

Z H U A N J I A J I E D A G A O X U E Y A

专家解答 高血压

把“专家”请回家，
疾病困扰就问他！

这是一本能够让你**正确**对待疾病，
拥有**健康**的书。



主编 宋春莉



第四军医大学出版社

居家必备

高血压

高血压防治专家
权威指导
高血压防治专家
权威指导
高血压防治专家
权威指导

高血压防治专家
权威指导



中国医药出版社

专家解答 高血压



主 编 宋春莉
副主编 张基昌
编 者 鲁 洋 赵 卓
刘 佳 宁亚媛

第四军医大学出版社·西安

图书在版编目(CIP)数据

专家解答高血压/宋春莉主编. —西安:第四军医大学出版社,2011.4

ISBN 978-7-81086-958-4

I. ①专… II. ①宋… III. ①高血压-防治-问题
解答 IV. ①R544.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 068065 号

专家解答高血压

主 编 宋春莉

责任编辑 杨耀锦 汪 英

出版发行 第四军医大学出版社

地 址 西安市长乐西路 17 号(邮编:710032)

电 话 029-84776765

传 真 029-84776764

网 址 <http://press.fmmu.sn.cn>

印 刷 万裕文化产业有限公司

版 次 2011 年 9 月第 1 版 2011 年 9 月第 1 次印刷

开 本 710×1000 1/16

印 张 12

字 数 160 千字

书 号 ISBN 978-7-81086-958-4/R·852

定 价 28.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

FOREWORD

前言

当前高血压已成为非常普遍的疾病，据中华预防医学会的统计，目前我国高血压患者的人数已经接近2亿。高血压病是一种“高发病率”“高并发症”“高致残率”的“三高”疾病，也是引发冠心病、肾衰竭、脑卒中等可怕疾病的危险因素，高血压已经严重威胁着人们的健康和生活质量。高血压在十大高死亡率疾病中排名第二位，被称为中老年人的“第一杀手”。

高血压的病因较多，常见的有遗传、年龄、肥胖、烟酒、摄入食盐过多、缺乏运动、精神紧张等，这些都是导致高血压病的危险因素。医学研究证明，早期预防、规范治疗、培养健康的生活方式可使高血压及其并发症得到有效预防和控制。因此，高血压病患者多了解高血压知识，加强高血压的监测，进行全方位预防的意义十分重大。

祖国医学认为“千般灾难，不越三条：六淫、七情、饮食劳伤”。所以无论任何疾病，从日常起居、饮食、运动、心理等做好保健工作都很重要。本书作为医学科普保健图书，较为全面地介绍了高血压的相关知识、预防方法、西药治疗、中药治疗、饮食疗法、运动疗法、家庭日常保健方案和一些常见问题的解答，旨在帮助广大高血压患者更多地了解高血压的病因、发病机制和常见治疗等，以做到防病于未然，早发现早治疗，更真诚地希望每一位患者都远离高血压，早日恢复健康。

需要注意的是，由于患者病情不同及个体差异，书中介绍的有关知识仅供患者日常用药和饮食参考借鉴，读者在阅读本书的同时还应接受临床医生的治疗和指导。

书中如有欠妥不当之处，敬望读者斧正。

CONTENTS

目 录

第一章 高血压的基本常识

- ◎人体血压的基本知识 / 002
- ◎高血压的相关知识 / 002
- ◎高血压的发病因素 / 003
- ◎高血压的分级 / 006
- ◎高血压的危害 / 007
- ◎高血压的检查 / 009
- ◎高血压的诊断和分型 / 011
- ◎高血压的易患人群 / 014

第二章 高血压的预防知识

- ◎高血压的早期信号 / 018
- ◎学会自测血压 / 019
- ◎高血压的三级预防 / 021
- ◎高血压患者的定期检查 / 025
- ◎预防高血压应从儿童抓起 / 027
- ◎高血压的防治措施 / 028
- ◎预防高血压的“三个三”保健方案 / 030

第三章 高血压的西药治疗

- ◎西医用药常识 / 034
- ◎常用降压药 / 040

CONTENTS

第四章 高血压的中药治疗

- ◎ 中医对高血压的论治 / 056
- ◎ 常用降压中药 / 058

第五章 高血压患者的饮食疗法

- ◎ 高血压的食疗常识 / 070
- ◎ 高血压患者的日常食谱推荐 / 076

第六章 高血压患者的运动疗法

- ◎ 不同程度高血压患者的运动疗法 / 088
- ◎ 高血压患者运动的注意事项 / 090
- ◎ 自我降压保健操 / 092
- ◎ 按摩降压操 / 093
- ◎ 步行疗法 / 095
- ◎ 放松降压功 / 097
- ◎ 站桩功 / 099
- ◎ 甩臂降压操 / 101
- ◎ 降压体操 / 102
- ◎ 华佗五禽戏 / 104
- ◎ “祛病延年二十势” / 106
- ◎ 适合高血压患者的瑜伽 / 111

