

卫生知识丛书

# 高血压病

## 知识



● 黄元伟 林 斌 编著

上

出版社

# 高血压病知识

(第二版)

黄元伟 林 斌 编著

上海科学技术出版社

## 内 容 提 要

高血压病已成为现代社会最常见的疾病之一，如果进行正确防治，将有利于高血压病病人的寿命和生命质量。本书向读者介绍了血压产生的原理及高血压形成的原因、临床症状、体征、检验、诊断和预防。特别是在第一版的基础上增加了新的降血压药物并详细介绍了效果确实的降压气功、健身操及针刺疗法。

本书共回答了 126 个高血压病病人所关心的各类问题，对正确防治高血压病大有裨益。

## 前 言

这是一份来自各地的极为普通、但又十分惊人的报告：

1979年至1980年全国29个省市和自治区（未包括台湾省）对四百余万成人的高血压普查中，发现其发病率在2~10%，平均值为4.67%。若加上临界高血压病人，发病率高达7.73%。

美国1985年统计，死于心血管疾病的人是99万，占全年死亡总数的50.59%，其中65%的死者与高血压病有不解之缘；

在亚洲，因高血压而发生脑血管疾病而死亡的占所有病死率的11.3%，仅次于癌症，而居第二位；

.....

确实，高血压病的“幽灵”正在全球肆意游荡，它不仅扰乱了人们正常的生活和工作，增添了无穷的痛苦和烦恼，而且吞噬了数以万计的宝贵生命，给人类带来深重的灾难。

当我们扬鞭奋蹄，以铿锵有力的步伐跨入20世纪90年代的时候，又无忧无虑地获悉，高血压病也正以不可低估的速度在侵袭渗透、损害人们的健康，大有与冠心病、癌症等现代“文明病”决逐争雄，以比高低的“气势”。

高血压病在向我们挑战！因此，如何积极有效地战胜它，便成为当今一个亟待解决的问题了。当然，这里需要医生的决心、智慧和不断探索；但更需要每个人用现代的科学技术来武装自己，用知识的“春风化雨”来灌注自己，以便能认清高血

压病的发病规律,掌握它的内在联系,了解它与日常生活的各种千丝万缕的关系,懂得许多现代诊治的手段和方法,学会自救的一些知识和措施……从而,使自己在高血压病的这个必然王国里能自由地跋涉,坚强地崛起,勇敢地去战斗!

知识就是力量。我们正是本着这个愿望来撰写这本册子的。但愿她能给每个家庭带来欢声笑语,给高血压病患者带来帮助和新的希望!

编 者

1990年4月于杭州

# 目 录

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| 一、人的血压是怎样产生的.....                           | 1  |
| 1. 什么叫血压? .....                             | 1  |
| 2. 血压是怎样产生的? .....                          | 1  |
| 3. 维持正常血压需要哪些重要因素? .....                    | 3  |
| 4. 人的正常血压应该是多少? .....                       | 5  |
| 5. 人的血压是否恒定不变? 哪些因素可促<br>使血压发生生理性的变化? ..... | 6  |
| 6. 怎样测量血压? .....                            | 7  |
| 7. 测量血压应注意哪些问题? .....                       | 9  |
| 二、什么叫高血压与高血压病 .....                         | 11 |
| 8. 确定血压过高和高血压的标准是什么? .....                  | 11 |
| 9. 人们常说的高血压是否就是高血压病? .....                  | 12 |
| 10. 高血压病的发病原因是什么? .....                     | 12 |
| 11. 中医对高血压病是怎样认识的? .....                    | 15 |
| 12. 人群中有多少人患高血压病? .....                     | 15 |
| 13. 年龄、性别与高血压病有关系吗? .....                   | 16 |
| 14. 哪一种职业的人较易得高血压病? .....                   | 17 |
| 15. 高血压病是否是遗传性疾病? .....                     | 18 |
| 16. 人的胖、瘦与高血压病有何关系? .....                   | 19 |
| 17. 动脉粥样硬化与高血压病的关系怎样? .....                 | 20 |
| 18. 边缘性高血压是怎么一回事? .....                     | 21 |
| 19. 根据病情和发展, 高血压病可分几期? .....                | 22 |
| 20. 高血压病应该如何预防? .....                       | 24 |
| 21. 怎样科学地认识和对待高血压病? .....                   | 25 |

