

健康早知道系列

# 血压偏高怎么办？

[日] 桑岛严 主编 王俊 译

KUEYA PIAN GAO ZEN ME BAN



全图解 全图表  
关注身体的微小变化  
发现健康的蝴蝶效应  
明天的健康，  
就从今天的细节做起  
变担心为放心，  
增加您维护生命的能量

世界图书出版公司

健康早知道系列

# 血压偏高怎么办

[日]桑岛严 主编  
王俭 译

世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州

早わかり健康ガイド 血圧が気になる人が読む本 by Iwao Kuwajima

© 2006 Shogakukan

All rights reserved

Original Japanese edition published in 2006 by Shogakukan Inc., Tokyo

Chinese translation rights in China (excluding Hong Kong, Macao and Taiwan) arranged with Shogakukan Inc.

through Shanghai Viz Communication Inc.

## 图书在版编目(CIP)数据

血压偏高怎么办 / (日)桑岛严主编; 王俊译.

—上海: 上海世界图书出版公司, 2012.8

ISBN 978-7-5100-4070-2

I. ①血… II. ①桑… ②王… 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(2012)第 007365 号

责任编辑: 王 丹

## 血压偏高怎么办

[日] 桑岛严 主编 王俊 译

上海世界图书出版公司 出版发行

上海市广中路 88 号

邮政编码 200083

上海市印刷七厂有限公司印刷

如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系

(质检科电话: 021-59110729)

各地新华书店经销

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 5 字数: 106 000

2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1-5000

ISBN 978-7-5100-4070-2/R · 269

图字: 09-2011-151 号

定价: 16.80 元

<http://www.wpcsh.com.cn>

<http://www.wpcsh.com>

## 前言

随着年龄的增长，每个人都会开始关注健康问题。其中为数不少的人，对于血压是非常关心的。

日本人中的高血压本来就很常见。据说现在已经达到了每五个人中就有一个高血压的程度了。

近年来，高血压的治疗出现了很大的变化。

以前是在医院测定的门诊血压的基础上进行治疗，但最近，随着家用血压计的普及，人们在医院之外也能够知道血压值了。

人们这才发现，原来还有“白大褂高血压”和“隐蔽性高血压”的存在，前者是指在医院测定的门诊血压比较高，但平时的血压却不高；后者则是指门诊血压不高，但其实平时的血压却很高。

因此，现在推荐的做法是，在家中进行血压测定，以了解自己平时的血压，并以此为基准进行治疗。

请先在家庭中进行血压测定，如果出现自己不放心的血压值，就要立即去看医生。

高血压几乎没有什么自觉症状，正因为如此，如果在犹豫中耽误了就诊的时机，病情会在不知不觉中发展，引起脑卒中、心脏病等并发症。要防止这些并发症，首先要在医院接受恰当的诊断。

更重要的是，要在日常生活中自己发现并预防高血压。

本书用浅显易懂的说明，展示了什么是真正的血压、怎样测量家庭血压以了解真正的血压，以及在什么情况下要去医院等等。而且，高血压与生活习惯之间有着密切的关系。因此，本书也详细阐述了在生活中应该注意的一些问题，包括降低血压的饮食和运动等。

如果本书能消除各位读者的疑惑和不安，加深各位对血压的理解，并能在各位的健康管理中发挥一定作用，本人将感到万分欣慰。

本书自株式会社 小学馆引进出版，为了方便国内读者阅读，已对书中涉及的医院科室及专业名词做了本地化处理并经医学专家审读，内容注重科学性，值得一读。

## 注意事项

1. 本书仅为读者提供浅显易懂的一般信息，因此其内容不过分涉及细节，特殊个案和前提条件等在本书记述中可能被省略。
2. 本书记载的内容以编写本书时，在日本所能获取的信息为基础，有可能已不是最新的内容。另外，本书还记载了仅在日本使用的药剂和治疗方法。由于中国与日本所使用的药物与治疗方法不同，对医疗认识方面的不同以及其他原因等，不能保证本书的内容在日本以外的国家也具有同样的准确性和适用性等。
3. 本书的内容并不能替代专家对不同患者的具体建议。读者在实际应用时应按照各自的实际情况向相关专家咨询、求助。
4. 包括依照本书内容为基准进行诊断治疗的结果以及利用本书实践后可能产生的一切后果及损失，本书原著的监修者及其相关者不承担任何责任。