CONTENTS

第七章 高血压患者的日常保健方法

◎高血压患者的生活防治原则	/ 116
◎高血压患者的心理疗法	/ 118
◎高血压患者的刮痧疗法	/ 120
◎高血压患者的针灸疗法	/ 122
◎适合高血压患者的按摩小方法	/ 124
◎高血压患者的“沐浴”疗法	/ 126
◎高血压患者的足浴疗法	/ 129
◎高血压患者的食醋疗法	/ 134
◎高血压患者的饮茶疗法	/ 135
◎高血压患者的药枕疗法	/ 138
◎高血压患者的拔罐疗法	/ 142
◎高血压患者的敷脐疗法	/ 144
◎高血压患者的花卉疗法	/ 147

第八章 高血压常见问题解答

◎问题 1. 高血压患者能长寿吗?	/ 150
◎问题 2. 高血压患者应克服哪些心理障碍?	/ 151
◎问题 3. 高血压在什么时间容易发作?	/ 152
◎问题 4. 什么是高血压危象? 如何进行急救?	/ 154
◎问题 5. 高血压患者夏季需要注意什么?	/ 154
◎问题 6. 高血压患者冬季需要注意什么?	/ 156



CONTENTS

◎问题 7. 高血压患者用药治疗后为何要按时随诊? 如何做?	/ 157
◎问题 8. 常见的复方降压药有哪些?	/ 158
◎问题 9. 常见降压药一般如何选用?	/ 159
◎问题 10. 哪些药物可引起药源性高血压?	/ 160
◎问题 11. 生活中高血压患者用药有哪些禁忌?	/ 162
◎问题 12. 高血压患者日常生活中需要注意什么?	/ 164
◎问题 13. 高血压患者如何控制或减少并发症的发生?	/ 164
◎问题 14. 高血压患者容易走入哪些误区?	/ 165
◎问题 15. 高血压患者如何自我管理?	/ 167
◎问题 16. 高血压患者如何进行性生活?	/ 168
◎问题 17. 妊娠高血压如何进行综合治疗?	/ 169
◎问题 18. 怎样准确使用电子血压计?	/ 170
◎问题 19. 高血压患者喝牛奶好吗?	/ 171
◎问题 20. 有好的降压偏方吗?	/ 171
◎问题 21. 可以介绍一些简单的食疗经验方吗?	/ 174
◎问题 22. 高血压患者如何进补?	/ 175
◎问题 23. 高血压患者如何科学饮水?	/ 176
◎问题 24. 高血压患者外出旅游要注意什么?	/ 177
◎问题 25. 高血压患者如何调整心态?	/ 178
◎问题 26. 中老年人如何调整好人生心态?	/ 179
参考文献	/ 184

第一章

高血压的基本常识



我国高血压患病率呈逐年上升趋势，至今患者已近两亿人，但目前全国高血压的知晓率、治疗率和控制率都较低。据调查统计，我国18岁及以上居民高血压患病率为18.8%，高血压知晓率为30.2%，治疗率为24.7%，控制率为6.1%。也就是说每4个高血压患者中只有一人在接受治疗，而就诊的高血压患者，每100人中只有6人可以有效治愈。这一现象反映出一个严峻问题：大多数人认为高血压只是一种简单疾病，并不会威胁到生命，对其不予重视。然而高血压可以引发很多可怕的慢性疾病，例如心脏疾病、肾脏疾病、脑卒中等，这些都是威胁人体健康和生命的可怕疾病。对于高血压，人们不能再忽视，要积极认识高血压，做好高血压的防治工作。



人体血压的基本知识



河水日夜的奔流，有力地冲刷河床；海浪的潮起潮落，强劲地拍打海岸。液体的运动都需要动力，同时也会对周边产生压力，而物理学上所讲单位面积所承受的压力就是压强。人体血液在血管内流动对于单位面积血管壁的侧压力，即血压。由于血管分动脉、毛细血管和静脉，所以，也就有动脉血压、毛细血管压和静脉血压，通常所说的血压是指动脉血压。

血压是推动血液在血管内流动的动力。当血管扩张时，血压下降；当血管收缩时，血压升高。血压分为收缩压（即常说的高压、大压）和舒张压（即常说的低压、小压）。心室收缩，血液从心室流入动脉，此时血液对动脉的压力最高，称为收缩压。心室舒张，动脉血管弹性回缩，血液仍慢慢继续向前流动，但血压下降，此时的压力称为舒张压。

