

医疗与心理养生咨询丛书

高血压

知识百科



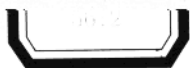
杨惠民/编著

- ◎ 高血压的基本知识
- ◎ 治疗高血压重在保健
- ◎ 药物治疗高血压
- ◎ 高血压的预防
- ◎ 高血压病人日常食谱



中国古籍出版社

Gaoxueya
Zhishi Baike



杨惠民 刘雪峰/编著

- ◎ 高血压的基本知识
- ◎ 治疗高血压重在保健
- ◎ 药物治疗高血压
- ◎ 高血压的预防
- ◎ 高血压病人日常食谱



中医古籍出版社

Gaoxueya
Zhishi Baiken

图书在版编目(CIP)数据

医疗与心理养生咨询/杨惠民等编著, —北京:中医古籍出版社, 2005.4

ISBN 7-80174-311-3

I.医... II.杨... III.医学心理学 IV.R395.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 035047 号

《医疗与心理养生咨询》

高血压知识百科

中医古籍出版社

(北京东直门内北新仓 18 号 邮编:100700)

北京市鸿鹄印刷厂印刷

2007 年 1 月第二版 2007 年 1 月第一次印刷

787×1092 1/16 印张:102

ISBN 7-80174-311-3/R·310

总定价:168.00 元(共六册)

前 言

高血压病是心脑血管疾病的一种常见病，它是导致冠心病和肾功能损伤的重要危险因素，是继恶性肿瘤之后的，危害人类生命健康的第二大杀手。

尽管高血压病有着如此大的危险性，但在现实生活中，人们对它却并不具备应有的警惕性，往往很不在意，使得它能够在人们的麻痹中安然潜伏，等到它发作肆虐时已无能为力。从某种角度说，真正的危害正在于此。

这便是我们编写《高血压病知识百科》的初衷，为了使高血压病患者，特别是初发患者，能够正确认识高血压病，正确管理自己的生活，以减少并发症的发生；同时为了使高血压病患者的家庭成员对高血压病的一些急症有所了解。以利于家庭急救，减少患者的死亡率，我们编写此书的最终目的。

相信本书定能帮助广大读者迈向健康的幸福生活。

这是一本内容全面、实用性强、能够供家庭成员常翻常阅的防病参考书。

本书治疗方法简单好用，问题解答详尽而透彻；内容设置针对大家常遇到的与高血压病有关的健康问题，紧紧围绕健康生活展开叙述；有关自我诊断的论述可帮助大家方便快捷地判断病情，迅速采取有效措施。

本书编写过程中，得到了高血压病专家的指导，在此表示衷心的感谢！限于时间和经验，书中纰缪难免，还请大家指正。

注明：本书所涉及的处方及偏方仅供参考，具体情况请遵医嘱。

作者于北京

第一篇 高血压的基本知识

第一章 什么是高血压	(3)
1. 解析血压	(3)
2. 解析高血压	(5)
第二章 影响高血压的因素	(7)
1. 影响血压的身体因素	(7)
心脏每搏输出的血量对血压的影响	(7)
心率对血压的影响	(8)
外周阻力对血压的影响	(8)
动脉管壁弹性对血压的影响	(8)
循环血量与血管容量对血压的影响	(9)
如何调节动脉血压	(9)
调节动脉血压的机制主要有以下方面	(9)
神经调节影响动脉血压的表现	(10)
哪些是影响动脉血压的体液因素	(13)
肾上腺素与去甲肾上腺素对动脉血压有哪些影响	(13)
血管紧张素对动脉血压的影响	(15)
前列腺素对动脉血压的影响	(15)
心房肽对动脉血压的影响	(16)
神经肽 Y 受体对血压的影响	(17)
2. 影响高血压的身体因素	(17)
年龄因素与高血压病发病的关系	(17)
性别与高血压病发病的关系	(18)
肥胖与高血压病发病的关系	(18)
神经因素引起血压升高的机制	(19)

高血压知识百科

内分泌因素引起血压升高的机制	(19)
胰岛素在高血压病发病中的作用	(20)
钠潴留引起高血压的机制有哪些	(21)
肾脏与高血压发病的关系	(22)
3. 影响高血压的外部因素	(23)
职业、环境因素与高血压病发病的关系	(23)
饮酒与高血压病发病的关系	(24)
吸烟与高血压病发病的关系	(24)
膳食脂肪与高血压病发病的关系	(24)
膳食蛋白质与高血压病发病的关系	(25)
膳食无机盐(常量元素)与高血压病发病的关系	(26)
微量元素对血压的影响	(28)
4. 影响高血压的遗传因素	(28)
与高血压病发病有关的遗传基因有哪些	(29)
5. 影响高血压的心理因素	(29)
精神因素是如何导致血压升高的	(30)
第三章 高血压的诊断	(31)
1. 自己判断是否患有高血压	(31)
一、头疼和头重	(31)
二、晕眩	(31)
三、耳鸣	(31)
四、腰酸肩痛	(31)
五、心悸气喘	(31)
六、手脚麻痺	(31)
2. 高血压的临床诊断	(33)
高血压根据病因是怎样分类的	(33)
什么是原发性高血压	(33)
什么是缓进型高血压	(34)
什么是急进型高血压	(34)