### 三、高血压病病人有哪些临床表现..... 28

- 22. 高血压病病人最常见的症状有哪几种? ..... 28
- 23. 高血压病病人的舌苔和脉象有何变化? ..... 29
- 24. 最近发现舌下脉络变化与高血压病关系密切, 应怎样进行观察和判断? ..... 29
- 25. 出现哪些现象, 医生称之为高血压危象? ..... 30
- 26. 什么叫“ $\beta$ -受体兴奋症”? ..... 31

### 四、怎么知道高血压病的严重程度和病情变化..... 32

- 27. 高血压病病人需要多久复查一次血压? ..... 32
- 28. 测量血压时, 有的病人为什么还要测下肢的血压? ..... 32
- 29. 在血压正常阶段, 一时无法肯定高血压时, 怎么办? ..... 33
- 30. 高血压病病人为什么要做尿的化验? ..... 34
- 31. 高血压病病人常要进行空腹抽血检查, 这是为什么? ..... 35
- 32. 通过 X 线检查, 能否知道高血压病的发展情况? ..... 36
- 33. 高血压病病人为什么要做心电图检查? ..... 36
- 34. 有时医生请高血压病病人到暗房里去检查眼底, 这是为什么? ..... 37

### 五、高血压病病人应如何安排自己的生活和劳动..... 39

- 35. 高血压病病人是否需要限制自己的食量? ..... 39
- 36. 热量的计算单位是什么? 正常成年人每天需要进多少热量? ..... 40
- 37. 中国成人的正常体重应该是多少? ..... 41
- 38. 高血压病病人可以吃蛋白质含量多的食物吗? ..... 41
- 39. 为什么高血压病病人要控制脂肪食物? ..... 43
- 40. 多吃食盐会使血压升高吗? ..... 46
- 41. 高血压病病人多吃含矿物质的食物有何益处? ..... 47
- 42. 高血压病病人为什么要多吃蔬菜? ..... 48
- 43. 高血压病与维生素之间有没有直接的关系? ..... 49

|                                                                    |           |
|--------------------------------------------------------------------|-----------|
| 44. 高血压病人应如何有机地安排自己的工作和生活? ...                                     | 49        |
| 45. 俗话说,“三分治疗七分养”,高血压病人应怎样保<br>养才算合理? .....                        | 51        |
| 46. 吸烟与高血压病究竟有什么关系? .....                                          | 53        |
| 47. 高血压病人想戒烟,目前究竟有没有确实有效的<br>方法? .....                             | 55        |
| 48. 少量饮酒对高血压病人有益吗? .....                                           | 56        |
| 49. 高血压病人可以喝茶吗? .....                                              | 57        |
| 50. 为什么说高血压病人一定要节制房事? .....                                        | 57        |
| <b>六、症状性高血压是怎样一回事</b> .....                                        | <b>59</b> |
| 51. 症状性高血压可分哪几类? .....                                             | 59        |
| 52. 肾炎常常会引起高血压,它与高血压病如何鉴别? .....                                   | 59        |
| 53. 肾盂肾炎会导致高血压吗? 这时应怎样与高血压病<br>区分开来? .....                         | 61        |
| 54. 为什么要注意引起高血压的肾动脉狭窄症? .....                                      | 62        |
| 55. 什么叫肾上腺嗜铬细胞瘤, 这个病与高血压有什么<br>关系? .....                           | 64        |
| 56. 有先天性心脏病的人也会有高血压吗? .....                                        | 66        |
| <b>七、治疗高血压病有哪些办法</b> .....                                         | <b>68</b> |
| 57. 各期高血压病的治疗原则有哪些不同? .....                                        | 68        |
| 58. 是否高血压病病人都要使用降压药? 不同年龄和病<br>情的高血压病病人如何合理降低其血压? .....            | 69        |
| 59. 为什么说心理咨询对高血压病病人来说是十分有利<br>的? .....                             | 71        |
| 60. 萝芙木及其制品是目前国内治疗高血压病应用得最<br>广的一族药物,它有什么特点? 使用时要注意什么<br>问题? ..... | 73        |
| 61. 氯噻嗪类药物是一种利尿降压药,它为什么可以降<br>低血压? 怎样使用才算合理? .....                 | 74        |

