



健康箴言系列丛书之六

高血压患者健康箴言

——高血压防治靠自己

GAOXUEYA HUANZHE

JIANKANG ZHENYAN

——GAOXUEYA FANGZHI

KAO^{ZIJI}

钱岳晟 编著

陈明 绘图



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

高血压患者健康箴言/钱岳晟编著. —北京:人民军医出版社,2004.7

(健康箴言系列丛书)

ISBN 7-80194-275-2

I. 高… II. 钱… III. 高血压-防治 IV. R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 018080 号

策划编辑:秦素利 加工编辑:成博 责任审读:余满松
版式设计:赫英华 封面设计:吴朝洪 责任监印:李润云
出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店
通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842
电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)
传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)
网址:www.pmmp.com.cn

印刷:潮河印业有限公司 装订:京兰装订有限公司
开本:850mm×1168mm 1/32
印张:9.75 字数:193千字
版次:2004年7月第1版 印次:2004年7月第1次印刷
印数:0001~8000
定价:18.00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
电话:(010)66882585、51927252

内 容 提 要

这是一本由上海高血压研究所专家钱岳晟先生编写的介绍高血压基本概念、基本知识以及对疾病自我防治、自我保健的科普读物。全书分为4章16节,分别介绍了高血压的一般常识、检查治疗、自我保健、监督护理等方法 and 措施。内容包括危险人群、无声杀手、异病同源、罪魁祸首、健康体检、选方用药、心理调节、合理饮食、适量运动、血压监测、医疗监督、护理康复等4字箴言,附录包括降压药物应用表,食物成分表等。本书通俗易懂,内容新颖,语言生动,图文并茂,简明实用,使读者能对高血压的防治及有关知识有所了解、有所认识、有所启发、有所得益,是高血压患者及其亲属的一位理想的健康保健顾问。

责任编辑 秦素利 成 博

序

高血压是最常见的心血管疾病,是全球范围内的重大公共卫生问题。我们早就提出,为了保证人民的健康,在全国范围内大力开展高血压的防治,积极治疗高血压病人,同时控制整个人群的血压水平。治疗高血压,服用降压药物是一项有效的措施,更重要的是在广大的人群中改变陈旧观念,纠正不良习惯,优化生活方式。合理膳食、适当运动、解除精神紧张、控制体重,这些方面做好了,就能减少一半的高血压病人。要把这些措施作为高血压治疗的基础,始终贯彻在高血压的治疗过程之中。

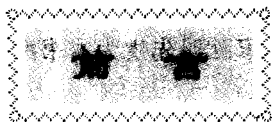
这本《高血压患者健康箴言》介绍了许多高血压治疗和自我保健的方法,非常简便实用。“高血压防治靠自己”这话说得好,人人都能认识到高血压的危害,主动地与一切不良的生活方式断绝关系,就一定能够健康生活每一天。作者是一位上海市高血压研究所专业研究人员,从事高血压治疗和预防工作 20 多年,拥有丰富的临床经验,他用通俗易懂的语言宣传科学的医学知识,是高血压患者的健康与保健的必读书。这本书一定能够成为高血压患者的良师益友。

英国著名的哲学家培根有句名言“知识就是力量”。高血压的防治知识就是一种无穷的力量,它可以改变一个人的人生,可以拯救一个人的生命。让我们都来把握自己的生命,依靠科学的力量,创造健康的明天。

中国高血压联盟副主席
上海市高血压研究所名誉所长

龚兰生 教授

2004 年 5 月



1999 年国家卫生部为了制定《中国高血压防治指南》，进行了全国 18 家医院门诊人群高血压的调查，我也参加了这项工作。在这次调查中发现患者的高血压知晓率、服药率和控制率与高血压防治相关知识有密切的关系。这充分说明了高血压的防治知识对高血压的治疗起着重要的作用。

