

高血压



自我管理本通

ZIWO GUANLI
YI BEN TONG



本书特点①

○○○○○35种不可不知的常用降压药物的使用方法，让您告别高血压带来的烦恼！

本书特点②

○○○○○18种降压茶、13种降压药枕制作方法、10种泡脚降压验方、6种按摩手法。

杨佳 孟路/主编

高血压的可怕之处在于平时几乎没有什么症状，身体可能不会有任何不舒服的感觉，而在某一天突然发生心脑血管方面的疾病时，为时已晚！因此，高血压是一种需要积极预防与治疗的疾病。



本书特点③

○○○○○○○8种刮痧技巧、6种拔罐疗法、3种敷贴和磁疗方法，让您轻轻松松降低血压。



本书特点④

○○○○○○○59道降压食谱、18种运动方法、6种情绪控制良方、26个健康生活细节。

你也能战胜高血压！



健康中国行动 重点人群健康管理指导方案

高血压



自我管理手册



主编：王斌、王健

高血压是一种常见的慢性病，长期高血压可导致心脏病、脑卒中、肾脏病、视网膜病变等严重并发症。高血压患者应通过自我管理，采取健康的生活方式，配合药物治疗，有效控制血压，降低心脑血管疾病的风险。



1. 了解高血压的危害和预防方法

2. 掌握自我管理的方法和技巧

3. 学会正确使用血压计和药物

你也能战胜高血压！



权威资讯

轻松降压

健康幸福生活

高血压

自我管理一本通

杨佳 孟路/主编



你也能战胜高血压！

哈尔滨出版社

图书在版编目(CIP)数据

高血压自我管理一本通 / 杨佳 孟路主编. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社,
2011.7
(居家自疗保健系列)
ISBN 978-7-5484-0545-0

I. ①高… II. ①杨… ②孟… III. ①高血压 - 防治
IV. ①R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 075436 号

书 名: 高血压自我管理一本通

作 者: 杨 佳 孟 路 主编

特约编辑: 刘光红

责任编辑: 李毅男 王丹阳

责任审校: 陈大霞

封面设计: 清水设计工作室

出版发行: 哈尔滨出版社(Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 三河市南阳印刷有限公司

网 址: www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

编辑版权热线: (0451)87900272 87900273

邮购热线: (0451)87900345 87900299 87900220(传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451)87900201 87900202 87900203

开 本: 710×1000 1/16 印张: 20.5 字数: 230 千字
版 次: 2011 年 7 月第 1 版
印 次: 2011 年 7 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5484-0545-0
定 价: 29.80 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。 服务热线: (0451)87900278
本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所

目录

第一章 揭开高血压的真实面纱

全面认识高血压,远离认知误区/2

血压,推动血液循环的原动力	2
高血压的诊断标准是什么	3
高血压和高血压病是不是一回事	5

明察致病因素,不做高血压偏爱人群/6

年龄因素:高血压患病率与年龄呈正比	7
性别因素:更年期前后的男性和女性	9
遗传因素:有高血压病家族史的人	10
饮食习惯因素:食盐过量、吸烟、喝酒	10
精神压力大、体力活动少、肥胖,患高血压可能性会高	12
相关疾病对高血压的影响	14
长期使用某些药物的人群	15

了解主要症状,做到心中有数/17

缓进型高血压	17
急进型高血压	18

为什么说高血压是健康的“头号杀手”/19

高血压是动脉粥样硬化的主要诱因	19
高血压会危害心脏,导致心力衰竭和心肌梗死	21
高血压会危害大脑,引发中风	21
高血压会使肾功能下降	22
高血压与其他疾病:糖尿病、高脂血、老年痴呆	23

第二章 科学检查,正确自测

知晓高血压的假象,提高自查监测意识/26

白大衣高血压是什么,需要治疗吗	26
什么是隐性高血压	27
什么是假性高血压	28
自测血压,发现早期高血压	29

掌握测压知识,确定自己是否血压升高/29

家庭如何选用血压计	30
测量血压的方法	31
家庭自测血压的时间和频率	32
测血压的注意事项	33

等级划分,依期观察有目标/34

按血压的水平,高血压分为三级	34
按临床表现,高血压分为三期	35

第三章 坚持服用降压药,治疗高血压

为什么要坚持服用降压药,其意义是什么/38

服用降压药的意义在于预防高血压并发症	38
--------------------------	----

目 录

治疗高血压时,要在医生的指导下合理用药	39
---------------------------	----

治疗高血压用药,要明确哪些原则/40

由小剂量和单一用药开始	41
观察单一用药效果,酌情增加剂量或联合用药	41
逐渐降压,不可操之过急	42
坚持长期服药,不要自己随心所欲停药或换药	44
针对高血压患者的血压变化规律用药	45
合理用药,尽量减少药物的不良反应	46

