血液中的氧和二氧化碳含量极为敏感。在机体缺氧状态下,化学感受器受到刺激后会反射性地引起呼吸加速,并使外周血管收缩、血压上升。



◆ **容量压力调节机制** 当动脉血压下降时,会刺激肾脏分泌肾素,激活肾素-血管紧张素-醛固酮系统,使钠和水的回吸收增多,水、钠潴留,直至血容量增加、血压回升为止;相反,如血压升高,则钠和水的排泄增加,使血容量缩减,心排出量减少,血压恢复正常。



◆ **体液调节机制** 血液和组织中含有一些化学物质,对心肌、血管平滑肌的活动以及循环血量均有调节作用。如儿茶酚胺类(肾上腺素、去甲肾上腺素等),肾素、血管紧张素,抗利尿激素等具有收缩血管作用,可使血压升高;缓激肽、前列腺素E、心钠素等具有较强的扩血管作用,可使血压下降。



特别提醒

人体内有压力感受器、容量压力调节和体液调节等几个特殊的血压调节系统调节着血压的升降。

4. 正常情况下，人的血压有波动变化吗？



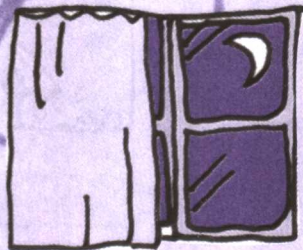
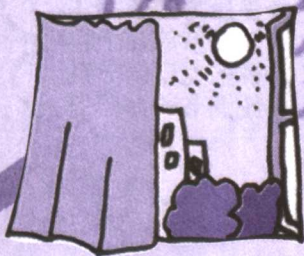
人类和大多数动物一样，正常情况下，血压在一日内有周期性变化的特性。无论是正常血压还是高血压患者，冬天血压往往比夏天高，这是季节性波动。

昼夜 24 小时内血压也常波动，上午 9~10 点钟血压最高，以后逐渐下降，于夜间睡眠中血压降到最低点。这种差值可达逐步升高，此时最



24 小时的血压波动，主要与人体血浆去甲肾上腺素水平的变动及压力感受器的敏感性有关。血浆中去甲肾上腺素水平的波动与血压波动是平行的，但压力感受器敏感性高，神经抑制有效时其血压波动就小，如老年人由于压力反射敏感性较

低，血压波动就较大。此外，血压可因吸烟、饮酒、饮咖啡及情绪激动等因素影响而引起一时性变化，所以，测量血压时必须避免上述因素影响。



特别提醒

正常人的血压是有波动的——白昼升高、夜晚降低；血压还有一年内的周期性变化特点——夏季下降，春季、秋季和冬季升高。

40 毫米汞柱。起床走动后血压易诱发冠心病猝死。这种昼夜