

资深专家 图解百病

总主编◎魏保生

高血压

GAOXUEYA

主编 马金凤 米会婷

一线专家倾力打造

用最浅显的图表，最权威的声音
科学指导您的饮食起居及预防保健

中国医药科技出版社

甲状腺

气管

食管

头

支气

管

头

头

支气

管

头

头

支气

管

头

头

支气

管

头

头

支气

管

头

头

支气

管

头

头

支气

管

头

头

支气

管

头

头

支气

管

头

头

支气

管

头

头

支气

管

头

头

支气

管

头

头

支气

管

头

头

支气

管

头

头

支气

管

头

头

支气

管

头

头

支气

管

头

头

支气

管

头

头

支气

管

头

头



资深专家

图解百病

高血压

GAO XUE YA

马金凤 米会婷 ◎ 主编

中国医药科技出版社

内 容 提 要

《资深专家 图解百病》丛书是由专科医生把关而权威可靠、科普作家润色而趣味横生、专业绘画插图而易看易懂、网络平台互动而增值实惠的一套医学科普图书。

高血压是一种常见疾病，具有慢性病的特点。本书从高血压的认识、误区、病因、临床表现、诊断、鉴别诊断、各种治疗方法以及预防康复对其进行了全面的叙述，要言不烦，通俗易懂。在众多的同类书中，有着可读性强、操作容易和紧跟诊治进展的特点，为一本难得的好书。

图书在版编目（CIP）数据

高血压 / 马金凤，米会婷主编. —北京：中国医药科技出版社，2014.3
（资深专家图解百病）

ISBN 978-7-5067-6558-9

I. ①高… II. ①马… ②米… III. ①高血压—防治—图解
IV. ①R544.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 316928 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 腾莺图文

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010-62227427 邮购：010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 850 × 1168mm $\frac{1}{32}$

印张 $7\frac{1}{2}$

字数 161 千字

版次 2014 年 3 月第 1 版

印次 2014 年 3 月第 1 次印刷

印刷 三河市汇鑫印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN978-7-5067-6558-9

定价 19.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

《资深专家 图解百病》丛书

编 委 会

总主编 魏保生

编 委（按姓氏笔画排序）

马金凤	王建国	尤 蔚	牛换香
付 涛	付丽珠	吕晓红	刘 凯
刘 颖	刘红旗	刘保陞	齐国海
许兰芬	周 萃	韩彦方	魏保生

人的一生追求的东西太多，事业、权力、地位、金钱、爱情……，但这一切如果没有健康作载体，都成了“浮云”。地位是暂时的，荣誉是过去的，金钱是身外的，唯有健康是自己的！健康是唯一不能被剥夺的财富！没有健康就没有一切！

那么，什么是健康呢？世界卫生组织提出：健康是身体、心理与社会的完美状态，而不仅仅是没有疾病或不虚弱。影响健康、导致疾病的主要危险因素包括以下几个方面：环境（占17%）、遗传（人类的生物因素，占15%）、保健服务（医疗条件，占8%）、行为和生活方式（占60%）。其中，行为和生活方式引起的慢性病占有一半以上的比例。所谓慢性病，是慢性非传染性疾病的简称，是指以生活方式、环境危险因素为主引起的心脑血管疾病、肿瘤、糖尿病、慢性呼吸道疾病等为代表的一组疾病。慢性病的特点有：发病隐匿，潜伏期长；找不到病原体，只有危险

因素；多因素致病，一果多因；一体多病，一因多果；相互关联，共同依存；增长幅度加快，发病年龄呈年轻化（井喷状态）。令人担忧的严峻现实是：

- 吸烟率居高不下
- 80% 以上的人食盐、食油摄入超过推荐标准
- 50% 的人蔬菜、水果摄入不足，体育锻炼比例较低
- 超重者超过 3 亿，肥胖者超过 1 亿
- 高血压病患者超过 2 亿
- 糖尿病患者超过 9000 万
- 高脂血症患者超过 3000 万

