

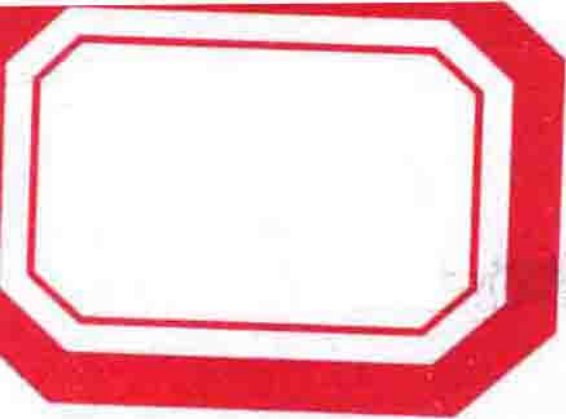
医生必学 | 患者必读

高血压患者 规范化管理

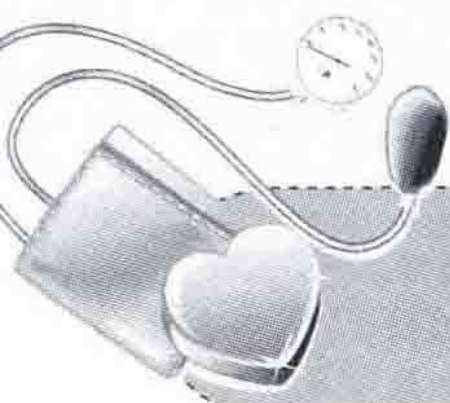
孙宁玲 编著



人民卫生出版社



患者必读



高血压患者

规范化管理

编 著 孙宁玲
编写秘书 喜 杨



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压患者规范化管理 / 孙宁玲编著. —北京:
人民卫生出版社, 2013.4

ISBN 978-7-117-17006-2

I. ①高… II. ①孙… III. ①高血压-诊疗
IV. ①R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 045131 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

高血压患者规范化管理

编 著: 孙宁玲

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里19号

邮 编: 100021

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 潮河印业有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 889×1194 1/48 印张: 2 插页: 4

字 数: 46千字

版 次: 2013年4月第1版 2013年4月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-17006-2/R·17007

定 价: 15.00元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)



医生必读的书籍

《中国高血压防治指南（2010年修订版）》

《高血压》（主编：刘力生）

《高血压治疗学》（主编：孙宁玲）

《高血压诊治新进展》（主编：孙宁玲）



推荐给高血压患者的读物

《中国高血压患者教育指南》

《中国高血压患者自我管理标准手册》

《专家帮你降血压》



本书作者的咨询网络

www.sina.com.cn

进入微博 名：孙宁玲



患者的权利

作为一名患者，您有很多权利。这包括得到最佳治疗的权利、知情权、受

尊重的权利、隐私权和获得健康的权利。有时您会感到您的权利受到损害，或者当接受某种治疗或服务时您不太确定您的立场。在这些情况下，您可以向很多医疗机构获取帮助和建议。但是不管是现在还是将来，我作为一名医生将会认真地为您服务。



作者声明

这本规范化管理的内容不应被视为医生或其他的专业医疗专家所给建议的替代品。在使用本书、了解本书所涉及的知识的同时，建议患者可再咨询您的医生。



致 谢

非常感谢高血压防治的前辈刘力生教授和社会科普教育专家洪昭光教授能作为顾问指导本书的完成。同时要感谢为本书出版付出努力的医生：王及华、刘大男、刘传芬、刘健、张前、喜杨、姜娟、郭宏怡。

孙宁玲教授简介



孙宁玲教授，现在北京大学人民医院从事心血管、高血压的临床和科研工作。1991年在德国埃森大学高血压和临床药理中心进行学习研究，回国后继续在北京大学人民医院从事高血压临床和基础研究。目前为北京大学人民医院心脏中心副主任、心内科副主任、高血压病房和研究室主任，博士生导师。兼任中国高血压联盟副主席、常务理事，中国医师协会高血压专业委员会副主任委员、总干事以及中青年委员会主任委员，北京医师协会高血压专业专家委员会主

任委员，中华医学会心血管学会高血压学组委员，中国女医师协会心脏血管分会副主任委员以及中华医学会老年学分会心血管学组副主任委员，第九、十届全国国家药典委员会委员等职。目前为《中华高血压杂志》以及《中华老年心脑血管病杂志》副主编，《中华心血管病杂志》、《中国循环杂志》等10余个杂志的编委，参与国家多项高血压防治基础和临床课题，并获得中华医学科技2等奖、卫生部疾病控制司颁发的高血压教育卓越贡献奖等多项奖励。