我从事高血压的研究防治工作已达 23 年。我深感作为一名医生普及科学知识责无旁贷，我不光是肩负着为患者治病的重任，更重要的是要把我所学到的知识传授给广大的高血压患者和人们，让每个人都能够掌握一些高血压防治的常识，能从自己做起，健康就有保证。

血压计的发明至今已有 100 多年历史，人类对高血压的认识也经历了 100 多年的沧桑。许多的观念已经发生了重大的转变。据不完全统计，我国每年约有 300 多万人因心脑血管疾病而被夺去生命，又有 100 多万人为此而留下终身残疾。我们有责任去挽救他们。当前全球在治疗的目标上，已经从“治疗高血压”朝着“降低血压”的方向发展。也就是说，人类已从对高血压患者进行治疗发展到要降低人群的血压，作为造福人类健康生活的宗旨。美国的高血压防治计划已经将血压处于正常高值的那部分人也列入了治疗对象。因为只有这样，才能减少心脑血管疾病的发生。

我衷心地希望这本小册子能为广大高血压患者带来幸福，并能使广大民众掌握高血压防治知识，远离高血压，依靠自己的力量去战胜高血压。

“吾生亦有涯，而知亦无涯”。书中如有错误和不足之处，请广大专家和读者予以批评指正。

在撰写本书时，我有幸获著名心血管专家龚兰生教授指点，并亲自为本书写序；美术家陈明先生为本书配画。在此一并致以诚挚的感谢。

钱岳晟

2004年5月于上海



第1章 高血压的一般常识	(1)
第一节 危险人群	(1)
1. 维持生命的原动力——血压	(1)
2. 血压高低谁主沉浮	(2)
3. 探索血压的故事	(4)
4. 高血压青睐哪些人	(6)
5. 原发性高血压起源于儿童	(8)
6. 警惕青年人的血压增长	(9)
7. 关注中年人的血压陡坡	(11)
8. 老年人的血压特征	(12)
9. 高血压不全是爹妈给的	(13)
10. 帮你制作一张遗传家系谱	(14)
11. 不要随便戴“高血压”帽子	(16)
12. 高血压危险程度的自我鉴定	(18)
13. 我国高血压患者有多少	(20)
14. 我国高血压的“三高”、“三低”	(21)
15. 我国城乡人群血压差距的变化	(23)
第二节 无声杀手	(24)
1. 不知不觉患上了高血压	(24)
2. 头痛不是血压高	(25)
3. 高血压患者的“望、闻、问、切”	(26)
4. 不要错过根治高血压的机会	(27)
5. 发现迹象要一查到底	(29)



- 6. 都是“腰子病”惹的祸 (30)
- 7. 肾动脉狭窄压力高 (31)
- 8. 一跤跌出高血压 (32)
- 9. 小心体内的升压“地雷” (33)
- 10. 高血压与内分泌失调 (34)
- 11. 她的右手测不出血压 (35)
- 12. 打鼾与高血压 (36)
- 13. “准妈妈”的高血压 (38)
- 14. 高血压的基因诊断 (40)

第三节 异病同源 (41)

- 1. 代谢紊乱的病源 (41)
- 2. 出工不出力的胰岛素 (42)
- 3. 一根藤上的两个瓜 (44)
- 4. 糖尿病对血压的影响 (45)
- 5. 一加一大于二 (47)
- 6. 血脂也不是越低越好 (48)
- 7. “苹果形胖子”更危险 (49)
- 8. 尿酸升高一夜成“风” (50)
- 9. 当心血管蜕化变质 (52)
- 10. 高血压加重老年痴呆 (54)
- 11. 顽固性高血压辨真假 (55)

第四节 罪魁祸首 (58)

- 1. 健康天平上的危险砝码 (58)
- 2. 别累着了您的心脏 (59)
- 3. 心脏衰老的“三步曲” (61)
- 4. 不要把心绞痛当胃痛 (64)
- 5. 心口痛不一定是心绞痛 (64)
- 6. 心脏的“SOS” (66)
- 7. 脑卒中的“两门四族” (67)