常用降压药物的分类和使用方法/49

利尿剂:促进钠和水分排泄	49
钙通道阻滞剂(钙离子拮抗剂):最常用的降压药	52
血管紧张素转换酶抑制剂(ACE):效果卓著	56
血管紧张素 II 受体阻滞剂	59
作用于交感神经的受体阻滞剂	61
复方降压制剂:我国特有的降压药	66
阿司匹林:价格低廉,安全性高	67

药物治疗高血压常会出现哪些问题/69

什么是理想而安全的血压	69
一天中什么时间用药最合理	69
降压药可以与食物或其他药物混用吗	71
选择降压药物要兼顾其他疾病	72

针对年龄和并发症,高血压有不同的治疗方式/73

老年高血压的特点及其适用药物	73
老年人应该避免服用的降压药物	75
老年女性服钙通道阻滞剂降压,不会加重缺钙	76
中年人单纯舒张压升高,用不用治疗	76

年轻高血压患者的治疗	77
高血压并发症的降压药物治疗	78

第四章 辨证论治,合理运用

辨证论治,中药疗法要慎重/82

中医辨证,高血压分型	82
具有降压作用的中草药	83

常饮中药降压茶,辅助治疗效果好/87

降压原理	87
药茶的饮用方法和禁忌	88
常用降压茶 18 剂	91

睡卧药枕,安神醒脑精神好/95

降压原理	95
药枕的种类	96
13 种常见降压药枕及其制作方法	97

睡前泡足,畅气通血好处多/99

泡足降压原理	99
10 种常用的泡足验方	100

巧施针刺,补虚泻实来降压/102

针灸降压原理	102
针刺降压的常用穴位	103
取穴与施术	104
针刺降压的注意事项	105

坚持按摩,头痛眩晕明显改善/106

降压原理	106
按摩的常用手法	107
按摩疗法的注意事项	111

刮痧改善血液微循环,促使血压往下降/112

刮痧降压的原理	112
刮痧的部位与手法	112
注意事项和禁忌	114

拔罐治疗高血压/115

拔罐降压的原理	115
取穴与施术	116
拔罐的注意事项	118

梳头活血,防治高血压/118

梳头降压的原理	119
取穴与施术	119

敷贴穴位,辅助治疗轻症患者/120

敷贴降压的原理	120
敷贴疗法如何治疗高血压	120
敷贴疗法的注意事项	122

磁穴辅疗,明显降压/122

磁疗降压的原理	123
磁穴疗法的种类	123
取穴与施术	124
磁疗的注意事项	124

沐浴温泉和日光,治疗早期高血压/125

降压原理	125
温泉浴	126
温泉疗法注意事项	127
日光浴	128

第五章 科学膳食,美食滋补

察味识性,食材要与患者相宜/130

肝阳偏盛型高血压患者的饮食调养	130
肝肾阴虚型高血压患者的饮食调养	132
阴阳两虚型高血压患者的饮食调养	135

降压饮食烹调有讲究/136

合理烹调,健康又美味	137
植物油脂优于动物油脂	138
厨房降压工具箱	139
清晨喝杯水,血压不再升	140

少吃盐,治疗高血压的关键/141

将盐的摄取量控制在 1 天 6 克	142
要注意加工食品中的含钠量	142
养成良好的低盐饮食习惯	143
低盐美味食物的烹制方法	144

多食用含微量元素的食物/145

钾是最好的排钠剂	145
提倡高钙饮食	146
B 族维生素能保护血管	148
及时补充维生素 C	149

其他元素和维生素	150
----------------	-----

多吃新鲜瓜果菜蔬,预防保健有门道/152

水果蔬菜降血压	152
降压蔬菜和膳食菜谱	153
降压水果食用禁忌	160

饮食调理,摄入蛋白质要适量/162

优质蛋白质可以强健血管	162
适当选择动物蛋白,尤其是鱼类	164

第六章 合理运动,健康舞动生命

适度运动有降低血压的作用/168

运动降压的原理	168
运动时血压升高不要怕	169
医生意见很重要	170

高血压患者怎样运动较合适/171

运动强度要适宜	171
一天中最宜运动的时间	173

高血压患者适宜的运动/174

有氧运动更适合高血压患者	174
散步是最好和最持久有益的运动	175
慢跑是非常便利实用的运动	177

身体较为虚弱的患者可以选择缓慢运动/178

甩手疗法,甩走疾病	178
打打太极,平稳血压	179

舒筋健骨,健身球是首选	181
闲来放风筝,随风送走病	182
垂钓山间,怡然养性	183

利用琐碎时间巧降压/184

头部运动	184
上肢运动	185
足部运动	187
按压小腿肚	187

其他运动降压疗法/188

擦颈甩臂降压操	188
气功疗法能降压	189
医疗体操降血压	192
爬山、骑自行车、游泳	193
高血压患者运动后的恢复	194

第七章 放宽心胸,保持平和心态

调整心态、保持心境平和是血压稳定之道/198

高血压患者的心理特征	198
家人与医护人员要给予帮助	199
高血压患者的自我心理调适	200
改变 A 型性格	200
高血压的发展给病人带来的心理变化	201