## 目 录

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| 序章 检查你的身心.....                            | 9  |
| 第一章 真正的血压在医院里测量不到.....                    | 17 |
| 血压测定的缺陷 在医院只能知道有限的血压值.....                | 18 |
| 在什么地方数值高① 本来正常但在医院测量时却血压高的白大褂高血压.....     | 20 |
| 在什么地方数值高② 在医院测量时正常在家里却血压高的隐蔽性高血压.....     | 22 |
| 隐蔽性高血压的类型① 夜晚睡眠期间血压高的夜间高血压.....           | 24 |
| 隐蔽性高血压的类型② 早晨血压变高的晨间高血压.....              | 26 |
| 隐蔽性高血压的类型③ 上班时血压变高的职场高血压.....             | 28 |
| 专栏1 女性也有容易发生高血压的时期.....                   | 30 |
| 第二章 通过家庭血压测定可以知道真正的血压.....                | 31 |
| 什么是血压 心脏在输送出血液时对血管壁产生的压力.....             | 32 |
| 高压和低压 心脏的搏动带来收缩期血压和舒张期血压.....             | 34 |
| 决定血压的因素 血压大致取决于心排血量和血管阻力.....             | 36 |
| 什么是家庭血压 在家庭测定的平时血压, 130/80mmHg以下为正常值..... | 38 |
| 家用血压计的选用方法 选用在上臂测量的型号.....                | 40 |
| 怎样测量 将环套缠在上臂, 在放松状态的坐姿下进行测量.....          | 42 |
| 什么时候测量 每天在早餐前及就寝前分别测定1次是最理想的.....         | 44 |
| 该怎样记录 记下第二次的测量值, 同时记录好体重和身体情况.....        | 46 |
| 专栏2 跟踪一天内血压变动的24小时血压测定检查.....             | 50 |
| 第三章 高血压有什么坏处.....                         | 51 |
| 高血压的特征 大多在没有自觉症状的情况下不断发展.....             | 52 |
| 高血压的类型 可分为原发性高血压与继发性高血压两种.....            | 54 |
| 什么是原发性高血压 遗传因素加上诸多危险因子而发病.....            | 56 |

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| 使血压升高的危险因子 盐分、吸烟、肥胖、精神压力等危险因子.....     | 58 |
| 什么是继发性高血压 肾脏或激素的异常使血压升高.....           | 60 |
| 血压高会怎样① 动脉硬化不断发展, 容易引起脑卒中和心脏病.....     | 64 |
| 血压高会怎样② 肾脏的细血管受损, 出现肾功能低下.....         | 66 |
| 血压高会怎样③ 引发心肥大乃至心功能不全, 出现喘息和浮肿等症状.....  | 68 |
| 血压高会怎样④ 也可能引起糖尿病、痴呆症等.....             | 70 |
| 你的危险程度如何① 有糖尿病或吸烟习惯的话脑卒中及心脏病的风险更高..... | 72 |
| 你的危险程度如何② 高压和低压相差大是动脉硬化发展的证据.....      | 74 |
| 专栏3 引人注目的代谢综合征.....                    | 76 |

## 第四章 这样就能降低自己的血压..... 77

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| 怎样降低血压 最基本的就是饮食和运动等生活习惯的改善.....      | 78  |
| 从什么地方开始 制订计划自己控制血压.....              | 80  |
| 通过饮食降压 减少盐分摄取量和体重就能降低血压.....         | 82  |
| 减少盐分① 对自己喜欢吃的东西的盐分含量做到心中有数.....      | 84  |
| 减少盐分② 用醋和香辛料代替酱油和调味酱.....            | 86  |
| 减少盐分③ 方便食品和加工食品要尽量少吃.....            | 88  |
| 减少盐分④ 汤类多放食材, 面类汤汁留一半.....           | 90  |
| 减轻体重① 首先改掉吃零食和夜宵的习惯.....             | 92  |
| 减轻体重② 吃饭速度快和暴饮暴食等吃法会引起肥胖.....        | 94  |
| 减轻体重③ 不喝罐装咖啡和罐装果汁, 改喝茶和矿泉水.....      | 96  |
| 减轻体重④ 在外面吃饭时吃不同的东西效果完全不同.....        | 98  |
| 推荐的营养素① 蔬菜和水果中丰富的钾可以排出多余的钠.....      | 100 |
| 推荐的营养素② 日本人往往缺钙.....                 | 102 |
| 推荐的营养素③ 食物纤维不仅能促进胆固醇排出还能提升满足感... 104 |     |
| 通过运动降压 养成适度运动的习惯, 血压就会下降.....        | 106 |
| 开始运动之前 咨询医生自己的身体情况是否适合开始运动.....      | 108 |

