

走出疾病的误区系列丛书

走出高血压病的误区

■ 编著

贺 经 程力华



军事医学科学出版社

◎ 走出疾病的误区系列丛书 ◎

走出高血压病的误区

贺 经 程力华 编 著

军事医学科学出版社
·北 京·

图书在版编目(CIP)数据

走出高血压病的误区/贺经,程力华编著. - 北京:军事医学科学出版社,2003.10

(走出疾病的误区系列丛书)

ISBN 7-80121-305-X

I. 走… II. ①贺… ②程… III. 高血压-防治 IV. R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 090569 号

出 版: 军事医学科学出版社

地 址: 北京市海淀区太平路 27 号

邮 编: 100850

联系电话: 发行部: (010)66931034

66931048

编辑部: (010)66931127

传 真: (010)68186077

E-MAIL: mmsped@nic.bmi.ac.cn

印 刷: 潮河印装厂

装 订: 春园印装厂

发 行: 新华书店总店北京发行所

开 本: 787mm × 1092mm 1/32

印 张: 8

字 数: 174 千字

版 次: 2004 年 1 月第 1 版

印 次: 2004 年 1 月第 1 次

印 数: 1-5000 册

定 价: 12.00 元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

内 容 提 要

高血压病是影响生活质量、威胁健康、危及生命的慢性顽固性疾病。由于人们对高血压病的认识不足,存在许多误区,不能及时发现高血压病,不能及时合理治疗、控制高血压病,致使高血压病的发病率居高不下。本书以生动、流畅的语言,从高血压病的基本知识、诊断、并发症、治疗、用药、预防等八个方面给以解难释疑,每篇文章前都有中心提示。希望大家有所裨益,走出高血压病的误区。

前 言

高血压病是严重危害人类健康、影响人们生活量的最常见的慢性顽固性疾病,是世界卫生组织公布的“人类健康十大危机”之一。高血压病的发病人数很多,全世界高血压病人已超过5亿,我国总高血压病的人数也已超过1亿,而且还在逐年增长。据统计,我国15岁以上人群中高血压患病率,1958~1959年为5.11%,1979~1980年为7.73%,1991年为13.6%。从1980~1991年10年间,上升幅度为2.5%,每年约增加高血压病人320万。近年北京市调查,北京市的高血压病患病率为24.48%。也就是说每4个北京人中有一个是高血压病人。

高血压病严重损害心、脑、肾等重要脏器器官,是冠心病、心肌梗死、脑中风、肾功能衰竭等病最重要的发病因素。即使血压轻度升高,持续下去,也会增加心、脑、肾血管损害的危险。据统计,临界高血压即血压轻度升高者与血压正常者比较,心肌梗死的可能性

增加 5%，死于心脏病的可能性增加 65%，发生脑中风的可能性则增加 68%。高血压病发展到中、晚期，出现严重的心、脑、肾脏器损害，常常难以改变其病程，难以控制和治愈，真是有心治病，无力回天了。我国现有脑中风病人 600 多万，每年还以新增 150 万人的速度加入这个不幸的行列。高血压病人一旦发生脑中风，非死即残，每年因高血压病发生心、脑血管意外死亡的就有 710 多万人，占死亡人数的 13%，一旦发生了心脑血管意外，即使救治及时，侥幸挽救了生命，而致残生活不能自理者也不在少数，这给个人增加了很大痛苦，给家庭、社会增加了沉重的负担。

据调查表明，我国只有 26.6% 的人知道自己有高血压病，有 70% 以上的人不知道自己的血压情况，也从来没有查过血压，很多高血压病人还是看其他病查出来的。而查出来或自己知道有高血压病的人中，进行治疗的只有 12.2%，农村中仅为 5.4%，就是这少得可怜的高血压病治疗人群中，真正能合理治疗、有效控制血压的在城市里只有 4.2%，在农村中只占 1.2%。相当大的一部分人是由于发生心脑血管意外才知道罪魁祸首是高血压病，可是知道得太晚了，造成的悲剧已无法挽回了。