血压与人的健康息息相关，血压在正常的范围内，人的身体才会保持健康，一旦低于或高于正常范围，健康就势必受到威胁。高血压计量单位有毫米汞柱（mmHg）和千帕（kPa）， $1\text{mmHg}=0.133\text{kPa}$ 。人体血压是不断变化波动的，与很多因素都有密切关联，例如情绪、运动、环境等。高血压定义为收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和（或）舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ ，此标准适用于男、女性任何年龄的成人。



高血压的相关知识



高血压分为原发性高血压和继发性高血压，因为原发性高血压患者人数要远远高于继发性高血压的患者人数，所以一般我们所说的高血压均指原发性高血压。

1. 原发性高血压病因不明，约占高血压患者的 95%。患者多在 40~50 岁时发病，早期患者可无症状，进行体检可以发现，少数有头痛、头晕眼花、心悸及肢体麻木等症状，但并不一定与血压水平相关，且常在患者得知患有高血压后才注意到。晚期高血压可在上述症状加重的基础上引起心、脑、肾等器官的病变及相应症状，以致发生动脉硬化、脑血管意外、肾脏病，并易伴发冠心病。临床上只有排除继发性高血压后，才可诊断为高血压病。

2. 继发性高血压是指由某些确定的疾病或病因引起的血压升高，多继发于肾、内分泌和神经系统疾病，约占所有高血压患者的 5%。血压升高仅是这些疾病的一个临床表现，在原发的疾病治疗好以后，高血压就会慢慢消失。尽管继发性高血压所占比例并不高，但绝对人数仍相当多，因此在发现其他疾病引发继发性高血压之后要尽快加以治疗，防止并发症的发生。



高血压的发病因素



高血压的发病与很多因素有关，其主要有以下几个方面。

▶ 遗传因素

高血压是一种多因子遗传性疾病，具有较明显的家族集聚性。双亲均有高血压，子女正常血压明显较无高血压家族史的对照组高，以后发生高血压的比例亦高。国内调查发现，与无高血压家族史者比较，双亲一方有高血压病者的高血压患病率要高 1.5 倍；双亲均有高血压者则高 2~3 倍；高血压患者的亲生子女和收养子女虽然生活环境相同，但前者更易患高血压。

▶ 年龄因素

高血压的患病率随年龄增加而增高，40 岁以上者比 18~39 岁者的



患病率高 3.4 倍。40 岁以后，血压有逐渐升高的趋势，且以收缩压升高较为明显。

▶ 性别因素

大体上男性高血压患病率为 6.96%，女性为 8.4%，女性高于男性。但一般来说，在 35 岁以前男性患病率略高于女性，35 岁以后则女性高于男性，这可能与女性的妊娠与更年期内分泌变化有关。

▶ 肥胖因素

据调查，肥胖者高血压发病率远远高于体重正常或消瘦的人，肥胖者高血压患病率是瘦人的 2 倍以上。流行病学研究表明，高血压与肥胖明显相关。

▶ 职业因素

不同的职业人员，高血压的发病率有很大差别。有关资料显示，脑力劳动为主者发病率达 7.78%；体力劳动者达 4.68%；而从事神经紧张度高的职业，如司机、售票员等，其高血压患病率高达 11.3% 左右。

▶ 药物因素

女用避孕药、激素（可的松、地塞米松）、消炎止痛药（消炎痛）以及中药麻黄、甘草等均有升压作用，因此高血压患者在应用上述药物时要谨慎。

▶ 生活习惯

1. 酗酒

收缩压和舒张压与每日饮酒量呈正比关系。近年来国内外的研究表明，经常饮酒超过一定限度时，可致血压升高。

2. 吸烟

现代医学研究发现，吸烟者的高血压发病率明显高于不吸烟者。吸一支烟后有时收缩压可以增加 1.3~3.3 千帕（10~25 毫米汞柱），每分钟心搏可增加 5~20 次。吸烟者极易发生恶性高血压，其危险性为不吸烟者的 3 倍。

3. 情绪波动

精神过度紧张、暴怒、忧虑、激动等情绪波动都会导致血压升高。可以这样解释：由于神经系统及内分泌体液因素控制失调，血管壁中的平滑肌收缩力加强，引起周身小动脉的管径变窄，增加了血液流动的压力，导致血压增高。

▶ 饮食因素

饮食是影响血压高低的重要因素。饮食成分与血压的关系极大，饮食不当会直接诱发高血压病。引起高血压的饮食因素主要有：

1. 摄盐过多

调查实验表明，人群平均血压水平与食盐摄入量有关。在摄盐量较高的人群中，减少每日摄入食盐量可使血压下降。饮食中钾、钙摄入不足、钠/钾比例升高时易患高血压，高钾、高钙饮食可降低高血压的发病率。