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| 运动的种类 在某种程度上能够长期持续下去的有氧运动更为有效... | 110 |
| 运动的强度 最合适的强度是自己感到稍微有些累的程度.....   | 112 |
| 运动量 最理想的是一天半小时左右的运动每天不间断.....    | 114 |
| 爱护心脏① 借助戒烟辅助药等戒烟.....            | 116 |
| 爱护心脏② 饮酒每天最多1瓶啤酒.....            | 118 |
| 爱护心脏③ 防止使血压升高的温度急剧变化.....        | 120 |
| 爱护心脏④ 避免用较热的水泡澡, 建议用温水洗半身浴.....  | 122 |
| 爱护心脏⑤ 提高睡眠质量消除精神压力和疲劳.....       | 124 |
| 专栏4 致那些相信偏方的人.....               | 126 |

## 第五章 正确服药, 预防并发症..... 127

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| 怎样去看病 带着家庭血压记录去内科或心内科.....         | 128 |
| 问诊和血压测定 不仅要看血压值, 家族史和生活方式也很重要..... | 130 |
| 验血和验尿 查找高血压的原因、脏器损害和并发症.....       | 132 |
| 心电图检查和胸部X线检查 检查心脏功能和大小的基本检查.....   | 134 |
| 超声检查 使用超声波对心脏和血管进行简单而安全的检查.....    | 136 |
| CT检查和MRI检查 利用X线及磁力线拍摄脑的断层图像.....   | 138 |
| 在医院的治疗 生活改善的效果不充分时就要考虑药物治疗.....    | 140 |
| 降压药的种类① 大致可分为三类.....               | 142 |
| 降压药的种类② 作用于血管和激素扩张末梢血管.....        | 144 |
| 降压药的种类③ 降低心排血量和循环血液量来降低血压.....     | 148 |
| 药物疗法的推进方式 从少量用药开始二三个月后看效果.....     | 150 |
| 药物疗法的要点① 不要自作主张停药, 要遵照医嘱服用.....    | 152 |
| 药物疗法的要点② 记住需要注意的不良反应和药物组合.....     | 154 |
| 这样的时候要去医院 需要知道的脑卒中和心脏病症状.....      | 156 |
| 本书中出现的病名解说.....                    | 158 |

健康早知道系列

# 血压偏高怎么办

[日]桑岛严 主编  
王俭 译

世界图书出版公司  
上海·西安·北京·广州

## 前言

随着年龄的增长，每个人都会开始关注健康问题。其中为数不少的人，对于血压是非常关心的。

日本人中的高血压本来就很常见。据说现在已经达到了每五个人中就有一个高血压的程度了。

近年来，高血压的治疗出现了很大的变化。

以前是在医院测定的门诊血压的基础上进行治疗，但最近，随着家用血压计的普及，人们在医院之外也能够知道血压值了。

人们这才发现，原来还有“白大褂高血压”和“隐蔽性高血压”的存在，前者是指在医院测定的门诊血压比较高，但平时的血压却不高；后者则是指门诊血压不高，但其实平时的血压却很高。

因此，现在推荐的做法是，在家中进行血压测定，以了解自己平时的血压，并以此为基准进行治疗。

请先在家庭中进行血压测定，如果出现自己不放心的血压值，就要立即去看医生。

高血压几乎没有什么自觉症状，正因为如此，如果在犹豫中耽误了就诊的时机，病情会在不知不觉中发展，引起脑卒中、心脏病等并发症。要防止这些并发症，首先要在医院接受恰当的诊断。

更重要的是，要在日常生活中自己发现并预防高血压。

本书用浅显易懂的说明，展示了什么是真正的血压、怎样测量家庭血压以了解真正的血压，以及在什么情况下要去医院等等。而且，高血压与生活习惯之间有着密切的关系。因此，本书也详细阐述了在生活中应该注意的一些问题，包括降低血压的饮食和运动等。

