



新世纪常见病防治丛书之八

新编 高血压防治必读

主 编 何浩明 吴兆增 张 林

同济大学出版社



新世纪常见病防治丛书之八

新编高血压防治

必读

□主 编 · 何浩明 吴兆增 张 林
□主 审 · 萧祥熊 章华础

□同济大学出版社

出 发 行 社 同 济 大 学 出 版 社
编 排 同 济 大 学 出 版 社
本 册 850mm×118mm
版 数 1-4100
次 数 3000
号 12.00元

本书在编写过程中，参考了国内外有关文献，特此致谢。

图书在版编目(CIP)数据

新编高血压防治必读/何浩明,吴兆增,张林主编.

—上海:同济大学出版社,2006.5

(新世纪常见病防治丛书)

ISBN 7-5608-3231-8

I. 新… II. ①何…②吴…③张… III. 高血压
—防治—问答 IV. R544.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 011064 号

新世纪常见病防治丛书之八

新编高血压防治必读

主 编 何浩明 吴兆增 张 林

策划编辑 黄国新 责任编辑 黄旦丽 责任校对 徐 栩 封面设计 潘向葵

出 版 同济大学出版社
发 行

(上海四平路 1239 号 邮编 200092 电话 021-65985622)

经 销 全国各地新华书店

印 刷 同济大学印刷厂印刷

开 本 850mm×1168mm 1/32

印 张 7.75

字 数 225 000

印 数 1—4 100

版 次 2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-5608-3231-8/R·144

定 价 12.00 元

本书若有印装质量问题,请向本社发行部调换

编委会名单

主 编	何浩明	吴兆增	张 林
副主编	(排名不分先后)		
	马建国	周长高	王永杰
	陈黎忠	翁伟进	孙建中
	李 莉	邵 宁	
编 委	徐冬祥	刘海红	李 玉
	刘忠伦	李兴华	张云雁
	刘 波		
主 审	萧祥熊	章华础	

前 言

高血压病是一种严重影响人民健康和生活质量的常见病、多发病,又是引起冠心病、脑卒中、肾功能衰竭的最危险因素。随着我国人民生活水平的不断提高和工作节奏的加快,高血压病的发病率呈逐年上升的趋势。据报告,我国高血压的发病人数已超过1亿,而且具有患病率高、致残率高、死亡率高和知晓率低、服药率低、控制率低的“三高”、“三低”现象。随着我国科学技术的飞跃发展,对高血压病的诊断、治疗已取得了长足的进步,但在现实生活中,有不少高血压患者却由于缺乏对高血压病防治方面的科学知识,延误诊断,延误治疗的惨痛教训屡见不鲜。为此,笔者组织了有关心血管方面的专家撰写了《新编高血压病防治必读》一书,献给广大患者和读者。

本书内容通俗易懂,可读性强,避免一般性的理论阐述,着重介绍了高血压病的基础知识和较为实用的中西医结合治疗方面的经验,并对高血压病的康复治疗 and 饮食调养作了较为详细的介绍。全书深入浅出,使广大读者读得懂、用得上。

高血压是一种慢性病。研究表明,改变不良的生活方式,如高盐饮食、过量饮酒、体力活动少、精神紧张等,可以使高血压发病率减少55%,早期防治又可以使高血压的严重并发症再减少50%,这说明高血压病是可以预防 and 控制的。因此,高血压患者应坚信,只要抱着乐观的科学态度,正确对待疾病,积极地配合医师的治疗,一定能逐步地恢复健康。

本书适用于广大医务工作者、高血压患者及其家属和有关医

学院校的师生阅读。由于编著者的水平有限,加上时间紧、任务重,本书难免有错漏和不妥之处,欢迎大家批评指正,以便再版时纠正。

本书在编写过程中,参考了国内外的大量文献资料,在此,对有关作者表示衷心的感谢。上海同济大学萧祥熊、章华础两位教授全面地审阅了本书稿,并提出了十分宝贵的建议,同时还得到同济大学出版社黄国新编审的大力支持,使本书得以顺利出版,在此一并致谢!