高血压病成因非常复杂，目前又无特效根治的药物和方法，只有重视早期防治才能控制。疾病一旦形成气候，往往需终生治疗，给漫长的人生带来不便，严

重影响了生活质量。而致使高血压病养虎为患的是由于对高血压病的认识不足,有关高血压病的知识匮乏,在预防上不积极,在治疗上不坚持、不得力,甚至连定时监测血压,按时服药都做不到,加上某些虚假广告的欺骗宣传和误导,使不少人在高血压病上存在不少误区,如果不走出这个误区,不仅难以享受人生乐趣,而且会带来严重后果,甚至危及生命,这不是危言耸听,而是人们用沉痛的事实换来的教训。提高人们对高血压病的认识,普及高血压病的防治知识,让人们尽快走出高血压病的误区,是迫在眉睫、刻不容缓的事。

有鉴于此,我们编著了《走出高血压病的误区》一书,虽系老生常谈,但语重心长,旨在帮助人们走出高血压病的误区,以期对未病者敲响警钟,早日预防;对已病者合理治疗,提高人们的生活质量和健康水平。

本书力求通俗易懂,有别于其他高血压病防治读物,争取能贴近老百姓,面向广大群众。然而科学在发展,社会在前进,本书不足之处也在所难免,希望广大读者见谅。

本书所载治疗方法,仅供参考。如运用,需请医生指导。

编著者

于保定市解放军 252 医院

2003.7.1

目 录

一、高血压小常识

1. 隐形杀手高血压 (1)
2. 高血压病的一高三低 (3)
3. 什么是血压 (6)
4. 怎样测血压 (9)
5. 脉压差是怎么一回事 (13)
6. 偶测血压、基础血压和动态血压 (15)
7. 一天内血压有波动 (17)
8. 白大衣、医源性、高原性、体位性高血压 (19)
9. 清晨、睡眠、潜在、假性高血压 (22)
10. 高血压病人应有的基本常识(上) (25)

11. 高血压病人应有的基本常识(下)	(28)
---------------------------	------

二、诊 断

12. 头痛头晕是高血压病的早期信号吗	(32)
13. 高血压病是怎么得的	(35)
14. 高血压病该做些什么检查	(38)
15. 动态血压检测	(40)
16. 高血压病的诊断与分级标准	(42)
17. 高血压的分类	(45)
18. 临界高血压	(48)
19. 原发性高血压	(50)
20. 继发性高血压	(52)
21. 单纯收缩期高血压	(54)
22. 急进型与恶性高血压	(57)
23. 儿童高血压不可小视	(59)
24. 青中年高血压不容忽视	(62)
25. 老年高血压是危险的一族	(64)
26. 颈性高血压病	(66)
27. 高血压危象和高血压脑病	(68)
28. 高血压病人的危险时刻	(71)

三、并发症、合并症

- 29. 高血压病的并发症 (74)
- 30. 高血压病与脑中风 (77)
- 31. 高血压病与脑萎缩 (79)
- 32. 高血压病与心脏 (81)
- 33. 高血压病与肾脏 (84)
- 34. 糖尿病与高血压病有缘 (86)
- 35. 妊娠高血压 (89)
- 36. 高血压病与眼、鼻的关系 (92)

四、治疗、用药

- 37. 自我认知正规治疗高血压 (95)
- 38. 高血压病不治将铸成大错 (98)
- 39. 高血压病的理想降压目标 (100)
- 40. 降压药物知多少 (103)
- 41. 复方降压片过时了吗 (107)
- 42. 常用降压药一览表 (109)
- 43. 降压药物的选用原则 (114)
- 44. 同是高血压病用药各不同 (116)

45. 降压药如何形成“联合阵线”	(120)
46. 昼夜平稳降血压	(123)
47. 高血压病治疗不能跟着感觉走	(126)
48. 降压治疗不单是为了降低血压	(128)
49. 高血压病人血压突然升高的自救	(131)
50. 降压药不良反应早知道	(133)
51. 高血压病人应避免的药物	(135)
52. 降压过度也中风	(138)
53. 高血压病人的停药问题	(140)
54. 高血压病的血压为何久治不降	(143)