|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| 62. 最近还有什么新的利尿降压药?它们有什么优点? .....                       | 75  |
| 63. 肼苯吡嗪降压比较缓和而持久,但长期使用会产生<br>耐药性,应怎样掌握?它有什么副反应? ..... | 76  |
| 64. 胍乙啶降压效力大,第二、三期高血压病病人在服<br>用时应注意什么问题? .....         | 77  |
| 65. 什么叫肾上腺能受体阻滞剂?它们的降压疗效如何? .....                      | 77  |
| 66. 目前还有哪些新的或较新的降压药?它们各适用于<br>哪种情况下的高血压? .....         | 79  |
| 67. 有没有副反应少而效果好的复方降压药? .....                           | 80  |
| 68. 老年高血压病用哪种降压药比较合理有效? .....                          | 81  |
| 69. 妊娠期高血压病病人用哪几种降压药比较合适? .....                        | 82  |
| 70. 中医中药治疗高血压病效果如何?怎样分型论治? .....                       | 82  |
| 71. 单味中草药有降压作用吗?哪些中草药降压效果较<br>好? .....                 | 85  |
| 72. 气功可以治疗高血压病吗? .....                                 | 88  |
| 73. 气功功法种类繁多,哪一种功法对高血压病病人较<br>为适用?应怎样操练? .....         | 90  |
| 74. 有些高血压病病人在摆好练功姿势后,肌肉不放松<br>怎么办? .....               | 93  |
| 75. 高血压病病人为什么要因人制宜地选择练功姿势? .....                       | 94  |
| 76. 不少高血压病病人在练松静降压功时,杂念纷纭,<br>无法入静,应该怎样克服? .....       | 95  |
| 77. 高血压病病人在练降压功过程中,怎样才能调整好<br>自己的气息? .....             | 97  |
| 78. 高血压病病人在操练降压功时,呼吸与舌尖应如何<br>配合? .....                | 98  |
| 79. 高血压病病人应如何正确对待降压功中的效应? .....                        | 99  |
| 80. 高血压病病人在练降压功中出现各种偏差时应怎样<br>处理? .....                | 101 |
| 81. 高血压病病人每天打太极拳有益吗? .....                             | 103 |
| 82. 高血压病病人可否采用体育疗法?哪些体疗项目有                             |     |

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| 利于血压的下降? .....                              | 104 |
| 83. 降压操对高血压病有较好的疗效, 患者究竟选用哪一套降压操为好? .....   | 107 |
| 84. 高血压病病人在采用体育疗法(包括降压操)降压时, 要注意什么问题? ..... | 113 |
| 85. 针刺疗法可以治疗高血压病吗? 哪些穴位的降压作用较好? .....       | 115 |
| 86. 高血压病病人如发生晕针怎么办? .....                   | 116 |
| 87. 什么是理疗? 最常被采用来治疗高血压病的电疗和水疗如何使用? .....    | 117 |
| 88. 磁场疗法可否治疗高血压病? .....                     | 119 |
| 89. 高血压病病人选用哪一种磁疗器械治疗较好? .....              | 120 |
| 90. 在采用磁场疗法治疗高血压病时, 要注意什么问题? .....          | 122 |
| 91. 有人说, 高血压病病人每天喝磁水是十分有益的, 这是真的吗? .....    | 123 |
| 92. 高血压病病人在家里怎样采制磁化水? .....                 | 124 |
| 93. 高血压病病人如何进行自我按摩? .....                   | 125 |
| 94. 点穴按摩对高血压头痛有较好的治疗效果, 应怎样选穴实施? .....      | 127 |
| 95. 高血压病病人可进行手术治疗吗? .....                   | 128 |
| 96. 发生高血压危象时, 应如何处理? .....                  | 129 |
| 97. 急进型高血压病容易发生严重的尿毒症, 应怎样及早防治? .....       | 130 |

## 八、高血压病有哪些并发症, 如何处理..... 132

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| 98. 动脉硬化是怎么一回事? .....                       | 132 |
| 99. 高血压病究竟怎样会引起动脉硬化的? 发生动脉硬化后有哪些症状? .....   | 132 |
| 100. 如何选择降血脂的药物? .....                      | 133 |
| 101. 高血压病病人为什么容易发生心绞痛? 心绞痛发作时的症状是怎样的? ..... | 136 |