何浩明

2006. 1

目 录

前 言

一、高血压的基础知识

1. 血压是怎样形成的? (3)
2. 什么叫收缩压和舒张压? (3)
3. 常见血压的生理变化有哪些? (4)
4. 脉压差与高血压有什么关系? (4)
5. 血压与季节有什么关系? (5)
6. 为什么冬季的血压比夏季高? (6)
7. 血压与时差有什么关系? (6)
8. 血压与年龄有什么关系? (7)
9. 血压与体型有什么关系? (8)
10. 为什么说逃避血压测量会导致严重后果? (8)
11. 什么是体位性高血压和体位性低血压? (9)
12. 高血压病的发生机理是什么? (9)
13. 我国高血压病有哪些特点? (10)
14. 高血压的发病情况各国如何? (11)
15. 全国高血压病日在哪一天? (11)
16. 什么叫急进型高血压病? (12)
17. 什么叫缓进型高血压病? (12)

18. 缓进型高血压会对心脏产生哪些危害? (13)
19. 缓进型高血压对脑部有哪些危害? (13)
20. 高血压病患者并存的其他心血管病危险因素有哪些?
..... (14)
21. 高血压病的危害怎样分类? (15)
22. 血压的计量单位是如何换算的? (16)
23. 什么叫白大衣高血压? (16)
24. 引起高血压的药物有哪些? (17)
25. 如何掌握高血压病的最佳用药时机? (18)
26. 高血压病人必须注意些什么? (18)
27. 高血压病人为什么要经常检查血压? (19)
28. 每次测血压为什么数值不一致? (19)
29. 水银柱血压计如何进行保养? (20)
30. 为什么说岁数加 90 并不等于血压正常值? (21)
31. 测量血压时必须注意哪几个方面? (21)
32. 为什么要警惕血压的突然升高? (22)
33. 产生顽固性高血压的原因有哪些? (23)
34. 如何正确评价降压药物? (23)
35. 为什么说平稳降压十分重要? (25)
36. 服用降压药物后一般发生头晕的原因是什么? ... (26)
37. 高血压病人可以饮酒吗? (27)
38. 高血压病在治疗中的误区和对策是什么? (28)
39. 为什么说高血压是人类的杀手? (30)
40. 高血压有哪些危害? (31)
41. 性格与高血压有关系吗? (32)
42. 为什么说维持人体一定的血压水平特别重要? ... (32)
43. 人体的血压一天中的变化状况如何? (33)

44. 高血压与高血压病有什么区别？	(34)
45. 如何学会自我调整降压药的剂量？	(34)
46. 高血压会遗传吗？	(35)
47. 遗传性高血压有哪些特征？	(35)
48. 高血压伴糖尿病的病人如何选用降压药？	(36)
49. 高血压伴痛风的病人如何选用降压药？	(37)
50. 高血压伴哮喘或慢性阻塞性肺病的病人如何选用 降压药？	(37)
51. 高血压病人参加晨练需注意些什么？	(38)
52. 为什么说治疗高血压一定要去医院检查？	(38)
53. 为什么高血压病人必须坚持治疗？	(39)
54. 为什么现在年轻人照样会动脉硬化？	(39)
55. 高血压与脑梗死有何关系？	(40)
56. 高血压病人为什么易发生中风？	(41)
57. 高血压病中医是如何辨证分型的？	(41)
58. 肾盂肾炎性高血压有何特点？	(42)
59. 慢性肾小球肾炎性高血压有何特点？	(43)
60. 常见的肾性高血压有哪些？	(43)
61. 人的情绪对高血压有何影响？	(44)
62. 肥胖者为什么易患高血压病？	(44)
63. 吸烟会引起高血压吗？	(45)
64. 饮酒会引起高血压吗？	(45)
65. 肾肿瘤引起的高血压有何特点？	(46)
66. 多囊肾性高血压有何特点？	(46)
67. 肾动脉狭窄性高血压有哪些特点？	(47)
68. 长期高血压病人为什么易患痴呆？	(47)
69. 为什么年龄大了血压会比年轻时高？	(48)