顾问 刘力生教授简介

刘力生教授，世界高血压联盟主席，美国心脏病学会（AHA）高血压研究理事会国际研究员，中华医学会心血管病学分会名誉主任委员，前任中国高血压联盟主席，世界卫生组织发展中国家心血管病研究执行委员会共同主席，中国医学科学院阜外心血管病医院前任副院长，主任医师，教授。2012年荣获国际高血压学会授予的终生成就奖。

顾问

洪昭光教授简介

洪昭光教授，中国老年保健协会心血管专业委员会主任委员，中国老年保健协会副会长，北京市老年学学会老年健康与长期照护专业委员会名誉主任，北京国康民健教育咨询中心总顾问，《新保健》杂志首席健康顾问，科普活动被中央电视台《东方时空》、《东方之子》、《时空连线》、《新闻会客厅》、《焦点访谈》、《实话实说》及香港凤凰卫视、阳光卫视《高端访谈》、芬兰电视台、纽约时报等报道，赴马来西亚、新加坡、中国澳门讲演。入选2003年十大科技名人候选名单，2004年福布斯中国名人榜。



序

让爱心走出象牙塔

孙宁玲医师从医35年，研究高血压病已经20余年，临床经验丰富、医德高尚，可以称得上是国内名列前茅的治疗高血压病的专家了，在国内是有影响的知名医师。可她却从学术的象牙塔中走出来，花很大的精力和时间去写一本高血压的普及读物，把前人的经验、临床实践和自己的科研成果用生动易懂的语言写出来。让大家在了解这种常见又难以治愈的高血压病症的同时从疾病未发生开始做起，从生活的点点滴滴中进行治疗。这本书是一本优秀的基层医生读物及科普读物。

高血压病这个人类的共同敌人，在医学科学技术高度发展的今天我们还没有找到彻底根治它的好方法，仅仅是病因的形成就十分复杂，有先天的遗传，有后天的精神因素和社会环境因素以及不良的生活方式如饮食

不注意，抽烟、喝酒、熬夜，也可以由其他病因所致，因此我们对待这种慢性病的最好方法就是从生活中的点滴做起。生活规律，心态平和，有些事不妨从慢开始……

伟大的西医学奠基人希波克拉底曾经这样说过：医生不仅仅是一个职业，更是一个爱心的传播使者。而一个医生的爱心不仅仅体现在她关爱病人妙手回春，更重要的是治“未”病——治好未来的病。一个医生，不仅要成为一个临床学家，也应该是一个预防学家，孙宁玲医师用自己的实际行动做到了治疗和预防相结合，希望更多的临床医师能像孙宁玲教授那样做一个预防和治疗相结合的医学家。让常见病的医学知识成为我们生活中的一部分，这是提高整个中华民族文化水平、健康水平的一条必由之路。

王法勤

中国医师协会副会长
中国高等教育学会，
医学教育专业委员会会长
原北京大学党委书记
北京大学人民医院教授

2013年1月30日



前言

健康是人们生存的必然条件、健康才是幸福，这些已成为不争的事实。然而，现在我们面对着不健康的严重挑战。那是什么呢？当今人们的生活条件越来越好，在职人员忙于工作、社会交往，不知不觉地我们的生活方式发生了改变……不拘一格、毫无限制的高脂餐（如汉堡包、炸鸡、薯条等）使肥胖的儿童越来越多；在职人员从骑车更多变成开车上班的更多，活动越来越少；普通的家庭就餐机会减少，饭馆就餐、酒吧谈论生意以及闲暇之时的聚会几乎成为时尚；从事一些外企工作或高压工作的白领们面对无形的压力，睡眠越来越差；整体人群中高血压、高血脂、高血糖、肥胖的发生更趋于年轻化。这些潜移默化的转变是进步呢？还是退步？面对这些健康问题的巨大挑战，应当如何管理好自己的健康，或帮助您关心的人管理他们的健康状况时，最重要的一点就是让患者尽可能的了解什么是健康，与健康是不是越来越远。虽然医生、护士能够给患者专业的意见及指导，但只有患者自己才真

正了解自己的身体，知道自己的不适症状以及如何做是正确的。

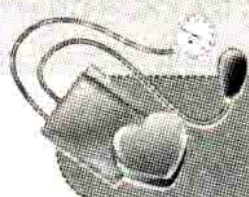
一般来说，人们所担心的是那些已经给自己造成伤害的重大疾病，比如：心肌梗死、脑卒中和肾脏病、骨关节病等是否能治好？是否会复发？并会乖乖地听从医生的治疗。而对那些症状不明显的疾病如高血压、高血脂、血糖异常等，常常嗤之以鼻，认为无关紧要。甚至还担心长期吃药会影响自己的肝、肾，断断续续地吃药治疗，并认为离“大病”还远着呢！这种想法和认识是正确的吗？患者所选择的生活方式，包括摄入的食物和锻炼时所做的运动会影响患者的身体情况，在疾病阶段是否服药直接影响到患者的生命，要知道患者自己是决定这一切的主人。