面对如此触目惊心的数字，该如何预防慢性病？维护健康靠什么？

靠钱吗？答案是否定的。钱买不来健康，目前国内养生保健市场很大，受健康信息供不应求和法律保障体系不健全的影响，一些伪专家和某些媒体不断推出不科学的养生观：鸡血疗法、卤碱疗法、绿豆疗法、泥鳅疗法……还推出不少所谓的保健品。有些人不惜花重金跟着广告追健康，结果越追越不健康，他们被伪科学忽悠了。

靠医院和医生吗？答案也是否定的。医生、新设备也无法保证你健康。举例来说：以前没有冠状动脉支架，现在市场销售额每年超过 200 亿美金。支架的使用对减少二次心肌梗死的

风险非常有效(80%~90%),但在6个月内有10%~20%再堵上。于是发明了带抗凝药的支架,更加昂贵。有的人安装好多个支架,心脏都快成“铁疙瘩”了,最后也难逃心衰的厄运。

其实,健康的金钥匙就掌握在自己手中,预防慢性病要靠自我健康管理,最好的医生是自己,最好的处方是知识。那么我们这套《资深专家 图解百病》丛书就是为了帮助大家成为自我健康管理的能手。

《资深专家 图解百病》丛书集权威、趣味、科普和实惠于一体。有四大特色:

- 专科医生把关而权威可靠
- 科普作家润色而趣味横生
- 专业绘画插图而易看易懂
- 网络平台互动而增值实惠

具体来讲,本丛书的各个分册从每个疾病的发病情况、如何发生、有什么症状、需要做哪些检查而确定诊断等进行了具体的介绍,并提出了相应的治疗原则、具体策略和预防调养措施,力求读者能够彻底了解疾病,知道如何确定自己是否患有该种疾病、如何选择正确的治疗方法、怎样调节饮食、合理运动、日常生活注意事项和心理调整,从而活出健康、活出精彩。

本丛书的内容较为全面、细致,既有理论的阐述,又有具体方法的介绍,并引用新的、权威的观点及数据;形式方面,书中文、

图、表并茂，方便读者阅读理解。具有科学性、实用性、通俗性和新颖性，是一套难得的保健科普图书。

为更好地为大家服务，请您提出宝贵建议或咨询。我们的腾讯 QQ 号：512560243；腾讯微信号：18610734968；新浪博客和微博：<http://blog.sina.com.cn/mekangbbs>。

编 者

2014 年 2 月

- 1 心脑血管疾病已成为人类健康的“一号杀手”.....(2)
- 2 高血压“杀人不眨眼”.....(5)
- 3 疾病面前人人平等
——不管是名人还是普通人都不能幸免.....(8)
- 4 血压升高多少才是高血压.....(10)
- 5 测血压不要“只顾两头，不顾中间”.....(12)
- 6 控制高血压是预防心脑血管疾病最重要的措施.....(13)
- 7 文明与健康并非同步而行
——文明的进步并不等于健康的进步.....(13)
- 8 没有症状就可以排除高血压吗.....(14)
- 9 高血压并不可怕，可怕的是它引起的并发症.....(16)
- 10 高血压和动脉硬化是“孪生姐妹”.....(17)
- 11 高血压的治疗策略对每个人都一样吗.....(18)
- 12 心脑血管疾病离我们有多远.....(20)
- 13 你的血压还好吗.....(21)
- 14 别让认识误区耽误了你.....(21)
- 15 对付高血压：三分治七分养.....(24)
- 16 牢记“十戒”，远离高血压.....(26)

- 17 不得不知的有关高血压的十个事实
——最新中国高血压防治指南要点 (26)
- 18 高血压与高血压病不是一回事 (27)