如果本书能消除各位读者的疑惑和不安，加深各位对血压的理解，并能在各位的健康管理中发挥一定的作用，本人将感到万分欣慰。

本书自株式会社 小学馆引进出版，为了方便国内读者阅读，已对书中涉及的医院科室及专业名词做了本地化处理并经医学专家审读，内容注重科学性，值得一读。

## 注意事项

1. 本书仅为读者提供浅显易懂的一般信息，因此其内容不过分涉及细节，特殊个案和前提条件等在本书记述中可能被省略。
2. 本书记载的内容以编写本书时，在日本所能获取的信息为基础，有可能已不是最新的内容。另外，本书还记载了仅在日本使用的药剂和治疗方法。由于中国与日本所使用的药物与治疗方法不同，对医疗认识方面的不同以及其他原因等，不能保证本书的内容在日本以外的国家也具有同样的准确性和适用性等。
3. 本书的内容并不能替代专家对不同患者的具体建议。读者在实际应用时应按照各自的实际情况向相关专家咨询、求助。
4. 包括依照本书内容为基准进行诊断治疗的结果以及利用本书实践后可能产生的一切后果及损失，本书原著的监修者及其相关者不承担任何责任。



## 目 录

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| 序章 检查你的身心.....                            | 9  |
| 第一章 真正的血压在医院里测量不到.....                    | 17 |
| 血压测定的缺陷 在医院只能知道有限的血压值.....                | 18 |
| 在什么地方数值高① 本来正常但在医院测量时却血压高的白大褂高血压.....     | 20 |
| 在什么地方数值高② 在医院测量时正常在家里却血压高的隐蔽性高血压.....     | 22 |
| 隐蔽性高血压的类型① 夜晚睡眠期间血压高的夜间高血压.....           | 24 |
| 隐蔽性高血压的类型② 早晨血压变高的晨间高血压.....              | 26 |
| 隐蔽性高血压的类型③ 上班时血压变高的职场高血压.....             | 28 |
| 专栏1 女性也有容易发生高血压的时期.....                   | 30 |
| 第二章 通过家庭血压测定可以知道真正的血压.....                | 31 |
| 什么是血压 心脏在输送出血液时对血管壁产生的压力.....             | 32 |
| 高压和低压 心脏的搏动带来收缩期血压和舒张期血压.....             | 34 |
| 决定血压的因素 血压大致取决于心排血量和血管阻力.....             | 36 |
| 什么是家庭血压 在家庭测定的平时血压, 130/80mmHg以下为正常值..... | 38 |
| 家用血压计的选用方法 选用在上臂测量的型号.....                | 40 |
| 怎样测量 将环套缠在上臂, 在放松状态的坐姿下进行测量.....          | 42 |
| 什么时候测量 每天在早餐前及就寝前分别测定1次是最理想的.....         | 44 |
| 该怎样记录 记下第二次的测量值, 同时记录好体重和身体情况.....        | 46 |
| 专栏2 跟踪一天内血压变动的24小时血压测定检查.....             | 50 |
| 第三章 高血压有什么坏处.....                         | 51 |
| 高血压的特征 大多在没有自觉症状的情况下不断发展.....             | 52 |
| 高血压的类型 可分为原发性高血压与继发性高血压两种.....            | 54 |
| 什么是原发性高血压 遗传因素加上诸多危险因子而发病.....            | 56 |

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| 使血压升高的危险因子 盐分、吸烟、肥胖、精神压力等危险因子.....     | 58 |
| 什么是继发性高血压 肾脏或激素的异常使血压升高.....           | 60 |
| 血压高会怎样① 动脉硬化不断发展, 容易引起脑卒中和心脏病.....     | 64 |
| 血压高会怎样② 肾脏的细血管受损, 出现肾功能低下.....         | 66 |
| 血压高会怎样③ 引发心肥大乃至心功能不全, 出现喘息和浮肿等症状.....  | 68 |
| 血压高会怎样④ 也可能引起糖尿病、痴呆症等.....             | 70 |
| 你的危险程度如何① 有糖尿病或吸烟习惯的话脑卒中及心脏病的风险更高..... | 72 |
| 你的危险程度如何② 高压和低压相差大是动脉硬化发展的证据.....      | 74 |
| 专栏3 引人注目的代谢综合征.....                    | 76 |