2. 脂肪摄入过多

脂肪摄入过多与肥胖有着密切的联系，在膳食中脂肪过多摄入会引起血压升高。

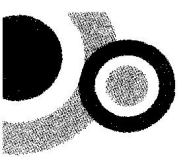
▶ 其他因素

环境因素也是引起高血压的一重要因素，如噪声、水质、环境、心理等。

1. 噪声

噪声可使人心烦意乱，难以安心工作和休息。长期接触噪声者，由





于机体反应性使肾上腺素分泌增加，直接所用于心肌和心血管壁，使周围血管阻力增加，血压升高。

2. 环境及心理

城市中的高血压的发病率高于农村；脑力劳动者、工作压力大的劳动者高于一般人。

3. 水质

水质较软的地区高血压发病率高。饮用水中铜的含量过高，与高血压的发生有关。



高血压的分级



与糖尿病一样，高血压根据不同的血压水平和其他常规检查的结果三级。不同级别的高血压有着明显的症状差异和对应的治疗手段。患者朋友们应对自身高血压所处于何种级别，在正确了解的情况下在日常生活中才能更好地做到对症保健。

一般正常血压分为正常与正常高值两类。而根据高血压患者血压高出的不同程度，又可将原发性高血压分为、3级和单纯收缩期高血压，如下表。

血压水平定义与分级表

类别	收缩压 (mmHg)	舒张压 (mmHg)
正常血压	<120	<80
正常高值	120~139	80~89
1级高血压“轻度”	140~159	90~99
2级高血压“中度”	160~179	100~109
3级高血压“重度”	≥180	≥110
单纯收缩性高血压	≥140	<90

进行高血压分级应注意：不论收缩压还是舒张压，只要其中有一项达到标准即可诊断为高血压。患者的收缩压与舒张压居于不同级别时，应按两者中较高的级别分类。如患者既往有高血压史，目前已服抗高血压药，血压虽已低于 140/90 毫米汞柱，亦应诊断为高血压。



高血压的危害



现在，高血压已成为人群中患病率非常高的慢性病。高血压引起的死亡率比较高，占各种疾病引起死亡总人数的第 3 位，就像一个隐形的“无声杀手”，是一种对人体健康造成很大危害的慢性疾病，它对人体的危害可以分为四个大的方面。



神经衰弱样症状

高血压可引起一些类似神经衰弱样的症状，这些症状包括头痛、头晕、眼花、耳鸣、失眠、记忆力下降、后颈部发僵等，症状轻重不一，是高血压病患者就医的最常见原因，有效的降压治疗可使这些症状减轻。这些症状往往是患者最关心的问题，一旦出现就要积极去医院就诊治疗缓解这些症状。



慢性脏器损伤

应该特别强调，神经衰弱样症状远远不是高血压病的主要危害，有相当一部分患者，在疾病的早期根本无任何症状。但持续血压增高却在默然无声地侵蚀着人体的健康，逐渐破坏脏腑器官的功能，而且一旦形成脏器功能障碍，就很难完全逆转，使其能力丧失，进而危及生命。经常受高血压损害的脏器称为高血压的靶器官，即高血压可以定向损伤某些脏器，这些器官包括心脏、脑、肾脏和视网膜等。

1. 心脏损害

高血压使心脏排血阻力增加，心脏为将血液泵入动脉必须进行长期



的超负荷工作，再加上微小动脉硬化使心肌供血不足，这些病理变化迟早要引起高血压心脏病。高血压心脏病表现为心脏肥大、心律失常和心力衰竭。

2. 脑损害

高血压的微血管病变引起脑动脉硬化，在此基础上可引起脑血栓形成。在脑动脉硬化的基础上，过高的血压是脑出血的最主要原因。这些变化轻则引起半身活动不灵，严重时引起偏瘫，甚至危及生命。

3. 肾脏损害

高血压使肾小动脉硬化，化验检查可出现尿蛋白阳性，疾病的晚期可引起肾衰竭，临床表现为尿毒症。

4. 动脉粥样硬化

高血压是动脉粥样硬化的最常见的诱发因素。因冠状动脉粥样硬化引起的冠心病是大家最熟悉的疾病，它可导致心绞痛、心力衰竭、心律失常和心肌梗死等严重后果。

5. 眼底损害

视网膜动脉硬化可引起眼底出血，严重者可引起一侧或两侧部分或完全失明。

高血压引起的慢性靶器官损害虽然发展缓慢，但后果严重，这些损害一旦发生则无根治方法。长期有效的降压治疗可以极大地减少或延缓这些慢性合并症的发生，而且所需医疗费用不高。

▶ 高血压急症直接威胁生命

高血压患者有时会突然出现血压显著增高，在临床上伴随出现剧烈头痛、头晕、恶心、呕吐、烦躁不安，甚至意识模糊、昏迷等表现，这些表现称为高血压急症，需要立刻住院进行紧急降压治疗，否则会威胁生命。坚持系统和长期降压治疗是有效的预防方法。