高血压根据血压水平是如何按严重程度划分的	(35)
临床诊断是如何按收缩压与舒张压升高水平是否相称 进行分类	(36)
高血压临床诊断如何根据年龄分类	(37)
儿童及青年人高血压病有哪些临床特点	(37)
老年高血压病是如何进行临床分类的	(38)
老年高血压病有哪些临床特点	(38)
高血压的尿常规检查有什么特点	(39)
高血压病的胸部 X 线有何特点	(39)
肾脏或者肾上腺 CT 检查对高血压的诊断有哪些临床意义	(39)
高血压病有哪些心电图表现	(40)
高血压病的血液生化检查有哪些特点	(40)
冷加压试验对高血压的诊断有哪些临床意义	(40)
镇静试验的临床意义	(41)
尿儿茶酚胺测定主要用于哪种高血压患者诊断	(41)
尿香草扁桃酸(VMA)测定有哪些临床意义	(42)
血、尿醛固酮测定用于哪些疾病的诊断	(42)
血浆肾素活性测定有什么临床意义	(42)
高血压患者进行糖耐量、血糖和尿糖测定有哪些临床意义	(44)
24 小时血压测量有哪些临床意义	(44)
诊断高血压病时应注意哪些问题	(45)
第四章 由高血压引起的	(47)
1. 心脏	(47)
高血压病引起心脏的哪些病理变化	(47)
何谓高血压性心脏病	(49)
高血压心脏病形成有哪些原因	(49)
高血压性心脏病临床表现的特点表现有几种	(50)
高血压性心脏病心功能不全早期的临床表现有哪些	(50)
高血压性心脏病左心衰竭的临床表现有哪些	(50)

高血压知识百科

高血压性心脏病全心衰竭的临床表现有哪些	(51)
高血压性心脏病心功能有哪些变化	(51)
高血压性心脏病该如何诊断	(51)
2. 血管	(52)
高血压病引起阻力血管的病理变化有哪些	(52)
3. 脑部	(53)
高血压病引起的脑病理变化有哪些	(53)
什么是高血压脑病	(55)
高血压脑病的病因与发病机制是什么	(55)
高血压脑病的临床有哪些表现	(56)
如何诊断高血压脑病	(56)
4. 眼部	(57)
高血压病引起视网膜的病理变化有哪些	(57)
5. 肾脏	(58)
高血压病引起的病理变化有哪些	(58)
6. 高血压危象	(60)
如何理解高血压危象	(60)
哪些因素可能导致高血压危象的发生	(60)
血压急剧升高发生高血压危象。	(61)
高血压危象临床表现主要有哪些	(61)
严重高血压危象患者有哪些临床表现	(61)
高血压危象的诊断应注意些什么	(61)

第二篇 治疗高血压重在保健

第一章 饮食保健	(65)
1. 饮食原则	(65)
一日三餐的合理热量	(65)

多吃蔬菜有好处	(66)
宜增加纤维素的摄入	(66)
宜变换使用不同的香辛料	(67)
早晨宜饮水	(68)
2. 适宜的食物及食用方法	(68)
宜常食芹菜	(68)
宜常食菠菜	(69)
宜常食茼蒿	(70)
宜常食小白菜	(70)
宜常食洋葱	(70)
常食大蒜有益	(71)
常食大葱有益	(71)
宜常吃番茄	(72)
宜常食马铃薯	(72)
宜常食山药	(72)
宜常食莲藕	(73)
宜常食冬瓜	(73)
宜常食苦瓜	(73)
宜常食胡萝卜	(74)
宜常食大豆及其制品	(74)
宜常食绿豆及其制品	(75)
宜常食蚕豆	(75)
宜常食玉米及玉米油	(75)
宜常食苹果	(76)
宜常食梨	(76)
夏天宜常吃西瓜	(76)
宜常食柿子	(77)
宜常吃香蕉	(77)
宜常食猕猴桃	(77)