70. 什么样的高血压病人易患中风? (48)
71. 发生中风的原因是什么? (48)
72. 中风在发作前有哪些征兆? (49)
73. 高血压脑病是如何发生的? (50)
74. 高血压病人为什么会感到胸闷? (50)
75. 高血压与动脉硬化的关系是什么? (51)
76. 哪些人易发生动脉粥样硬化? (51)
77. 什么是高血压性心脏病? (52)
78. 打鼾与高血压有什么关系? (52)
79. 不宜合用的降压药物有哪些? (53)
80. 更年期高血压病人如何选用降压药? (53)
81. 高血压病人为什么要警惕动脉硬化? (54)
82. 高血压合并肾功能不全的治疗原则是什么? (54)
83. 高血压病治疗停药有哪些讲究? (55)
84. 老年高血压病的治疗要点有哪些? (56)
85. 舒张压增高为主的高血压病人的治疗原则是什么?
..... (56)
86. 收缩压增高为主的高血压病人如何选用降压药?
..... (57)
87. 如何谨慎地合用降压药物? (57)
88. 急进型高血压病的治疗原则是什么? (58)
89. 高血压合并高脂血症用药的原则是什么? (59)
90. 老年收缩期高血压的治疗原则是什么? (59)
91. 高血压合并冠心病治疗用药的原则是什么? (60)
92. 高血压合并左心衰竭治疗用药的原则是什么? ... (60)
93. 药价昂贵的降压药就一定是“好药”吗? (61)
94. 长期服降压药会产生耐药性吗? (62)

95. 怎样警惕高血压危象?	(63)
96. 高血压病人为什么一定要注意保护肾脏?	(64)
97. 高血压病人血压下降后为什么不能自行停药? ...	(64)
98. 哪些人容易发生继发性高血压?	(65)
99. 老年高血压有哪些特点?	(66)
100. 高血压病人手术时要注意些什么?	(66)
101. 高血压治疗指南包括哪几个方面?	(67)
102. 不同的降压药各有哪些特点?	(68)
103. 降压药常见的副作用有哪些?	(69)
104. 高血压病的预后怎样?	(70)
105. 影响高血压病的预后因素有哪些?	(71)
106. 过度疲劳也会引起血压升高吗?	(72)
107. 精神因素能使人血压升高吗?	(73)
108. 为什么说预防高血压必须养成运动的好习惯?	(74)
109. 多吃些盐会得高血压吗?	(74)
110. 为什么说营养过剩会引起高血压?	(75)
111. 高血压病人饮食治疗的原则是什么?	(75)
112. 什么是高血压病的三字导读?	(76)
113. 高血压病有哪“十怕”歌?	(77)

二、高血压的病因、分类和临床表现

1. 高血压的病因有哪些?	(81)
2. 形成高血压脑病的原因是什么?	(82)
3. 高血压是如何进行分类的?	(83)
4. 怎样认识高血压的分期?	(84)
5. 高血压病的西医分型及临床表现是什么?	(84)

6. 高血压病的主要症状有哪些? (85)
7. 初期高血压有哪些症状? (86)
8. 高血压脑病的主要症状是什么? (87)
9. 高血压性心脏病早期有哪些症状? (87)
10. 肾性高血压有哪些特点? 其临床表现是什么? ... (88)
11. 更年期的高血压有哪些症状? (89)
12. 妊娠中毒症高血压有哪些症状? (89)
13. 甲亢引起的高血压有何临床表现? (90)
14. 什么叫主动脉缩窄性高血压? 有何临床表现? ... (90)
15. 嗜络细胞瘤性高血压有何临床表现? (91)
16. 皮质醇增多症性高血压有何临床表现? (92)
17. 原发性醛固酮增多症性高血压有何临床表现? ... (93)