|      |                                            |     |
|------|--------------------------------------------|-----|
| 102. | 冠心病的心绞痛有哪些特殊的类型? .....                     | 137 |
| 103. | 当心绞痛发生时怎么办? .....                          | 138 |
| 104. | 冠脉“搭桥”是怎么回事? 哪些病人可采用这种奇妙的外科手术? .....       | 139 |
| 105. | 近年来中医中药治疗冠心病心绞痛有哪些主要途径? 有效的中药制品有哪几种? ..... | 141 |
| 106. | 心无忧片(黄杨甘松制剂)对冠心病心绞痛有效吗? 如何服用? .....        | 142 |
| 107. | 针刺可否治疗心绞痛? 哪些穴位对心绞痛有较好的疗效? .....           | 143 |
| 108. | 急性心肌梗死为什么说是一种十分凶险的病症? .....                | 145 |
| 109. | 心绞痛与心肌梗死应该怎样进行鉴别? .....                    | 146 |
| 110. | 心肌梗死发作时应怎样进行合理的抢救? .....                   | 147 |
| 111. | 急性心肌梗死病人在家庭救护和病情好转后, 要注意什么问题? .....        | 148 |
| 112. | 高血压病是怎样发展到心脏病的? 它有哪些临床表现? .....            | 149 |
| 113. | 高血压心脏病有心力衰竭时应怎样治疗? .....                   | 150 |
| 114. | 在日常生活中患者应怎样防止心力衰竭的发生? .....                | 152 |
| 115. | 高血压病病人为什么容易发生中风(脑出血)? .....                | 153 |
| 116. | 中风的发生能及早预防吗? .....                         | 154 |
| 117. | 家属怎么知道自己的亲友发生了中风? .....                    | 155 |
| 118. | 中风病人在有条件的情况下, 为什么要做 CT 检查? .....           | 156 |
| 119. | 高血压病病人发生中风后, 家人应怎么处理? .....                | 157 |
| 120. | 中风病人采用药物治疗时, 要注意什么问题? .....                | 158 |
| 121. | 什么叫小中风? 它的发病有何特点? 临床上应怎样进行治疗? .....        | 159 |
| 122. | 什么叫脑血栓形成(脑梗塞)? 怎么知道病人发生了脑梗塞? .....         | 161 |
| 123. | 脑血栓形成时, 应选用哪些药物进行治疗? .....                 | 162 |

124. 新药消栓灵对脑血栓形成有什么神奇的作用? ..... 164
125. 对偏瘫病人应怎样治疗? ..... 165
126. 高血压性肾病是怎样一回事? 怎么知道患者得的是  
高血压肾病? ..... 165

## 一、人的血压是怎样产生的

### 1. 什么叫血压？

人们对“血压”这个名字，已经不算陌生了。但是，若进一步发问，什么叫血压？那并不是每个人都能回答的。其实，解答这个问题也不难，可以这样说：血压就是血液在血管内流动时，对血管壁所产生的一种压力。临床上所讲的血压一般是指动脉血压，动脉内的最高压力称为收缩压，动脉内的最低压力称为舒张压。两者之差称为脉压。

### 2. 血压是怎样产生的？

要弄清血压产生的道理，就得从血液循环谈起。

人体的循环器官包括心脏、血管和淋巴系统，它们之间相互连结，构成一个基本上封闭的“管道系统”。正常的心脏是一个强有力的肌肉器官，它日夜不停地、有节律地搏动着。这种搏动就是心脏的一张一缩，起到使血液在循环器官内川流不息的主要动力作用，因此心脏的功能就像一个水泵。心脏分为4个腔，即左心房、左心室、右心房、右心室，从左心室发出的一根粗大的血管叫做主动脉。主动脉分出许多中型动脉和小动脉，这些动脉分布到头部、上肢、下肢和各内脏，如胃、肠、肝、脾、肾。但血管分布到这些器官和组织时，已经分散成无数的纵横交错的极细小的血管了，医学上把它称之为毛细血

管。有趣的是，血液中的氧气和养料竟是通过这些极薄的毛细血管壁与组织进行卓有成效的交换的。于是，红色的动脉血变为暗红色的静脉血，汇流到静脉里去。静脉的血管也是由小到大组排着的，最后汇合成两大支，即上腔静脉和下腔静脉，把血液送回心脏的右心房、右心室。而右心室又将静脉血送到肺内，它通过呼吸，重新氧化成含氧量较多的动脉血，回到左心房，再到左心室，然后再从主动脉输送到全身。血液在心脏、动脉、毛细血管及静脉内这种有条不紊、周而复始的流动，就是人们所称的血液循环了（见图 1-1、1-2）。

