



王瑞芳 白建乐 主编



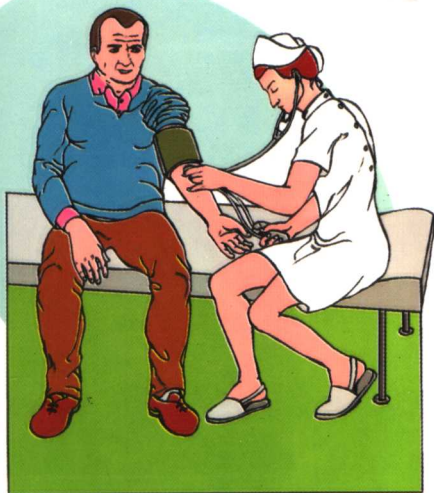
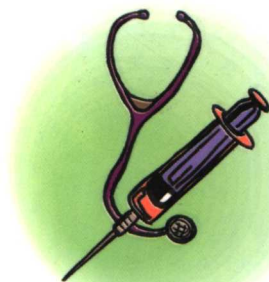
ZHUYUAN BANLU
BANNI ZHUYUAN

住院伴侣 伴你住院

高血压

ZHUYUAN BANLU BANNI ZHUYUAN

GAOXUEYA



河北科学技术出版社

王瑞芳 白建乐 主编

住院伴侣 伴你住院

高血压

ZHUYUAN BANLÜ BANNI ZHUYUAN

河北科学技术出版社

主 编 王瑞芳 白建乐
编 委 王玉洁 刘 莹 张会珍 胡燕芹 田永珍
程红蕾 王 森

图书在版编目 (C I P) 数据

高血压/王瑞芳,白建乐主编.-石家庄:河北科学技术出版社,2003
ISBN 7-5375-2949-3

I. 高... II. ①王... ②白... III. 高血压-诊疗
IV. R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 102941 号

住院伴侣 伴你住院

高 血 压

主编 王瑞芳 白建乐

出版发行 河北科学技术出版社
地 址 石家庄市和平西路新文里 8 号(邮编:050071)
印 刷 河北供销印刷厂
经 销 新华书店
开 本 850 × 1168 1/32
印 张 10.25
字 数 257000
版 次 2004 年 1 月第 1 版
2004 年 1 月第 1 次印刷
印 数 4000
定 价 22.00 元

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

— 前 言 —

高血压病是危害人们身体健康的常见病和多发病。据统计,我国近年来高血压的患病率逐年增高,目前至少有1.2亿人患高血压。由于它可导致心、脑、肾等重要脏器的并发症,是心力衰竭、冠心病、脑中风和肾功能衰竭的主要危险因素之一,因此,高血压病已被公认为“无声的杀手”。医学实践证明,只要有效地防治高血压,就能够大大降低其并发症的发生率和死亡率。

本书以问答的形式,从中西医两个角度介绍了与高血压病有关的许多知识,其中包括高血压病的发病原理、症状、诊断、中西医治疗、饮食疗法和生活调护,以期使读者尤其是住院病人对高血压病有一个正确的认识,把握本病的规律,以便配合治疗,防止或减少诱发因素,尽快恢复和促进健康。

本书的编写力求实用通俗,但由于编者水平有限,不妥之处在所难免,恳请广大读者提出宝贵意见。

编 者

2003年10月

前
言

高 血 压



— 目 录 —

住院须知

- | | |
|--------|-------------------|
| (1) | 1. 你有哪些权利? |
| (2) | 2. 你应履行哪些义务? |
| (3) | 3. 你要遵循哪些道德准则? |
| (6) | 4. 门诊有何设置? |
| (6) | 5. 就诊时应怎样向医生叙述病情? |
| (7) | 6. 怎样建病历? |
| (8) | 7. 什么样的病人需要住院治疗? |
| (9) | 8. 住院治疗有哪些好处? |
| (10) | 9. 病人如何办理入院手续? |
| (11) | 10. 病房作息时间如何安排? |
| (11) | 11. 医院膳食种类有几种? |
| (14) | 12. 病区工作人员如何分工? |
| (14) | 13. 你知道护士是如何分工的吗? |
| (16) | 14. 如何识读医生的处方? |
| (18) | 15. 怎样办理转科或转院手续? |





- (19) 16. 如何正确把握住院的时机?
(20) 17. 病愈出院后通常应注意什么?

