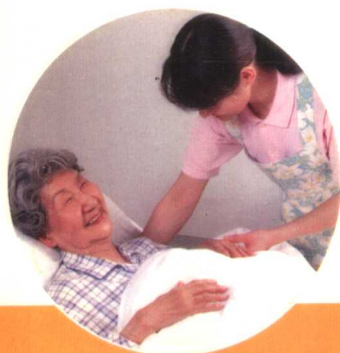




JIAN KANG

养生保健专家特别推荐

REN SHENG CONG SHU

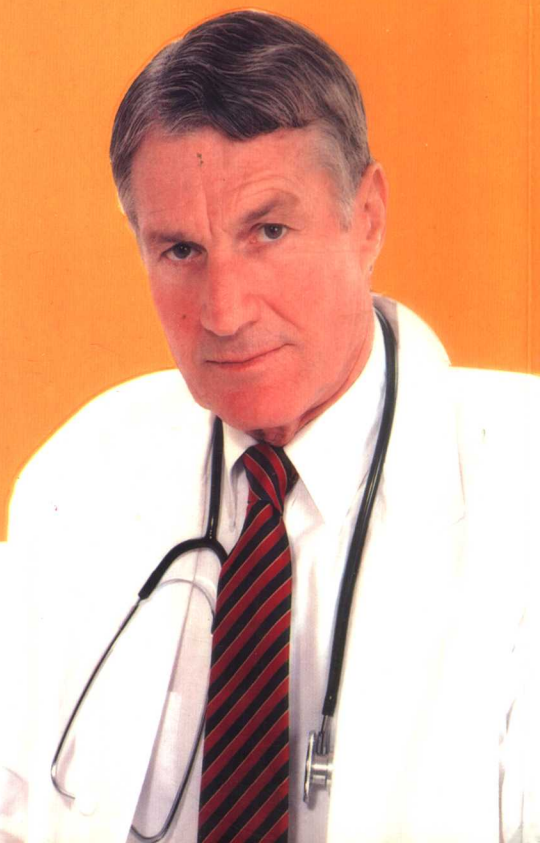


高血压 自我调控与应急

专 家 指 导

◎ 施顺芝 / 编著

- 专家释疑，全面了解高血压病
- 高血压病诊断与自我监测
- 安全用药与非药物调理
- 专家指导治疗高血压病并发症
- 中西医疗法和自然疗法相结合
- 饮食调养，偏方治疗，
健康快乐每一天



内蒙古科学技术出版社

高血压自我调控 与应急专家指导

施顺芝 编著



内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

高血压自我调控与应急专家指导/施顺芝编著.
—赤峰:内蒙古科学技术出版社,2005.4
(健康人生丛书)
ISBN 7-5380-1339-3

I. 高… II. 施… III. 高血压-防治 IV. R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 028456 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮 编/024000

组织策划/欧 东

责任编辑/许占武

封面设计/鲁 冰

印 刷/大板金源民族印刷厂

开 本/880×1230 1/32

印 张/14

字 数/340 千

版 次/2005 年 6 月第 1 版

印 次/2006 年 3 月第 3 次印刷

定 价/24.80 元

前 言

高血压病是常见的心脑血管疾病，其患病率在世界各国都很高，目前，全球患者已达 10 亿。据世界卫生组织预测，至 2020 年，非传染性疾病将占我国死亡病例的 79%，其中心脑血管病居首位。高血压病不仅是一个独立的疾病，又是导致脑卒中、冠心病和肾功能损害的主要危险因素。

治疗高血压病的目的是，既要把血压降至正常或理想水平，又要保护靶器官（即心、脑、肾等重要器官），从而防止并发症，提高病人的生活质量。

为了帮助高血压病患者更简单方便地掌握防治高血压病的相关知识，编著者们针对高血压病的预防、治疗、调理、控制，结合多年的临床实践经验，精心编写了《高血压自我调控与应急专家指导》一书。本书重在指导人们科学地进行高血压病的预防和治疗（药物和非药物），提高人们的健康意识和身体素质。