第二章

高血压如何找上门

——高血压是如何发生的

- 1 血压就是血液对血管的压力 (30)
- 2 根据不同的标准可将高血压进行不同的分类 (31)
- 3 如何“量化”血压 (31)
- 4 高血压有国家、地区、年龄和性别的差异吗 (33)
- 5 什么是“白大衣高血压” (34)
- 6 高血压的发生与哪些因素有关 (35)
- 7 哪些高危人群需要筛检高血压 (38)
- 8 血压是如何“高起来”的 (38)
- 9 高血压的病理情况 (42)
- 10 高血压容易“追随”八种人 (42)

第三章

高血压的症状五花八门

——高血压有哪些临床表现

- 1 高血压患者自我感觉到的症状 (46)
- 2 可以通过检查发现的临床表现 (47)
- 3 少见但严重的恶性或急进型高血压 (48)
- 4 高血压的并发症 (48)

- 5 白领人士要警惕“围城高血压”.....(50)
- 6 单纯高压高危险性更大.....(51)
- 7 认清高血压六大早期信号.....(52)
- 8 逾八成顽固性高血压患者“睡不好”.....(53)
- 9 小心! 血压波动越大越危险.....(55)

第四章

不仅仅止于血压“高” ——高血压的检查与诊断

- 1 高血压的自我评估.....(58)
- 2 确定高血压初次体检应做的项目.....(59)
- 3 高血压的诊断依据主要依靠血压测定.....(60)
- 4 高血压的诊断不仅仅止于血压“高”.....(63)
- 5 继发性高血压有明确的原因.....(70)
- 6 警惕“白色高血压”.....(70)
- 7 儿童高血压的“帽子”不能随便扣.....(71)
- 8 徒手判断血压高低.....(72)

第五章

药到病除 ——降压药物的正确使用

- 1 血压降到多少才合适——高血压的治疗原则和目标.....(75)
- 2 降压“三部曲”——有效控制高血压的三个步骤.....(76)
- 3 高血压的治疗主要靠药物.....(78)
- 4 可在一天内平稳降压的药物应具备的条件.....(80)

5	血压降下来后可以停药吗.....	(80)
6	常用降压药物有五类.....	(81)
7	何时开始使用降压药物.....	(82)
8	降压药之钙拮抗剂 (CCB).....	(83)
9	降压药之血管紧张素转化酶抑制剂 (ACEI).....	(84)
10	降压药之血管紧张素受体拮抗剂 (ARB).....	(85)
11	降压药之利尿剂.....	(85)
12	降压药之 β 受体阻断剂.....	(86)
13	降压药之 α 受体阻断剂.....	(87)
14	为何选择便于联合用药的降压药	(89)
15	降压治疗的实施过程.....	(93)
16	降压药要坚持长期服用.....	(94)
17	降压药服药注意事项.....	(94)
18	降压药的剂量调整.....	(95)
19	降压治疗方案及原则.....	(95)
20	高血压用药七大误区.....	(97)
21	处理高血脂——调脂治疗.....	(98)
22	抗血小板治疗——心脑血管疾病的克星阿司匹林.....	(100)
23	控制好血糖.....	(102)

第六章

后果严重的高血压并发症

——消灭高血压并发症在摇篮中

1	并发症是高血压最大的危害	(105)
2	血压不达标会引起哪些并发症	(106)

- 3 打“压”保“心”——高血压合并冠心病的处理.....(108)
- 4 既要打“压”又要给“力”
——高血压合并心力衰竭的处理.....(112)
- 5 防“破”防“堵”——高血压合并脑卒中的处理.....(113)
- 6 打“压”保“肾”——高血压合并肾病的处理.....(116)
- 7 双降保健康(降压又降糖).....(120)
- 8 防止代谢综合征.....(121)
- 9 打“压”又打“脂”——高血压合并高血脂的处理.....(122)