五、中医药、按摩

55. 中医对高血压病的认识	(147)
56. 如何用中医药治疗高血压病	(149)
57. 降压中药需慎选	(152)
58. 验方、单方和民间疗法	(154)
59. 高血压病的按摩疗法	(159)

六、饮食、运动

60. 高血压病的非药物治疗	(164)
----------------------	-------

- 61. 高血压病人的饮食治疗原则 (168)
- 62. 高血压病人的食疗方 (171)
- 63. 降压良药果中来 (176)
- 64. 高血压病人的运动治疗 (179)

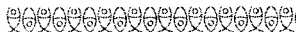
七、预 防

- 65. 高血压病的预防 (183)
- 66. 高血压病的一级预防 (185)
- 67. 高血压病的二、三级预防 (188)
- 68. 高血压病人度夏有良方 (190)
- 69. 高血压病人怎样安全过冬 (193)
- 70. 高血压病人的三、四、五 (195)

八、其 他

- 71. 高血压病人能长寿吗 (199)
- 72. 吸烟与高血压 (201)
- 73. 饮酒与高血压 (204)
- 74. 日常生活与高血压 (206)
- 75. 情绪与高血压 (209)
- 76. 高血压病人要保持乐观情绪 (212)

77. 高血压病人应沉默一些	(215)
78. 颜色、手机与高血压	(217)
79. 高血压病人外出旅行要谨慎	(219)
80. 高血压病与性功能障碍	(221)
81. 高血压病人能过性生活吗	(223)
82. 高血压病与钙	(225)
83. 高血压病人病情突变家人怎么办	(229)
84. 降血压更要注意生活质量	(231)
 附录: 血压的压力单位	 (234)



一、高血压小常识



1. 隐形杀手高血压

高血压病是一个顽固的慢性全身性疾病,如不加以控制,会严重损害脏器,产生并发症。因其起病隐蔽、发病率高、没有很好的根治办法,并发症多而后果严重,因此,是威胁人类健康的隐形杀手。

高血压病是一个顽固的慢性全身性疾病,也是常见病、多发病,由于起病隐蔽,不易早期发现,发病率又高,难以治疗,并发症多而后果严重,严重影响人体健康,是威胁人类的隐形杀手。

高血压病的起病是很隐蔽的,不少病人在早期可能没有任何不适的感觉,甚至有的人在体检中发现高血压还不相信自己已得了高血压病。由于没有自觉症状,不影响生活、工作和学习,也就不会把高血压病放在心上,就是偶而有点头晕、耳鸣、眼花也不当回事,挺一挺或对症吃点药也就过去了,可

是这时高血压在损害着脏器,当头晕、头痛、耳鸣、眼花、胸闷明显,甚至手脚也不灵活,这时的高血压病已经很严重的了,有的甚至发生了脑中风、心肌梗死等严重后果,才知道都是高血压惹的祸,可是为时已晚。

高血压病的发病率是很高的,无论国内、国外都是如此。据统计,全世界已有超过5亿人患高血压病,美国有高血压病人4~5千万人,我国有1亿多人患高血压病。从目前情况来看,高血压病的患病人群呈直线上升,每年以3%的速度增长,并向年轻化转移。为什么高血压发病率这么高呢?其原因有三,一是体重普遍增加,由于生活条件改善、生活水平提高,20年来,我国人们的体重平均增加了3~4公斤,体重与血压的升高是成正比的,体重越重,血压也越高;二是现代社会生活节奏加快,工作激争激烈,生存的压力、工作的压力、竞争的压力,导致现代人精神紧张,植物神经功能失调,血压也随之升高;三是饮酒量大大增加,尤其是北方地区明显,其他如吸烟等不良生活方式,也使高血压病有增无减。高血压病在增加,而又没有找到控制高血压病的有效方法,自然构成了对健康的威胁。