本书对高血压病的病理知识、药物治疗和非药物治疗、中西医专家指导和高血压病的预防措施等，都作了详尽的论述，内容丰富，通俗易懂，简单易学，是广大读者不可缺少的精神食粮。

愿您阅读此书后，对高血压病的预防、治疗知识有一个较全面的了解，并让病痛远离您。

编著者

2005 年 3 月

目 录

第一章 专家释疑高血压病·····	(1)
高血压的概念·····	(3)
高血压的正常高值·····	(4)
高血压的诊断标准·····	(5)
高血压病的分类·····	(6)
高血压病的发病机制·····	(11)
高血压病的病理·····	(17)
高血压病的中医病因病机·····	(18)
高血压的危害性·····	(21)
关于心血管系统·····	(22)
收缩压与舒张压·····	(25)
高血压的“三高”与“三低”·····	(25)
血压指的是什么·····	(26)
动脉血压的形成·····	(28)
动脉血压的生理变异·····	(28)
心脏搏出量与血压的关系·····	(29)
外周阻力与血压的关系·····	(30)
心率与血压的关系·····	(32)
大动脉的弹性储器作用与血压的关系·····	(32)
血液黏滞度与血压的关系·····	(33)



何谓收缩期高血压	(33)
何谓波动性高血压	(34)
何谓门诊高血压	(35)
何谓医源性高血压	(36)
何谓儿童及青年性高血压	(37)
何谓老年性高血压	(38)
何谓高原性高血压	(42)
何谓潜在性高血压	(42)
何谓顽固性高血压	(43)
何谓女性高血压	(44)
高血压病是常见而不可忽视的心血管病	(45)
高血压偏爱的人群	(46)
患了高血压病必须及时治疗	(51)
第二章 专家诊断	(55)
常用的血压测量仪器	(57)
在家里用水银血压计测量血压	(58)
初次就诊的高血压患者需要做的检查	(59)
什么情况下需要做动态血压监测	(60)
一般症状与体征	(61)
靶器官损害的表现	(63)
高血压的有关检查与化验	(65)
动脉血压的表示方法	(68)
动脉血压的测定	(69)
动脉血压的正常值	(71)
什么是脉压? 何谓平均动脉压	(72)



何谓临界性高血压	(73)
何谓体位性低血压	(74)
什么是高血压危象	(74)
什么是高血压脑病	(75)
什么叫肾素? 对血压有哪些调节作用	(75)
血管紧张素 I 的作用	(76)
血管紧张素 II、III 有什么作用	(77)
前列腺素与血压的关系	(79)
冷加压试验的意义	(80)
血浆肾素活性的测定	(81)
CT 检查及肾或者肾上腺 CT 检查对	
高血压诊断的意义	(83)
高血压病人通常要做的化验项目检查	(84)
心率在高血压病中的重要性	(85)
高血压病人的糖耐量、血糖和尿糖测定	(86)
大脑皮质也控制血压	(87)
小脑对血压有调节作用	(88)
颈动脉窦压力感受器反射如何调节血压	(88)
主动脉弓压力感受器反射如何调节血压	(90)
T/P 比率及 24 小时动态血压测量的临床价值	(91)
动态血压监测包括的内容	(92)
动态血压监测对高血压诊断和治疗的意义	(92)
门诊根据什么考虑病人患有高血压	(94)
在门诊对高血压病的处理原则	(95)
由高血压引起的心肌肥厚能否恢复	(96)



肥胖的人易患高血压	(96)
人的年龄越大患高血压的就越多	(97)
高血压病人发生肿瘤的危险性较大	(98)
何谓缓进型高血压	(99)
缓进型高血压病的心脏表现	(100)
缓进型高血压病的脑部表现	(101)
何谓急进型高血压病	(102)
恶性高血压及处理	(103)
高血压病病人的超声心动图的特征	(104)
第三章 专家处治方案	(107)
治疗前的评估	(109)
确定不同的治疗方案	(110)
非药物治疗	(110)
药物治疗的原则	(111)
常用降压制剂与药物	(112)
应用抗高血压药物要注意哪些事项	(116)
理想的降压药	(117)
通常所讲的短、中、长效降压药物	(118)
缓释制剂与控释制剂	(118)
用何种饮料送服降压药	(120)
针刺等疗法也能治疗高血压	(120)
降压治疗对发生心血管危险的影响	(122)
高血压病病人补钙	(122)
婚姻关系紧张可使血压升高	(124)
门诊及出院后高血压病病人的长期治疗	(125)