基础知识

- (22) 1. 什么是血压?
(22) 2. 血压是怎样产生的?
(23) 3. 血压是如何调节的?
(25) 4. 血压的正常和稳定对人体有什么好处?
(26) 5. 什么是收缩压、舒张压、脉压、平均脉压?
(26) 6. 如何选用血压计?
(27) 7. 电子血压计测血压准吗?
(28) 8. 血压的间接测量法有几种?
(29) 9. 测血压时有何注意事项?
(31) 10. 何谓血压的波动性?
(31) 11. 正常人双上肢血压相同吗? 双上肢血压不同的原因是什么?
(33) 12. 什么是动态血压? 其临床价值如何?
(34) 13. 偶尔测一次血压, 血压高能诊断为高血压吗?

诊断

- (35) 1. 高血压的诊断标准是什么?

- (37) 2. 高血压的常见症状与体征是什么?
- (39) 3. 诊断高血压的标准随年龄而变化吗?
- (40) 4. 高血压分类方法有哪几种?
- (41) 5. 高血压病分几期?
- (42) 6. 什么是继发性高血压? 什么是原发性高血压?
- (43) 7. 什么是直立性高血压?
- (44) 8. 什么叫绝经期高血压?
- (45) 9. 何谓肥胖性高血压?
- (46) 10. 什么是高血压危象?
- (47) 11. 睡眠性呼吸暂停综合征是怎么回事?
- (48) 12. 临界高血压是怎么回事?
- (49) 13. 什么叫顽固性高血压? 其原因是什么?
- (51) 14. 患高血压病的原因有哪些?
- (52) 15. 缺钙也会引起高血压吗?
- (53) 16. 为什么不可轻视单纯收缩期高血压?
- (54) 17. 老年痴呆是否与高血压有关?
- (55) 18. 什么是靶器官及并发症?
- (55) 19. 高血压有什么危害性?
- (56) 20. 出现哪些症状预示要发生脑中风?
- (57) 21. 高血压病的眼底改变是什么?
- (58) 22. 结缔组织病能引起高血压吗?





高 血 压

目 录

- | | |
|--------|---|
| (59) | 23. 嗜铬细胞瘤是怎样引起高血压的? |
| (60) | 24. 环境因素与高血压病有关系吗? |
| (61) | 25. 吸烟、饮酒与高血压病有关系吗? |
| (62) | 26. 什么是 A 型性格? 人的性格与高血压有关吗? |
| (63) | 27. 高血压病有精神因素吗? 哪些职业易患高血压病? |
| (64) | 28. 高血压病与糖尿病有何关系? |
| (65) | 29. 高血压的高危人群指什么? |
| (66) | 30. 老年人高血压的特点是什么? |
| (67) | 31. 为什么老年人血压容易波动并易受体位影响? |
| (68) | 32. 什么是儿童及青少年高血压? 发病因素有哪些? |
| (70) | 33. 儿童及青少年高血压有何特点? |
| (71) | 34. 高血压治疗前检查的目的是什么? |
| (71) | 35. 超声心动图可提供怎样的信息? |
| (72) | 36. 高血压患者需做哪些检查? |
| (73) | 37. 常见血化验的正常值及意义是什么? |
| (75) | 38. 血流变检查对高血压患者有什么用处? |
| (75) | 39. 肾图、腹平片、肾 B 超、静脉肾盂造影、数字减影等检查对高血压患者有什么用处? |
| (77) | 40. 血浆肾素化验对高血压患者有何用处? |

- (78) 41. 高血压病人为何需化验尿液?
- (79) 42. 高血压病患者做心电图检查有何意义?
- (79) 43. 高血压病患者做眼底检查有何意义?
- (81) 44. 通过 X 线检查能否知道高血压病的发展情况?
- (81) 45. 24 小时动态血压监测主要用于什么情况?
- (82) 46. 放射性核素检查在高血压诊断中有什么意义?
- (83) 47. 放射影像学检查在高血压诊断中有什么意义?
- (84) 48. 高血压病与高粘滞血症有何关系?
- (85) 49. 哪些人容易患高血压病?
- (86) 50. 高血压患者何时易发病?
- (87) 51. 高血压病的急症主要有哪几种?
- (88) 52. 脑出血是高血压病最危险的并发症吗?
- (89) 53. 主动脉夹层动脉瘤危险吗?
- (90) 54. 中风的预兆有哪些?
- (91) 55. 高血压时颈动脉有哪些病变?
- (92) 56. 血液透析病人的高血压有何特点?
- (93) 57. 什么是医源性高血压? 哪些药物可致血压升高?