放松精神,扔掉心理包袱/202

放松精神,心态放平,血压才会低	202
高血压患者是否可以继续工作	202
高血压患者如何工作	203

减少情绪波动,不动气,焕发旺盛的生命力/204

七情不调引发高血压	204
高血压患者稳定情绪十大良方	205
怒气引发高血压	206
是什么让你生气	206
高血压患者制怒的六大良方	207
对患有抑郁症的高血压患者的治疗	208
学会通过大笑疏解情绪	208

接受艺术熏陶,激发生命活力/209

常听音乐促健康	209
在翩翩起舞的情趣中缓解病痛	210
默想打坐,放松身体,能够辅助降压	211
春赏兰花夏赏荷,花香园艺能降压	212
书画怡情降血压	213

第八章 起居有常,养成良好的生活习惯

从细节做起,养成良好的生活习惯/216

早餐必须吃	216
上班族的午餐和晚餐	217
工作时要注意的事	218
保持安静,尽量避开噪音	219
吸烟等于自杀	220
饮酒要有度	223
充足的睡眠很重要	223
避开寒冷与高温	225
少作深呼吸	227
每年作体检	227
可能会导致高血压患者猝死的行为	228

穿衣宽松方可舒爽、愉悦身心	230
避免在厕所里发生意外	231
泡澡降血压,要注意水温	232
合理性生活,有助于控制血压	234
出门旅游要注意	235
高血压患者的节假日保健	235

控制体重,是日常控制血压的第一要务/236

肥胖容易导致高血压的原理	237
了解自己的正常体重	238
人会发胖的原因	239
过度肥胖会影响对高血压的治疗	240
减肥最重要的是“管住嘴”和“迈开腿”	240
控制体重,不能光吃“菜”不吃饭	241
减肥目标过大应该怎样做	242
节食减肥的四大原则	243

第九章 顺应气候变化,健康自然来

春季万物复苏,小心血压升高/246

春暖花开,降血压不能忘	246
衣食养生,处处留心	247
缓慢运动,焕发生命活力	248
食不厌杂,春天的食物搭配和禁忌	249

夏季烈日炎炎,降压保健须当心/250

畅饮甘露,夏天不渴也要多喝水	250
血压正常,咨询医生后才可停药	251
夏季瞌睡,降压运动不能忘	253
天气燥热,饮食搭配有讲究	254

目 录

秋季天干物燥,不让血压波动最关键/255

气温变幻,秋天是脑中风多发期	255
及时治疗,预防脑中风	256
空气干燥,警惕鼻出血	257
风清气朗,饮食进补要注意	257

冬季天寒地冻,预防工作是关键/258

天冷防“风”,一定不能放松	259
科学降压,度过漫长冬天	259
滋补得宜,不让寒风吹冷身心	260
咖啡浓茶,高血压病人要慎用	261

第十章 监护得当,拯救生命

走出在家治疗的误区/264

高血压家庭治疗的误区	264
高血压病家庭治疗的原则	265

清晨是高血压患者最危险的时刻/267

为什么清晨如此危险	267
安全度过清晨危险期,要做到起床缓慢	268
使用长效降压药物,长效降血压	269

高血压患者发生异常反应的处理/270

老年高血压病人的血压与进餐、体位有什么关系	270
“高血压紧急状态”的原因及处理措施	271
处理老年人血压突升要注意	272
高血压患者夜间呼吸困难怎么办	273
高血压病人出现心绞痛时如何处理	274

高血压急症的处理措施/275

亲属发生高血压急症时的处理办法	276
急性心力衰竭的救护措施	276
心脏病发作了怎么办	277
急性心肌梗死的救护措施	278
脑中风的急救处理	279

第十一章 详察病情,按症诊疗

妊娠高血压的防治方案 /282

“妊娠高血压综合征”的危害	282
预防妊娠高血压综合征	283
妊娠高血压患者的药物治疗	284

其他高血压并发症的防治方案/285

高血压合并高尿酸血症的治疗原则	286
高血压合并高尿酸血症的饮食原则	286
高血压合并高脂血症的治疗原则	290
高血压合并高脂血症的饮食原则	290
高血压合并糖尿病的用藥原则	293
高血压合并糖尿病的饮食原则	294
高血压合并冠心病的防治方案	297
高血压合并冠心病患者的饮食原则	298
高血压并发心力衰竭的防治方案	301
高血压患者预防中风的方案	305
高血压患者并发脑中风的饮食原则	306
高血压合并肾功能减退的防治方案	309
高血压合并肾功能减退患者的饮食原则	310

第一章

揭开高血压 的真实面纱

- ◆ 全面认识高血压, 远离认知误区
- ◆ 明察致病因素, 不做高血压偏爱人群
- ◆ 了解主要症状, 做到心中有数
- ◆ 为什么说高血压是健康的“头号杀手”