及时发现抗高血压药物的副作用·····	(126)
选择药物的参考因素·····	(126)
常用国产复方降压药片·····	(127)
高血压患者用药的不合理选择·····	(128)
养成良好的服药习惯·····	(128)
血压降至正常还需要继续服药·····	(129)
老年性高血压的治疗·····	(130)
用降压药的适应证·····	(135)
降压药物的应用原则·····	(136)
充血性心力衰竭病人患高血压的处理·····	(138)
妊娠妇女患高血压的处理方法·····	(139)
需要手术治疗的病人患高血压应怎么办·····	(144)
对血压升高已数年的患者的降压治疗·····	(145)
在降压治疗过程中舒张压的危险下限值·····	(146)
高血压 NAH 的治疗方案·····	(147)
夏季如何使用降压药·····	(148)
科素亚是抗高血压药·····	(148)
倍他乐克治疗高血压病的效果·····	(150)
钠催离的降压效果·····	(153)
阿尔马尔降压特点·····	(154)
波依定、络活喜、落普思和拜新同的用法·····	(155)
洛汀新、蒙诺、瑞泰、雅施达、抑平舒、 诺普顿和捷赐瑞的药效·····	(159)
血压已正常继续用药不会引起低血压·····	(164)
服用降压药不能随意停药·····	(165)



高血压病患者何时到医院就诊·····	(167)
第四章 专家治疗高血压·····	(169)
中药治疗高血压病·····	(171)
常用的中药制剂治疗高血压病·····	(172)
具有降压作用的常见中药·····	(173)
新型的 β -受体阻滞剂——卡维地洛·····	(176)
新的利尿降压药——吲达帕胺·····	(177)
新的降压药——咪唑受体抑制剂·····	(177)
肾性高血压的药物治疗·····	(178)
安体舒通对原发性醛固酮增多症病人的治疗作用·····	(179)
指压疗法·····	(181)
自我推拿按摩疗法·····	(183)
药枕疗法·····	(183)
鼻嗅疗法·····	(184)
敷贴疗法·····	(184)
洗足疗法·····	(185)
气功疗法（一）·····	(185)
气功疗法（二）·····	(189)
禅密降压功·····	(195)
降压功·····	(198)
偏方疗法·····	(199)
药酒疗法·····	(206)
熏洗疗法·····	(210)
蜂胶疗法·····	(211)
茶饮疗法·····	(213)



饮料疗法.....	(215)
第五章 其他疗法和非药物调理的专家指导.....	(219)
抗血小板药物治疗.....	(221)
高血压病的调脂治疗.....	(223)
高血压病的降黏治疗.....	(225)
高血压病的基因治疗.....	(228)
运动对你的重要性.....	(228)
步行与太极拳有益健康.....	(229)
运动原则和注意事项.....	(230)
运动强度的简单衡量方法.....	(230)
早上不宜剧烈运动.....	(231)
中年人如何利用有限的时间健身.....	(232)
宽容忍让是秘诀.....	(233)
安静让你健康长寿.....	(235)
学好哲学让你受益终身.....	(236)
让你活得开心.....	(237)
适时安排作息.....	(237)
三个“半分钟”的效果.....	(238)
三个“半小时”的奇效.....	(239)
避免三联症.....	(240)
抛弃错误观念.....	(240)
放慢你的生活节奏.....	(241)
控制你的体重.....	(242)
健康是你的无价之宝.....	(243)
松弛、默想方法可以降低血压.....	(244)