当医生帮助患者做出相关治疗方法的选择时，患者会感觉到自己有信心控制疾病了；在与医生护士沟通的时候，患者会感到获得了真正需要的帮助。研究已清楚地表明，慢性疾病会让人们在照顾自己的生活方面起到积极作用，患者自己在管理疾病的过程中，会让自己的生活质量获得明显的提高。

孙宁玲

2013年元月

高血压患者



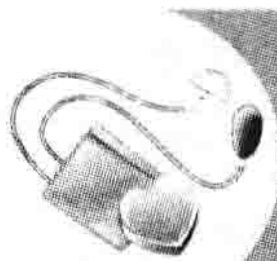
规范化管理



目 录

第一章	认识人体的循环系统·····	1
第二章	什么是血压和高血压? ·····	4
第三章	高血压怎样才能被发现和 诊断? ·····	19
第四章	为什么患高血压的是我? ·····	29
第五章	高血压的后果是什么? ·····	36
第六章	患了高血压应当知道些什么?···	39
第七章	给高血压患者的治疗建议 有哪些? ·····	41
第八章	血压的管理方案是什么? ·····	45
第九章	高血压患者有哪些药物治疗?···	54
第十章	高血压患者应如何选用降压 药物? ·····	62
第十一章	抗高血压药物的副作用及 服药的规则有哪些? ·····	65
第十二章	特殊人群的高血压应如何 治疗? ·····	69
第十三章	高血压患者还需要知道其他 什么问题? ·····	84

第一章



认识人体的循环系统

概述 人体的循环系统包括心脏、动脉和静脉，通过动脉和静脉与心脏连接。运载的血液循环于周身，动脉运载富含氧气的血液离开心脏，而静脉运载静脉血（含氧少的血）回到心脏。

可以把循环系统想象为一个整体的公路网，汽车高速公路和主干道分别代表动脉和静脉，支路的公路则代表给脏器补给血液的细小血管。

就像公路网一样，体内循环系统的血流是连续的，并且在这个系统中血液的流动对血管会形成压力，从而形成了血压的一部分。心脏是一个高度肌肉化的器官并且如抽泵一样使血液流向全身，心脏连续永不停歇地跳动，从而保证源源不断地供应氧气、养分和其他重要成分到人体的每个部分，最大程度地保证在睡觉或在跑步活动时的供养。

心脏由四个被肌肉包裹的腔组成。这四个腔被称作左心房、右心房、左心室和右心室（图1-1）。在每一次心跳过程中，心肌收缩导致这四个腔的壁受到拉力，就像一个被挤压的拳头。这个过程对心脏腔内的血液施加了压力。这个力的作用驱使血液从心房流入心室，再从心室流入循环系统。正是在这个封闭的循环系统中做简单的抽泵行为，并产生了对它的阻抗，从而产生了血压。

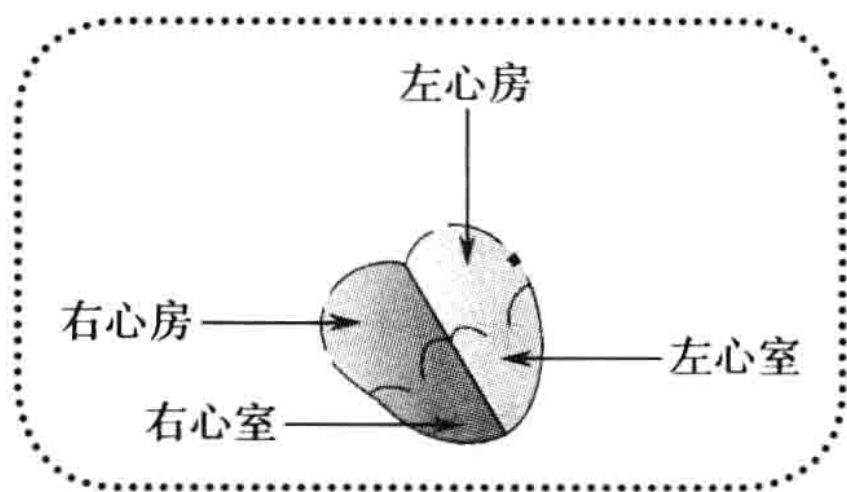


图1-1 心脏的四个腔

我们可以简单地把血液在体内的流动分成几个重要的阶段：

1. 鼻腔和口腔吸气进入肺，将氧气从空气中运送到血流中。这时富含氧气的血液叫做动脉血。

2. 动脉血流入左心房，左心房肌肉收缩并推动血液进入左心室。左心室是心脏最