高血压病难以治疗,至今还没有根治的办法。目前治疗高血压的方法很多,中、西药物品种繁杂,治疗仪、保健品层出不穷,无论这些药品、器材宣传得如何引人入胜,说得天花乱坠,但都不能彻底治愈高血压病,充其量只能控制和降低血压,由于这些宣传的误导,更贻误了高血压病人的防治。加之高血压病人需要终生坚持服药治疗来控制血压,还需综合治疗,不仅花费大,而且也很难坚持,往往是坚持一段治疗就放弃了,不仅使得治疗成果前功尽弃,而且也增加了高血压的治疗难度。

最重要的是高血压病的并发症,其危险性可以说是触目惊心。研究表明,无论哪一型高血压病,对脏器的损害都十分严重,高血压病如不加以控制,迟早都会产生不同的并发症,并发脑中风、心脏病、肾脏病。前面已经谈到,高血压病起病隐蔽,开始可以无任何不适,就是有点头晕眼花,由于对高血压病的知晓率低,其治疗率也低。因并发症高,全世界每年死于高血压心血管病的有 1 200 万人,据统计,每 100 个脑出血病人中有 93 人伴有高血压,每 100 个脑血栓病人中有 86 人伴有高血压,每 100 个冠心病病人中有 50 ~ 70 人伴有高血压,我国每年新发性脑中风病人 150 多万,每年有 100 多万脑中风病人死亡,未死亡的脑中风病人 75% 留有后遗症,其中 40% 严重致残,生活无法自理,这是一个多么惊人的数字。给国家、社会、家庭都带来巨大的负担。如果说高血压病是隐形杀手,一点也不过分。

2. 高血压病的一高三低

高血压病,是当前流行最广、患者人数多、最顽固的慢性全身性疾病,严重危害人们的健康。纵观我国高血压病流行情况和防治情况,可归纳为一高三低,即发病率高、知晓率低、治疗率低和控制率低。由于高血压病的一高三低,使得防治高血压的工作任重而道远。

高血压病是当前流行最广、患者人数最多、最顽固的慢性

全身性疾病,是并发心脑血管、肾疾患的危险因素,严重地危害着人们的健康。我国历史上有三次大规模的全国性高血压抽样调查,分别在 1959 年,1979 ~ 1980 年和 1991 年进行,其中后两次使用了统一标准化方法和诊断标准,结果表明,我国 15 岁以上人群高血压的患病率,1979 ~ 1980 年为 7.73%,1991 年上升为 13.6%,10 年间上升了 5.8%。20 世纪末以来,高血压病的患病率还在不断增长,前不久,北京市疾病预防控制中心慢性病调查结果显示,北京市高血压患病率已高达 24.84%,也就是说,4 个北京人中就有 1 个是高血压,而上海某城市的高血压的患病率竟达到了 30%。纵观我国高血压的流行情况和防治情况,可以归纳为一高三低。

所谓高血压病的一高,就是患病率高,前面已经谈到,从 1980 年 ~ 1991 年,我国高血压病人增加了 5.5%,这是指的标准化患病率,而实际在 1991 年调查到的 15 岁以上人群高血压患病率为 13.6%,在城市中为 16.3%,农村中也已达 11.1%。近年来发现,沿海农村高血压病的增长速度比城市还快,随着农村经济的发展,农村中高血压病的发病率有可能和城市一样高。高血压病的高发病率在脑力劳动者非常明显,一般来说,从事脑力劳动和精神高度紧张状态下工作的人员中高血压病的患病率高。随着经济发展,生活、工作节奏加快,从业人员的高血压病也会增加很快。在业人员高血压病的患病率的排列次序依次为机关、企业人员、牧业人员、专业技术人员、商业业务人员、农村劳动者、运输工人和渔业劳动者。从地域上讲,北方地区的高血压病患病率高,这种情况不仅反映在汉族中,少数民族中也是如此,这可能与劳动方式、生活习惯及环境有关。我国高血压病的发病率虽然低于西方国家,但在部分人群中高血压病已超过了美国。随着医学