洗耳恭听有助于降血压·····	(246)
坚持八项守则, 严格控制高血压·····	(247)
第六章 家庭饮食疗法的专家指导·····	(249)
高血压病人要少吃动物类食品·····	(251)
马兰、豌豆有益于降血压·····	(252)
海菜、木耳对降血压有好处·····	(252)
芹菜也有降血压作用·····	(253)
海带有利于降血压·····	(254)
西瓜也有降血压作用·····	(254)
常吃桑葚对高血压病病人有好处·····	(255)
食用桃子、香蕉有益于高血压的治疗·····	(255)
猕猴桃和柿子对防治高血压的合并症有好处·····	(256)
常食苹果对高血压病病人有好处·····	(257)
高血压病的饮食原则及要求·····	(258)
食疗菜谱·····	(262)
第七章 治疗高血压病常见并发症的专家指导·····	(381)
高血压合并冠心病·····	(383)
高血压合并心力衰竭·····	(386)
高血压并发肾功能不全·····	(387)
高血压合并糖尿病·····	(389)
高血压并发脑血管意外·····	(390)
高血压合并高脂血症·····	(391)
高血压合并慢性阻塞性肺病、哮喘·····	(392)
高血压合并妊娠·····	(393)

第八章 专家提醒你预防高血压病	(395)
预防原发性高血压.....	(397)
高血压病引发心血管病的危险因素.....	(397)
高血压病与遗传有关系.....	(398)
年龄与高血压病也有关系.....	(398)
高血压病与职业和环境有关系.....	(399)
饮茶有利于防治高血压病.....	(399)
高血压的Ⅰ、Ⅱ级预防.....	(401)
有什么办法可以预防高血压病.....	(401)
患高血压病的老年人大便时应注意的问题.....	(402)
维生素C可以防治高血压.....	(403)
检查高血压病人血中的肌氨酸酐含量的意义.....	(404)
多吃盐会使血压升高.....	(404)
高血压病人应当忌酒.....	(405)
血压维持在多少合适.....	(406)
高血压危象患者的自救方法.....	(407)
降压药物对男性性功能的影响.....	(407)
高血压治疗的药物经济学问题.....	(408)
高血压病人要查血钾.....	(410)
腹膜后充气造影的原因.....	(411)
肾上腺放射性核素照像的用途.....	(411)
肾动脉血管造影的意义.....	(412)
妊娠高血压综合征与高血压病如何鉴别.....	(413)
哪几种症状性高血压可行手术治疗.....	(414)
什么情况下症状性高血压不宜手术治疗.....	(414)