高血压知识百科

宜常食柠檬及其制品	(78)
宜常食红枣及其制品	(78)
宜常食核桃	(79)
宜常吃少吃花生	(79)
宜常食海带	(80)
宜常食用虾皮	(80)
宜常食用蜂蜜	(80)
宜食芝麻及芝麻油	(81)
宜常食用醋	(81)
宜常饮牛奶	(82)
宜常饮用菊花茶	(82)
宜多食鱼类	(82)
宜食用适量的植物油	(83)
宜适当摄取优质蛋白质	(84)
宜常饮鲜橙汁	(85)
宜常饮水	(86)
宜常食少食鸡蛋	(86)
宜常食橘子	(86)
第二章 体育锻炼保健	(88)
1. 锻炼原则	(88)
开始运动前先检查身体有好处	(88)
运动前做准备运动有好处	(89)
必须注意锻炼强度以及持续时间	(89)
宜按正确步骤进行体育锻炼	(90)
2. 锻炼类型	(91)
做“微笑轻松运动”有好处	(91)
宜一周运动 3 小时	(92)
水中步行有好处	(93)
室内运动可利用脚踏车	(94)

饭前运动好处多	(94)
跳舞要适度	(94)
高血压期可适当游泳	(96)
高血压患者宜常散步	(96)
宜慢跑	(97)
宜做高血压病防治操	(98)
宜做擦颈甩臂降压操	(98)
宜做太极拳运动	(99)
宜做适当爬楼梯运动	(100)
3. 不适宜锻炼的情况	(101)
高血压病患者忌进行冬泳锻炼	(101)
高血压病患者忌迷恋高尔夫	(103)
忌穿高跟鞋或拖鞋作走路运动	(103)
身体状态不佳忌作运动	(104)
忌跑步过量	(104)
忌单靠打坐治疗高血压	(104)
第三章 日常保健	(106)
1. 有节奏的生活、工作	(106)
规律正常的生活	(106)
有计划有节奏地工作	(107)
2. 培养兴趣爱好	(107)
唱卡拉 OK	(107)
钓鱼	(108)
听音乐	(108)
欣赏小品、相声等	(109)
书画	(109)
赏花	(110)
3. 选择适合自己的治疗	(111)
洗足疗法	(111)

高血压知识百科

用按摩疗法	(111)
压合谷穴	(112)
压足三里穴	(113)
足部按摩	(113)
刺激手背两侧	(114)
去除便秘	(115)
进行日光浴	(115)
保持好心情	(115)
深呼吸	(116)
拔罐疗法	(116)
4. 注意用生活中的细节控制血压	(117)
色彩	(117)
常梳头	(118)
第四章 孕妇患高血压的保健	(120)
1. 什么是妊高症	(120)
2. 家居护理	(121)
适当补硒	(121)
3. 专业护理	(122)
一、住院护理	(122)
二、子痫孕妇的处理	(122)
三、硫酸镁的应用护理	(123)
第五章 高血压病人的心理保健	(125)
1. 建立正确的抗病观	(125)
2. 避免不良情绪的发生与累积	(125)
嫉妒	(125)
抑郁	(126)
对生活丧失希望	(126)
拒绝倾诉	(126)

3. 自我调理	(127)
哭泣	(127)
叹息	(128)

第三篇 药物治疗高血压

第一章 口服西药治疗高血压	(131)
1. 治疗方法	(131)
高血压治疗原则有哪些	(131)
第Ⅰ、Ⅱ、Ⅲ期高血压病的治疗原则什么	(131)
什么是降压阶梯疗法	(132)
临床应用降压阶梯疗法治疗应注意什么	(133)
不一样的高血压病怎样治疗	(133)
高血压病的治疗原则	(135)
一般高血压怎样掌握降压速度	(136)
为什么高血压病的治疗必须树立持之以恒的思想	(136)
2. 用药原则	(137)
常用降压药物是如何分类的	(137)
临床如何选用降压药物	(138)
为什么说降压药物临床应用有重要意义	(139)
了解常用降压药物在体内的高峰时间有怎样的意义	(140)
怎样评价降压药物是否有利于提高生活水平	(142)
怎样掌握高血压治疗的用药时机	(142)
评价降压药物的准则有哪几个方面	(143)
临床常用降压药物的相互使用的禁忌有哪些	(145)
降压药物与其它药物有哪些的相互作用	(145)
3. 利尿剂	(146)
利尿降压药如何在临床使用	(146)