8. 没有症状的“脑卒中”	(69)
9. 脑卒中的先兆	(70)
10. 当心“怪风”吹歪了嘴	(71)
11. 切莫轻视蛋白尿	(72)
12. 不要关门留寇	(73)
13. 警惕眼底出血	(75)
14. 拔牙的危险	(75)
15. 一天中最危险的时候	(76)
第2章 高血压的检查治疗	(78)
第一节 健康体检	(78)
1. 高血压患者的常规检查	(78)
2. 高血压患者的选择检查	(80)
3. 高血压患者的特殊检查	(82)
4. 在血脂中找“敌友”	(85)
5. 血黏度检测的意义	(86)
6. 打开观察血管的窗口	(87)
7. 最老的心脏检查方法	(89)
8. 观察心脏的电视	(90)
9. 脉压大小见安危	(92)
10. 不要跨越超重和发胖的门槛	(93)
11. 度量健康的标志	(95)
12. 高血压复查的间隔时间	(97)
第二节 积极治疗	(98)
1. 高血压像弹簧, 不压它就跳	(98)
2. 降低血压是硬道理	(99)
3. 血压控制的理想目标	(101)
4. 为心脏卸包袱	(102)
5. 降低脑卒中的危险	(104)
6. 疏通血管保健康	(105)



7. 中药能降压吗? (106)

8. 针灸的妙用 (110)

第三节 治疗方法 (111)

1. 高血压与吃药 (111)

2. 高血压治疗的基础 (113)

3. 降压药要吃多久 (114)

4. 不要以身试药 (114)

5. 不要担心长期服药会成“癮” (116)

6. 服药不是点菜 (117)

7. 动态血压能指导治疗 (119)

8. 血压要保持正常的生理状态 (121)

9. 进食对降压药物作用的影响 (122)

10. 晚上需要服降压药的患者 (123)

11. 有效遏制晨间的血压高峰 (125)

12. 高脂血症患者需要治疗的标准和目标值 (127)

13. 看药物说明书很重要 (128)

14. 正确对待药物的不良反应 (131)

第四节 选方用药 (132)

1. 要找适合自己的“好”药 (132)

2. 理想的降压药物的要素 (134)

3. 合并糖尿病怎样治疗 (135)

4. 血脂高的患者选药不要随意 (137)

5. 老年人降压要缓慢 (138)

6. 肾功能不良降压药要减量 (140)

7. 肝功能不好选药要谨慎 (141)

8. 心绞痛患者的首选药 (142)

9. 痛风患者不能用什么药 (143)

10. 更年期高血压的治疗 (144)

11. 遇到血压骤升不慌张 (145)





12. 降压药的联合应用	(147)
13. 复方降压制剂研究方兴未艾	(148)
14. 不要把保健品当药吃	(150)
15. 维生素的保健功效	(151)
第3章 高血压的自我保健	(153)
第一节 心情舒畅	(153)
1. 保持一种良好的心态	(153)
2. 不要担心,但要当心	(155)
3. 知足者长寿	(157)
4. 追求健康人生	(159)
5. 让生命之树常青	(160)
6. 青少年要保持健康的生活方式	(162)
7. 尽快摆脱中年危机	(163)
8. 更年不更心	(165)
9. 老年人要合理安排生活	(166)
10. 音乐的妙处	(168)
11. 看书读报有利健康	(170)
12. 不要倒在麻将桌上	(171)
13. 不要沉醉于牌堆里	(172)
第二节 合理饮食	(174)
1. 膳食平衡的八大原则	(174)
2. 具有降压作用的食物	(175)
3. 保持体内的收支平衡	(176)
4. 管好您的嘴	(178)
5. 均衡饮食的“金字塔”	(180)
6. 烧菜放盐要手下留情	(182)
7. 高血压患者的食谱	(183)
8. 远离高脂食品	(185)
9. 吃素也会血脂高	(187)