三、高血压病的诊断和检查

1. 如何判定高血压? (97)
2. 什么叫临界高血压? (97)
3. 世界卫生组织(WHO)对血压如何分级? (98)
4. 如何区分原发性高血压和继发性高血压? (98)
5. 如何准确诊断继发性高血压? (99)
6. 高血压性心脏病的诊断依据是什么? (99)
7. 高血压病人需做哪些常规检查? (100)
8. 出现哪些征象应考虑继发性高血压的可能? 病人需做
哪些检查? (101)
9. 为什么高血压病人要做血黏度检查? (102)
10. 高血压病人做心电图检查有什么意义? (104)
11. 高血压病人为什么要做眼底检查? (104)

12. 高血压病人做 24 小时动态血压检测有什么意义?	(105)
13. 高血压病人为什么要做血液流变学检查?	(105)
14. 高血压病人做血浆肾素检查有什么意义?	(106)
15. 肾性高血压病人需做哪些检查?	(106)
16. 高血压病人做胸部 X 线检查有何意义?	(107)

四、高血压的预防和治疗

(一) 预防、治疗的基本原则	(111)
1. 高血压病的预防原则是什么?	(111)
2. 高血压病的治疗原则是什么?	(114)
3. 顽固性高血压病的治疗原则是什么?	(115)
4. 发现了高血压是否马上要服降压药?	(116)
5. 高血压病人如何合理选择降压药?	(117)
6. 目前治疗高血压的阶梯疗法是什么?	(118)
7. 分期调治高血压的原则是什么?	(118)
8. 个体化治疗高血压病的原则是什么?	(119)
9. 高血压合并脑出血的治疗原则是什么?	(120)
10. 高血压性心脏病的治疗原则是什么?	(121)
11. 继发性高血压的治疗原则是什么?	(121)
12. 高血压引起中风后降压要注意什么?	(122)
13. 什么是非药物治疗法治疗高血压?	(123)
14. 非药物治疗高血压有哪些好处?	(123)
(二) 高血压的西药治疗	(124)
1. 常用降压药分哪几类?	(124)
2. 高血压病药物治疗的原则是什么?	(125)

3. 治疗高血压有哪些联合用药方案? (126)
4. 高血压的一线用药有哪些? (127)
5. 各类主要降压药选用方案是什么? (128)
6. 常用的复方降压药有哪些? (129)
 - (三) 高血压的中医中药治疗 (129)
1. 中医治疗高血压的原则是什么? (129)
2. 常用于降压治疗的中成药有哪些? (130)
3. 具有降低血压作用的中成药单味药有哪些? (131)
4. 治疗高血压的小验方有哪些? (134)
5. 常用高血压的天然药物有哪些? (136)
6. 穴位敷药可降压吗? (148)
7. 什么是治疗高血压病的敷贴疗法? (149)
8. 敷贴疗法治疗高血压的作用是什么? (149)
9. 高血压病常用的敷贴疗法有哪些? (150)
10. 什么是治疗高血压的药枕疗法? (152)
11. 高血压常用的药枕有哪些? (153)
12. 药枕疗法治疗高血压的作用是什么? (155)
13. 什么是治疗高血压病的刮痧疗法? (156)
14. 什么是治疗高血压病的拔罐疗法? (156)
15. 按摩能治疗高血压吗? (157)
16. 按摩疗法治疗高血压病的作用机理是什么? (158)
17. 什么是高血压的洗足疗法? (158)
18. 洗足疗法的作用机理是什么? (159)
19. 高血压病常用的洗足方有哪些? (160)
20. 高血压引起眼底出血的治疗验方有哪些? (161)
21. 肾性高血压的治疗验方有哪些? (162)
22. 高血压引起头痛头晕的治疗验方有哪些? (162)