高血压知识百科

4. 肾上腺素能阻滞剂	(147)
肾上腺素能阻滞剂的降压机制是什么	(147)
5. 血管扩张剂	(153)
什么是直接作用的血管扩张剂作用机制	(153)
血管扩张剂讲苯达嚷、长压定如何临床应用	(153)
临床怎样应用血管扩张剂氯苯甲噻二嗪	(154)
血管扩张剂硝普钠怎样临床应用	(154)
临床如何应用血管扩张剂硝酸甘油	(155)
6. 钙离子拮抗剂	(155)
钙离子拮抗剂硝苯吡啶、异搏定等如何临床应用	(155)
7. 血管紧张素	(157)
第二章 中医治疗高血压	(159)
1. 中医如何认识血压	(159)
中医学关于心脏的解剖生理认识	(159)
中医学对血管的认识	(160)
中医理论中五脏六腑与血压之间的关系	(161)
情志因素对血压的作用干扰	(162)
饮食因素对血压的作用	(163)
劳逸因素对血压的作用	(163)
2. 中医如何认识高血压	(163)
高血压病发病机制的基本认识	(163)
情志不适是高血压病的发病因素之一	(164)
饮食失节也可引起血压增高	(165)
劳逸过度和高血压病的发病有关	(165)
久病正虚可引起血压增高	(166)
体质因素和高血压病发病的关系	(166)
中医学认为高血压早期的病理变化有哪些特点	(167)
中医学认为高血压中期的病理变化有哪些特点	(168)
中医学认为高血压晚期的病理变化有哪些特点	(168)

3. 辨证	(170)
中医学认为高血压病主要有这些临床表现	(170)
高血压病中医舌诊特点是什么	(170)
什么是高血压病中医看脉诊特点	(171)
高血压病中医辨证有哪些特点	(171)
肝气郁结型高血压的有哪些临床表现	(172)
肝阳上亢型高血压的有哪些临床表现	(172)
冲任失调型高血压的有哪些临床表现	(173)
肝肾阴虚型高血压的有哪些临床表现	(173)
阴虚阳亢型高血压有哪些临床表现	(173)
阴阳两虚型高血压有哪些临床表现	(174)
阳亢风动型高血压的有哪些临床表现	(174)
痰浊上扰型高血压的有哪些临床表现	(175)
瘀血阻络型高血压的临床表现有哪些	(175)
4. 施治	(176)
高血压病中医治疗有哪些原则	(176)
怎样治疗肝气郁结型高血压	(176)
肝阳上亢型高血压如何医治	(177)
冲任失调型高血压如何治疗	(178)
肝肾阴虚型高血压怎样治疗	(179)
阴虚阳亢型高血压如何治疗	(180)
阴阳两虚型高血压如何治疗	(181)
阳亢风动型高血压如何治疗	(182)
痰浊上扰型高血压的治疗方法	(183)
瘀血阻络型高血压怎样治疗	(185)
目前已可以降压的中药单味药有哪些	(186)
目前已证实有降压作用的中药复方有哪些	(190)
高血压病如何用中医针灸治疗	(196)
怎样使用中医耳针治疗高血压病	(198)

高血压知识百科

老年高血压病的中医治疗有哪些问题	(200)
------------------------	-------

第四篇 预防

第一章 预防高血压的意义	(205)
1. 高血压的危害	(205)
2. 预防高血压的可行性	(206)
第二章 预防高血压的方法	(207)
1. 一级预防	(207)
什么是高血压的一级预防	(207)
2. 二级预防	(207)
什么是高血压病的二级预防	(207)
高血压病二级预防的主要措施有哪些	(208)
减轻体重以预防高血压病的发生	(208)
改进膳食结构以有效预防高血压病	(208)
减少吸烟以预防高血压病	(210)
3. 三级预防	(210)
什么是高血压病的三级预防	(210)
预防高血压病的个体化对策是什么	(211)
如何预防高血压病的常见并发症	(211)
高血压病的家庭药物预防指导原则有哪些	(212)
4. 用中医原理预防高血压	(212)
中医预防高血压病的发生有哪些基本原则	(212)
如何调摄精神以预防高血压病的发生	(213)
怎样饮食有节可以预防高血压病的发生	(215)
如何起居有常预防高血压病的发生	(216)
怎样动静适宜预防高血压病的发生	(218)

高血压病患者如何预防变证的发生	(220)
-----------------------	-------

第五篇 高血压病人日常食谱

第一章 春季食谱	(225)
1. 虎皮尖椒	(225)
2. 火腿鸡茸汤	(225)
3. 腐竹白果猪肚汤	(225)
4. 冬菜肝片汤	(226)
5. 猪肝菠菜汤	(226)
6. 鲫鱼蒸蛋	(226)
7. 韭菜炒鸡蛋	(227)
8. 三色豆腐羹	(227)
9. 锦上添花	(227)
10. 红柿肉末蒸豆腐	(228)
11. 素炒六样	(228)
12. 鲜虾烩韭菜	(228)
13. 烩木耳夹心虾	(228)
14. 八宝辣丁	(229)
15. 鲫鱼豆腐	(229)
16. 干烧竹荪鸡块	(230)
17. 虾仁韭菜	(230)
18. 百合粥	(230)
19. 炒百合	(230)
第二章 夏季食谱	(231)
20. 白杨皮蜜丸	(231)
21. 萝卜甘蔗马蹄汤	(231)