10. 要青睐富含维生素的食物 (188)
11. 果核类食物的营养成分不可轻视 (189)
12. 含钾量高的食物 (189)
13. 糖尿病患者的饮食须知 (190)
14. 肾功能减退患者的饮食 (191)
15. 合并高尿酸症的忌食 (193)
16. 牛奶的营养 (194)
17. 第七营养素对血压的影响 (196)
18. 喝清茶有利降压 (197)
19. 控制高脂血症的“三驾马车” (198)

第三节 适量运动 (199)

1. “生命在于运动” (199)
2. 劳动代替不了运动锻炼 (202)
3. 一项值得推荐的运动 (203)
4. 跑出健康的体魄 (205)
5. 制定合理的运动锻炼计划 (206)
6. 不要轻视准备活动 (209)
7. 怎样掌握运动量 (210)
8. 自我锻炼的好方法——医疗气功 (212)
9. 气功健身操 (214)

第四节 戒烟限酒 (217)

1. 七厘米“毒棒”的危害 (217)
2. 1支烟的危害 (219)
3. 被动吸烟更有害 (221)
4. 戒烟的诀窍 (221)
5. 饮酒是好还是坏 (223)
6. 把您的酒杯换得更小 (224)
7. 喝什么酒好 (226)
8. 防心脏病不能靠葡萄酒 (227)

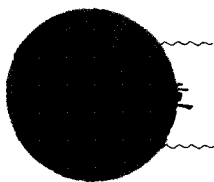


第4章 高血压的家庭护理	(229)
第一节 血压监测	(229)
1. 家庭自我测量血压值得提倡	(229)
2. 您会测量血压吗?	(231)
3. 每天测量几次血压为好?	(232)
4. 推荐适合家庭用的血压计	(234)
5. 保养好您的血压计	(235)
6. 动态血压监测好处多	(236)
7. 教您看动态血压报告	(237)
8. 写好您的血压周记	(238)
9. 血压值的单位究竟用什么?	(239)
第二节 医疗监督	(241)
1. 不要忘了按时服药	(241)
2. 服药的最佳时间	(242)
3. 及时发现药物的不良反应	(243)
4. “准妈妈”不要乱服降压药	(245)
5. 不要给降压治疗添乱	(246)
6. 不要同服过多的药物	(247)
7. 早期发现并发症	(249)
8. 重视四时调养	(250)
第三节 健康护理	(251)
1. 季节对血压的影响	(251)
2. 洗澡对人体的好处	(253)
3. 保健内衣并不神奇	(254)
4. 磁疗的作用	(255)
5. 夜间起床要小心	(256)
6. 突发脑卒中的应急办法	(258)
7. 急性心肌梗死的紧急救治	(259)
8. 急性患者的护理	(261)



9. 瘫痪患者的护理	(262)
10. 脑卒中患者正确的卧床姿势	(266)
第四节 医疗康复	(267)
1. 孤独抑郁是老人的最大敌人	(267)
2. 冠心病患者的康复	(268)
3. 脑卒中患者的康复	(269)
4. 瘫痪患者的心理康复	(269)
5. 功能康复的步骤	(271)
6. 功能恢复的标准	(273)
7. 提高生活质量要求	(274)
8. 让健康陪伴您的一生	(275)
附录 A 常用实验室检查的正常参考值	(277)
附录 B 常用降压药物应用表	(279)
附录 C 食物一般营养成分	(281)
附录 D 血压周记表	(295)