23. 高血压引起血管硬化的治疗验方有哪些?	(163)
24. 常用的降低血压的验方有哪些?	(163)
25. 什么是高血压病的气功疗法?	(164)
26. 什么是高血压病的针灸疗法?	(165)
(四) 高血压的其他疗法	(166)
1. 什么是治疗高血压病的情志疗法?	(166)
2. 心理治疗也能降压吗?	(167)
3. 什么是治疗高血压的冥思疗法?	(167)
4. 什么是治疗高血压病的饮食疗法?	(168)
5. 什么是治疗高血压病的起居疗法?	(168)
6. 高血压病的起居疗法的要点是什么?	(169)
7. 什么是治疗高血压病的赏花疗法?	(171)
8. 什么是治疗高血压病的幽默疗法?	(171)
9. 什么是治疗高血压病的音乐疗法?	(172)
10. 什么是治疗高血压病的舞蹈疗法?	(173)
11. 高血压运动疗法降压的机理是什么?	(174)
12. 什么是高血压的运动疗法?	(175)
13. 适合于高血压病的运动疗法有哪些?	(176)
14. 什么是水疗降压法?	(177)
15. 刷浴疗法对高血压治疗的作用是什么?	(178)
16. 什么是高血压病的矿泉浴疗法?	(178)
17. 什么是高血压病的日光浴疗法?	(179)
18. 什么是高血压病的海水浴疗法?	(180)
19. 什么是高血压病的森林浴疗法?	(181)
20. 什么是高血压病的沐浴疗法?	(182)
21. 什么是高血压病的磁疗法?	(182)
22. 磁疗有些什么作用?	(183)

23. 高血压病常用的磁疗方法有哪些? (184)
24. 高血压病的药茶疗法有哪些? (185)

五、高血压的生活调养和家庭康复

1. 高血压病人日常生活中应注意哪些方面? (189)
2. 高血压病人的生活起居应注意哪些方面? (190)
3. 高血压病人如何打消因血压升高引起的忧虑? ... (191)
4. 预防中风的日常保健有哪些? (192)
5. 发生脑出血后家人救治要注意什么? (192)
6. 高血压病的自我保健应做哪几点? (193)
7. 为什么高血压病人的性生活要谨慎? (194)
8. 高血压病人如何正确摄取三大营养素? (195)
9. 高血压病人适宜吃哪些降压食品? (196)
10. 适合高血压病人进食的汤有哪些? (197)
11. 多食鱼类对防治高血压有什么好处? (197)
12. 可防治心血管病的水果有哪些? (198)
13. 为什么水果可以帮助降血压? (199)
14. 可以减少体内脂肪的水果和蔬菜有哪些? (199)
15. 适合高血压病人食用的蔬菜有哪些? (200)
16. 高血压病人怎样饮茶? (200)
17. 高血压病人为什么一定要有充足的睡眠? (201)
18. 睡眠有哪“十忌”? (202)
19. 为什么高血压病人需保持大便通畅? (202)
20. 高血压病人为什么要控制食盐摄入量? (203)
21. 为什么说血压高不一定要忌肉食? (203)
22. 高血压病人饮食宜忌什么? (204)

23. 高血压病人的饮食有哪五宜五忌?	(205)
24. 有益于高血压病人的食物有哪些?	(206)
25. 高血压病人的膳食原则和注意事项有哪些?	(208)
26. 什么是高血压病人饮食疗法的绿色食品群?	(209)
27. 什么是高血压病人饮食疗法的黄色食品群?	(210)
28. 什么是高血压病人饮食疗法的红色食品群?	(210)
29. 目前常用的高血压食疗方有哪些?	(211)
30. 在日常生活中有哪些天然食物?	(216)
31. 高血压病人什么时候运动较合适?	(227)