- (94) 床上有何特点？
59. 慢性肾小球肾炎引起的高血压有何特点？
- (95)
60. 慢性肾盂肾炎为什么会伴有高血压？
- (96)
61. 与高血压有关的中医相关脏腑有哪些？
- (97)
62. 中医认为高血压病的发病机制是什么？
- (98)
63. 中医对高血压病如何辨证分型？
- (99)
64. 中医的风指什么？与高血压有关吗？
- (101)
65. 中医的痰就是指咳嗽出来的痰吗？
- (102)
- 痰浊与高血压有什么关系？
66. 高血压病是人类健康的大敌吗？
- (102)
67. 高血压病是一种流行病、慢性病吗？
- (103)

治疗

1. 高血压病治疗的目的和目标是什么？
- (105)
2. 高血压病的一般治疗原则是什么？
- (107)
3. 什么是高血压病治疗的个体化原则？
- (108)
4. 高血压病药物治疗的原则是什么？
- (111)

- (113) 5. 联合降压治疗的原则是什么?
- (114) 6. 降压药物联合应用有哪些优点?
- (115) 7. 哪些降压药物可以联合使用?
- (116) 8. 降压药物不能与哪些药物合用?
- (117) 9. 高血压病非药物治疗方法有哪些?
- (119) 10. 降压药能停药吗?
- (120) 11. 高血压病人血压降到什么水平最适宜?
- (122) 12. 何谓理想的降压药物?
- (123) 13. 常用降压药物有哪些?
- (126) 14. 常用 β 受体阻滞剂有哪些?
- (128) 15. 高血压病人如何选用 β 受体阻滞剂?
- (129) 16. β 受体阻滞剂的副作用有哪些? 如何预防及处理?
- (131) 17. 常用钙拮抗剂的作用特点及用法如何?
- (134) 18. 钙拮抗剂适用于治疗哪几种高血压?
- (134) 19. 常用钙拮抗剂有哪些副作用?
- (136) 20. 常用于降血压的血管紧张素转换酶抑制剂有哪几种?
- (137) 21. 血管紧张素转换酶抑制剂可治疗哪几种高血压?
- (139) 22. 血管紧张素转换酶抑制剂治疗高血





- 压有哪些优点？
- (140) 23. 血管紧张素转换酶抑制剂有哪些副作用？
- (141) 24. 常用的血管紧张素Ⅱ受体阻滞剂有哪些？
- (142) 25. 常用的 α 受体阻滞剂有哪些？适应证和优点是什么？
- (143) 26. 其他常用降压药物有哪些？
- (145) 27. 高血压病人都可以服用复方降压片吗？
- (146) 28. 降压药物控释、缓释制剂的特征和优点有哪些？
- (147) 29. 舌下含服硝苯吡啶为什么可以治疗高血压急症？
- (148) 30. 为什么停用心得安有时会引起反跳性高血压？
- (148) 31. 哪些降压药物对糖、脂肪代谢有影响？
- (149) 32. 高血压病患者服用阿司匹林有何益处？应注意什么？
- (150) 33. 降压新概念指的是什么？
- (151) 34. 高血压患者应注意的药物有哪些？
- (153) 35. 服降压药后头晕是怎么回事？
- (154) 36. 降压药有什么不良反应？
- (156) 37. 为什么高血压患者应慎服避孕药？

- (156) 38. 高血压病人服药七忌是什么?
- (158) 39. 高血压患者如何掌握阶梯用法?
- (159) 40. 为什么睡前勿服降压药?
- (160) 41. 降压药物可能出现的四个综合征是什么?
- (161) 42. 补钙与降压药是否矛盾?
- (162) 43. 高血压居高不下是何原因?
- (164) 44. 什么是老年人高血压的治疗原则?
- (165) 45. 老年人用抗高血压药物应注意什么?
- (167) 46. 单纯收缩期高血压应如何治疗?
- (169) 47. 选用降压药物为什么要注意合并症?
- (170) 48. 哮喘合并高血压如何处理?
- (172) 49. 高血压心脏病的治疗目标是什么?
- (173) 50. 高血压病合并冠心病如何治疗?
- (175) 51. 高血压病伴有心律失常如何治疗?
- (176) 52. 孕期高血压如何选择降压药?
- (177) 53. 高血压病患者合并高脂血症时应如何治疗?
- (178) 54. 痛风伴高血压治疗时应注意什么?
- (179) 55. 伴有糖尿病的高血压病人怎样选择降压药?
- (180) 56. 高血压伴肥胖者如何治疗?
- (182) 57. 预防脑中风的三个关键指的是什么?