第七章

原因明确的继发性高血压 ——从容应对继发性高血压

- 1 病因明确的高血压——继发性高血压.....(125)
- 2 肾脏疾病导致的高血压——肾实质性高血压.....(125)
- 3 肾上腺分泌过多醛固酮导致的高血压
——原发性醛固酮增多症(原醛症).....(127)
- 4 肾上腺过度分泌儿茶酚胺导致的高血压
——嗜铬细胞瘤.....(128)
- 5 伴肥胖的高血压患者警惕库欣综合征.....(130)
- 6 肾血管病变引起的高血压——肾动脉狭窄.....(131)
- 7 主动脉缩窄导致上下肢血压不等.....(132)
- 8 高血压伴鼾声如雷
——阻塞性睡眠呼吸暂停综合征.....(133)
- 9 药物引起的高血压——药物性高血压.....(134)

第八章

“吃掉”高血压

——高血压的饮食调养

- 1 高血压患者合理饮食原则.....(136)
- 2 降压食物.....(138)
- 3 降压的药膳复方.....(139)
- 4 预防高血压饮食要“五味不过”.....(142)
- 5 提倡“三高一低”饮食
——低盐、补钙、高钾、补镁可预防高血压.....(143)
- 6 喝茶可预防高血压.....(145)
- 7 你会喝茶吗——喝茶的健康误区.....(148)
- 8 醋是降压的“好帮手”.....(149)
- 9 治疗高血压的民间偏方.....(150)
- 10 高血压合并痛风患者的 10 条饮食原则.....(153)
- 11 更年期高血压患者饮食要点.....(156)
- 12 喝水疗法控制高血压.....(157)
- 13 如何吃肉更健康.....(158)
- 14 老人饮食要远离“三白”近“三黑”.....(160)
- 15 早日减肥.....(161)
- 16 戒烟限酒.....(162)

第九章

“动掉”高血压

——高血压的运动保健

- 1 合理的运动可以控制血压.....(165)
- 2 不同程度高血压患者有不同的运动处方.....(167)

- 3 高血压患者不宜扭秧歌.....(169)
- 4 高血压患者应该避免的“危险动作”.....(170)
- 5 老年人健身锻炼七忌.....(172)
- 6 远离心脑血管疾病的妙法——“小动作”.....(174)

第十章

勿忘中医

——高血压的中医治疗

- 1 降压的按摩方法.....(178)
- 2 高血压患者的中医保健.....(180)
- 3 耳穴按摩疗法可以预防高血压.....(180)
- 4 中药降压.....(182)
- 5 高血压患者的足疗保健.....(183)

第十一章

三分治，七分养

——高血压的日常调养和预防

- 1 控压先控“心”——调整好心态“平复”高血压.....(185)
- 2 良好的生活方式对控制高血压非常有帮助.....(189)
- 3 高血压病“八项注意”.....(192)
- 4 血压达标可预防“眼中风”.....(193)
- 5 孕期警惕妊娠高血压综合征
——如何避免妊娠高血压的发生.....(195)
- 6 矫枉过正的 danger——防“三高”勿忘防“四低”.....(196)
- 7 高血压患者健康处方——“三个三”.....(197)

- 8 高血压患者的一天保健方案 (199)
- 9 高血压患者如何安度盛夏..... (201)
- 10 高血压患者冬天莫乱补..... (202)
- 11 春秋昼夜温差大要当心高血压 (203)
- 12 预防直立性低血压——老年人患高血压动作慢点好..... (204)
- 13 心脑血管疾病患者慎泡温泉 (205)
- 14 严重高血压患者不宜旅游..... (206)
- 15 高血压患者也可以有“性”福生活 (206)
- 16 高血压患者的自我护理..... (208)

第十二章

特“事”特办

——高血压特殊人群和特殊情况的处理

- 1 老年高血压..... (211)
- 2 儿童与青少年高血压..... (213)
- 3 妊娠高血压..... (215)
- 4 难治性高血压..... (217)
- 5 高血压急症和亚急症..... (218)
- 6 围手术期高血压..... (221)

高血压离你有多远
——高血压导读

第一章