高血压的一般常识

第一节 危险人群



1 维持生命的原动力——血压

人体的血液依靠心脏收缩力的推动在血管里滚滚向前,血管在扩张时会产生一股无形的压力,这就是我们所称的“血压”。大家知道,血液的流动靠的是心脏的跳动,它像是一台“血泵”,日夜不停地工作着,把血液输送到全身各个部位。从呱呱落地的婴儿到年迈古稀的老人,在人的生命长河里一种永不停息的活动就是全身的血管里川流不息地流动着血液,通过血流给各个器官和组织带来新鲜的氧气和营养物质,带走了脏器和组织的代谢产物。

其实,心脏也有休息的时候,1次心跳的时间约是0.8秒,其中心房的收缩是0.1秒,剩余的0.7秒与心房无关,心室的收缩时间约是0.3秒,心室的肌肉比心房的肌肉辛苦一些,但也有0.5秒处在休息状态。在每一次的心跳中,实际上有一半的时间能得到休息。在心脏收



缩时把血液射入到主动脉推向远方,当心脏进入舒张期,没有动力推动血液,是什么力量维持着血液仍然源源不断地流向远方?靠的就是大动脉血管的弹性。心脏的收缩和血管的回缩,这一对天然组合构成了人体血液供应的真正动力。正是它们维持着人的生命,使得人体能够不断地得以新陈代谢。

当心脏收缩,大量的血液涌向血管,大动脉在扩张时所受到的压力最大,我们称此时的血压为“收缩压”(上压);当心脏舒张,大动脉回缩到原位,此时血管内的压力最小,我们称之为“舒张压”(下压)。收缩压和舒张压之间的差值,我们称此为“脉压”,通过脉压的大小,我们可以了解到大动脉血管的弹性状况。

我们现在所使用的测量血压的方法是以左上臂的肱动脉的血压作为人体的血压。因为,肱动脉是主动脉的主要分支,位置与心脏基本上在同一个水平面,能够代表人体的血压,再则,上臂测量血压也较为方便可行。所以,通常都把左上臂肱动脉的血压值作为人体的血压水平。



2 血压高低谁主沉浮

首先,血压的高低是由心脏的收缩力的大小与动脉血管的弹性强弱所决定的。所有会对心脏的收缩力和动脉血管的弹性产生影响的因素都会导致血压的变化。

心血管系统为适应人体各个器官每一瞬间供血的恒定需要,对各种复杂多变的体内和外界环境的变化具有高度的调节能力。这种调节能力是通过反应快而短的神



经反射和慢而长的体液调节来实现的,如此完美的协调是健康的体现。

心脏的跳动、血管的收缩和舒张都受到神经的支配。神经系统根据人体的血液需求情况来控制心血管的活动。当一个人情绪激动或紧张时,为了应付突发情况,通过神经系统的调节,以加快心脏的跳动和收缩血管为代价,保证重要器官的血液供应,此时的血压会升高。当一个人在运动时,为了保证四肢肌肉的血液供应,也会使心脏的跳动加快,此时的血压也会升高。这种生理性,促使血压升高现象的反应,是为了平衡人体的血液供应需求的一种调节。

其次,血管内的血液容量的多少也会影响血压的变化,如大出血,大量的血液流失,血管里的容量急剧减少,血压也会很快地下降。此时补充血容量、增加心跳和收缩血管都能帮助升高血压。然而,血管内的血液容量过多的增加,血压的升高也在所难免。

人体的血管上有两个调节血压的装置:一个是压力感受器,一个是容量感受器。正常情况下,当血管内压力升高时,刺激了压力感受器,大脑会发出抑制信号,使心跳减慢,血管舒张,血压下降;如果一个人的心脏内的压力升高时,或血管里的容量过多,刺激了容量感受器,大脑会传出抑制信息,扩张全身肌肉的血管和肾脏的血管,增加肾脏的排泄,减轻心脏的压力。而高血压患者的压力感受器的起点异常的升高,或因为动脉的硬化使感受器的敏感性降低,都会造成患者的血压处于较高的水平。

人体内还有许多具有升压的物质和降压作用的物质,体内的升压物质的增多,不断地刺激着血管的收缩,