- (183) 58. 如何预防短暂性脑缺血发作?
- (184) 59. 脑中风的治理时限是多久?
- (184) 60. 高血压患者中风后如何降压治疗?
- (186) 61. 高血压脑出血如何综合治疗?
- (187) 62. 哪些高血压病人可以动手术治疗?
- (188) 63. 高血压病人鼻出血怎么办?
- (189) 64. 每天服 1 次药可以吗?
- (189) 65. 血压是不是降得越快、越低越好?
- (190) 66. 怎样才能在降压的同时使肾脏得到保护?
- (192) 67. 哪些降压药物容易引起体位性低血压? 应如何预防?
- (193) 68. 服用维生素 C 对高血压有好处吗?
- (194) 69. 中医如何辨证治疗高血压病?
- (198) 70. 治疗高血压的常用中成药有哪些?
- (200) 71. 如何正确地选用中成药?
- (202) 72. 治疗高血压的常用中药针剂有哪些?
- (203) 73. 高血压病常用的古方有哪些?
- (205) 74. 治疗高血压病常用的验方有哪些?
- (208) 75. 常用降压中草药有哪些?
- (213) 76. 服中药应注意哪些问题?
- (214) 77. 针灸治疗高血压有效吗?
- (216) 78. 磁疗的原理是什么? 有几种磁疗方法?

- (216) 79. 药枕可以降压催眠吗?
 (217) 80. 高血压病如何进行按摩治疗?

调护

- (219) 1. 高血压病能预防吗? 如何预防?
 (220) 2. 什么是高血压病的一级预防?
 (222) 3. 高血压的一级预防有何重要性?
 (223) 4. 高血压的一级预防有可行性吗?
 (223) 5. 何谓高血压病的二三级预防?
 (225) 6. 如何判断自己的体重是否超标?
 (225) 7. 日常控制血压有什么方法?
 (228) 8. 人体所必需的营养有哪些?
 (229) 9. 食物的种类有哪些?
 (229) 10. 高血压患者如何安排饮食?
 (231) 11. 高血压患者的食品宜忌有哪些?
 (233) 12. 如何控制高血压病患者的热量摄入?
 (234) 13. 高血压患者如何限盐?
 (235) 14. 高血压痛风患者的饮食如何选择?
 (236) 15. 高血压病人能进补吗?
 (237) 16. 哪些蔬菜有降血压作用?
 (243) 17. 哪些水果有降血压作用?
 (246) 18. 哪些食物有降血压作用?
 (249) 19. 高血压病一日食谱怎样安排?
 (250) 20. 高血压患者家常食谱有哪些?





高 血 压

目 录

- | | |
|-------|-------------------------|
| (268) | 21. 中医食疗在防治高血压病方面有哪些作用? |
| (269) | 22. 常见的高血压中医食疗方有哪些? |
| (272) | 23. 降血压药膳有哪些? |
| (276) | 24. 饮茶对血压有何影响? |
| (277) | 25. 日常喝茶时应注意什么? |
| (277) | 26. 常用的高血压茶疗有哪些? |
| (280) | 27. 高血压病人能喝咖啡吗? |
| (281) | 28. 为什么高血压病患者应注意清晨饮水? |
| (282) | 29. 维生素能预防高血压吗? |
| (283) | 30. 锌、硒、铜等微量元素对血压有何影响? |
| (284) | 31. 高血压患者如何安度夏季? |
| (286) | 32. 寒冷天气高血压患者需注意什么? |
| (287) | 33. 高血压病人如何洗澡? |
| (288) | 34. 高血压病人睡眠时应注意什么? |
| (290) | 35. 哪些体育锻炼适合高血压病患者? |
| (292) | 36. 高血压病人运动锻炼应注意什么? |
| (293) | 37. 医疗体育对高血压病的作用特点是什么? |
| (294) | 38. 高血压病患者如何保持心理稳定? |
| (295) | 39. 为什么要注重进行心理咨询? |
| (296) | 40. 高血压病人日常生活中要注意哪些问题? |

- (297) 41. 高血压、冠心病防治操怎么做?
- (298) 42. 妇女预防高血压的要点是什么?
- (299) 43. 高血压病人可以再继续工作吗?
- (300) 44. 脑卒中后遗症如何进行功能康复?
- (301) 45. 音乐疗法有利康复吗?
- (302) 46. 高血压患者应如何预防便秘?
- (303) 47. 高血压患者家庭护理怎么做?
- (304) 48. 高血压病人怎样自我护理?
- (305) 49. 高血压患者如何安排性生活?
- (307) 50. 老年高血压病人在生活上有哪些禁忌?
- (308) 参考文献