## 第四章 这样就能降低自己的血压..... 77

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| 怎样降低血压 最基本的就是饮食和运动等生活习惯的改善.....      | 78  |
| 从什么地方开始 制订计划自己控制血压.....              | 80  |
| 通过饮食降压 减少盐分摄取量和体重就能降低血压.....         | 82  |
| 减少盐分① 对自己喜欢吃的东西的盐分含量做到心中有数.....      | 84  |
| 减少盐分② 用醋和香辛料代替酱油和调味酱.....            | 86  |
| 减少盐分③ 方便食品和加工食品要尽量少吃.....            | 88  |
| 减少盐分④ 汤类多放食材, 面类汤汁留一半.....           | 90  |
| 减轻体重① 首先改掉吃零食和夜宵的习惯.....             | 92  |
| 减轻体重② 吃饭速度快和暴饮暴食等吃法会引起肥胖.....        | 94  |
| 减轻体重③ 不喝罐装咖啡和罐装果汁, 改喝茶和矿泉水.....      | 96  |
| 减轻体重④ 在外面吃饭时吃不同的东西效果完全不同.....        | 98  |
| 推荐的营养素① 蔬菜和水果中丰富的钾可以排出多余的钠.....      | 100 |
| 推荐的营养素② 日本人往往缺钙.....                 | 102 |
| 推荐的营养素③ 食物纤维不仅能促进胆固醇排出还能提升满足感... 104 |     |
| 通过运动降压 养成适度运动的习惯, 血压就会下降.....        | 106 |
| 开始运动之前 咨询医生自己的身体情况是否适合开始运动.....      | 108 |

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| 运动的种类 在某种程度上能够长期持续下去的有氧运动更为有效... | 110 |
| 运动的强度 最合适的强度是自己感到稍微有些累的程度.....   | 112 |
| 运动量 最理想的是一天半小时左右的运动每天不间断.....    | 114 |
| 爱护心脏① 借助戒烟辅助药等戒烟.....            | 116 |
| 爱护心脏② 饮酒每天最多1瓶啤酒.....            | 118 |
| 爱护心脏③ 防止使血压升高的温度急剧变化.....        | 120 |
| 爱护心脏④ 避免用较热的水泡澡, 建议用温水洗半身浴.....  | 122 |
| 爱护心脏⑤ 提高睡眠质量消除精神压力和疲劳.....       | 124 |
| 专栏4 致那些相信偏方的人.....               | 126 |

## 第五章 正确服药, 预防并发症..... 127

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| 怎样去看病 带着家庭血压记录去内科或心内科.....         | 128 |
| 问诊和血压测定 不仅要看血压值, 家族史和生活方式也很重要..... | 130 |
| 验血和验尿 查找高血压的原因、脏器损害和并发症.....       | 132 |
| 心电图检查和胸部X线检查 检查心脏功能和大小的基本检查.....   | 134 |
| 超声检查 使用超声波对心脏和血管进行简单而安全的检查.....    | 136 |
| CT检查和MRI检查 利用X线及磁力线拍摄脑的断层图像.....   | 138 |
| 在医院的治疗 生活改善的效果不充分时就要考虑药物治疗.....    | 140 |
| 降压药的种类① 大致可分为三类.....               | 142 |
| 降压药的种类② 作用于血管和激素扩张末梢血管.....        | 144 |
| 降压药的种类③ 降低心排血量和循环血液量来降低血压.....     | 148 |
| 药物疗法的推进方式 从少量用药开始二三个月后看效果.....     | 150 |
| 药物疗法的要点① 不要自作主张停药, 要遵照医嘱服用.....    | 152 |
| 药物疗法的要点② 记住需要注意的不良反应和药物组合.....     | 154 |
| 这样的时候要去医院 需要知道的脑卒中和心脏病症状.....      | 156 |
| 本书中出现的病名解说.....                    | 158 |



# 序

## 章

# 检查你的身心

现在，你的身心健康吗？也许你会感到意外，你对于自己的情况竟然并不是很了解。那么，就冷静地把握一次自己的身心状态吧！请结合最近一次体检的结果，检查以下内容。