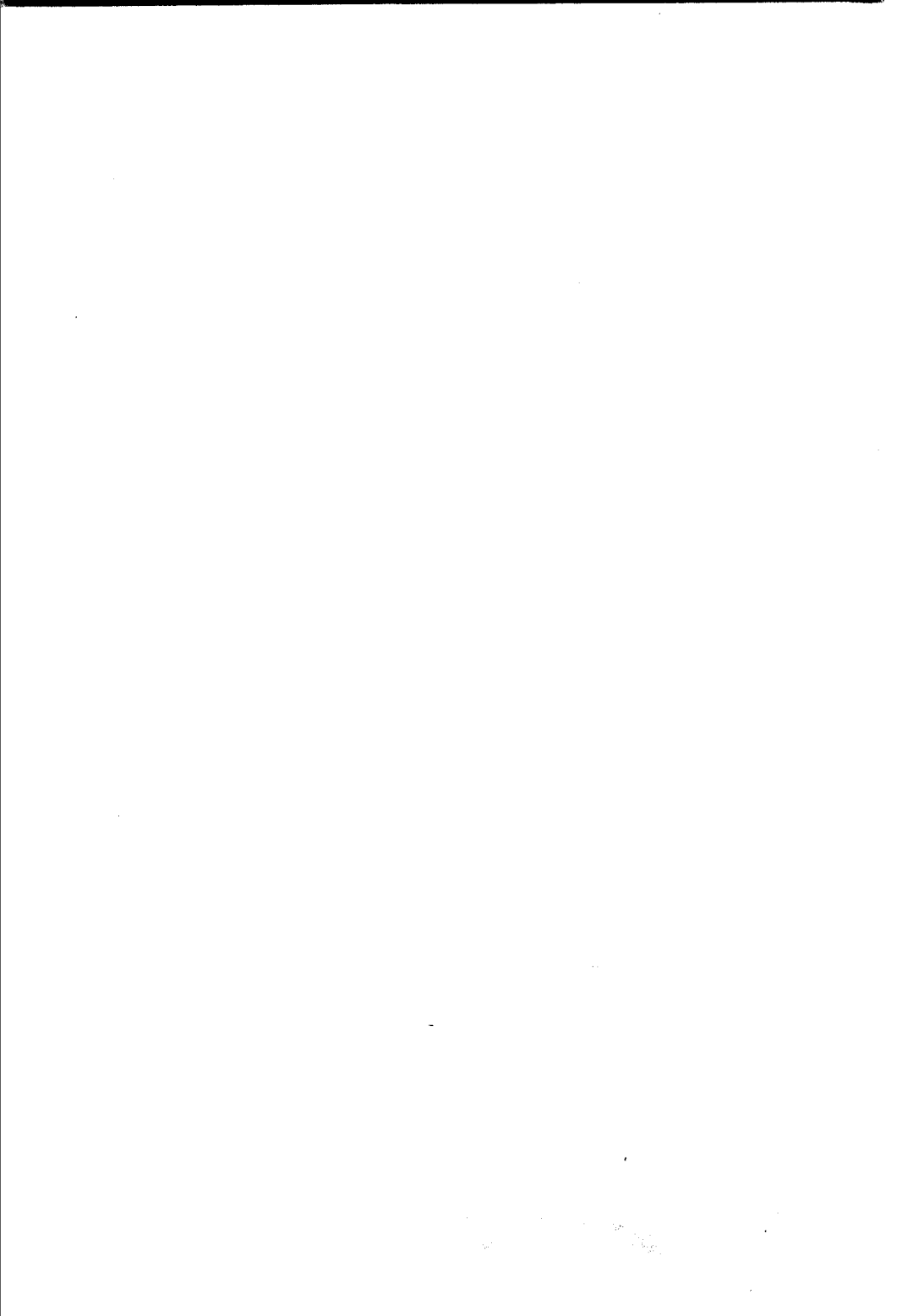


高血压性心力衰竭的原因·····	(415)
高血压性心力衰竭的早期临床表现·····	(416)
高血压性左心衰竭的表现·····	(417)
高血压性心力衰竭能发展为全心衰竭·····	(418)
高血压性心力衰竭病人尿液检查可有异常变化·····	(419)
高血压性心力衰竭病人的胸部 X 线特点 ·····	(420)
高血压性心力衰竭病人的心电图、心向量图和超声心动 图检查的变化·····	(421)
走出降压药不合理应用的误区·····	(422)
走出治疗高血压病的心理误区·····	(425)
服用降压药不要跟着感觉走·····	(426)
学会自觉控制血压·····	(428)
几种治疗高血压病的中草药·····	(430)

第 1 章

专家释疑高血压病







高血压的概念

高血压系指循环系统内血压高于正常而言，通常指体循环动脉血压增高，是一种常见的临床综合征。

18.7/12.0千帕

<21.3/12.7千帕

动脉血压在一日之内的变化很大。在不同的生理情况下，如休息和运动、安静和激动、空腹和饱餐、早晨和晚间，血压数值常有一定的波动，往往是前者低于后者。血压愈高，冠心病、肾动脉病变、高血压性心脏病与脑出血的发生率也愈高。可见，动脉压与其后果二者之间有定量的关系。但是在人群中无论收缩压或舒张压，其增长都呈一平滑曲线或直线，且正常血压与不正常血压间没有一个明确的界限，因而不可能从调查人群的血压本身找出任何可以提供作为划分正常血压与高血压的分界线。正因为如此，不仅评定血压的标准不一致，而且有人还认为高血压与正常血压之间只存在着量的差别，没有质的不同。但是防治工作需要有一个统一普查标准和评定疗效的标准，因此有必要划定高血压的范围。如何划定高血压范围？通常是以低于 18.7/12.0 千帕（140/90 毫米汞柱）为正常，而高于 21.3/12.7 千帕（160/95 毫米汞柱）为高血压。这是世界卫生组织建议使用的高血压诊断标准。目前这项正常值标准是从一