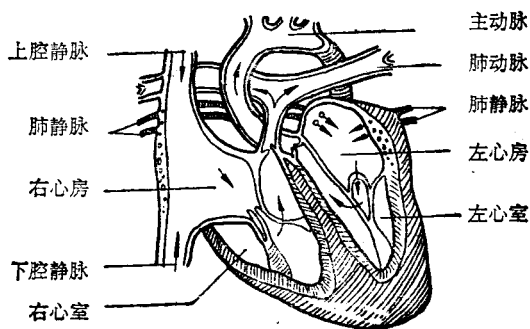


图 1-1 心脏和大血管的解剖图

淋巴管和静脉一样，也是一种颇具特色的管系，不同的是静脉起始于毛细血管，而淋巴管却起始于一切组织的间隙，最后全身的小淋巴管亦汇总成两大淋巴管进入大静脉。

动脉的血管壁是具有弹性的。当心脏收缩，血液被压送进主动脉时，由于血液骤然增多而暂时扩张；然后，心室由收缩转入舒张，血液暂不进入动脉，这时主动脉壁回缩而将血液继续向前推进。

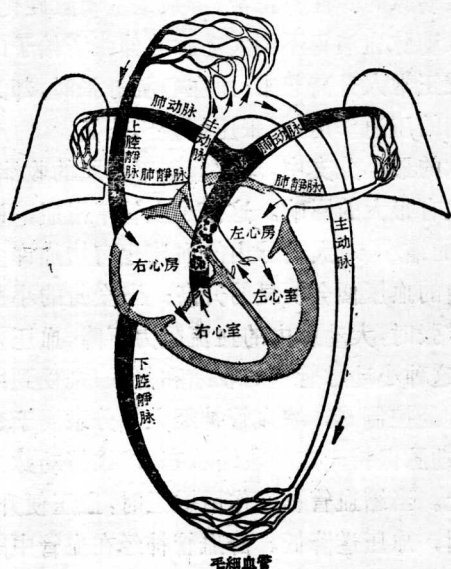


图 1-2 血液循环示意图

从上可知，血液在血管内流动时，无论心脏收缩或舒张，都对血管壁产生一定的压力。当左心室收缩时，大动脉里的压力最高，这时的血压称为“收缩压”；左心室舒张时，大动脉里的血压力最低，故称为“舒张压”。平时我们所说的“血压”，实际上是指上臂肱动脉的血压，因为它是主动脉的大分支，压力基本上与主动脉一致。

### 3. 维持正常血压需要哪些重要因素？

心脏的收缩力和动脉的弹性及张力作用，是维持正常血压的重要因素。假如心脏有病，收缩能力降低时，血压就会降

低。又如大动脉的弹性不正常,特别是动脉硬化时,因心脏收缩压送入动脉血液得不到大动脉的伸张所给予的缓冲,收缩压便会较正常人升高起来;而在心脏舒张时,却又因为大动脉没有回缩的压迫作用,舒张压便会比较低。

在动脉的最小分支中,动脉管壁平滑肌的收缩能力,对血压的升降也有很大的影响。这些小血管平滑肌,即使轻微的收缩,管腔的缩小,对大动脉内的血流也可增加许多阻力,因而大动脉内的血压便会明显的升高;当全身的小血管由于某种原因而扩张时,大动脉内的血流阻力下降,血压就会降低。

不过,这种小动脉管壁的收缩和舒张,是受到缩血管神经和舒血管神经控制的。缩血管神经大部分隶属于交感神经系统,它使小动脉保持一定的收缩状态,以维持动脉血压在适当的水平线上。当缩血管神经作用增强时,血压便升高;相反,在其减弱时,血压遂降低。舒血管神经在血管中的分布并不普遍,它对血压的作用是很微弱的。

维持血压,还需要有足够的血量在血管里流动,就是说,血液能充满所有的血管。倘若一个人的血量不足的话,血压也会相应地下降。

此外,心跳的速率,或是说每分钟心脏收缩和舒张的次数,也与血压有关。正常人心跳的速率是每分钟70~80次,每次心脏收缩时输出的血量是60~100毫升。当心跳速率加快时,每分钟心脏的总排水量必定增加(但也有一个限度,如速率过快,由于心脏舒张的时间不充分,回心血量少,结果心排出量反而减少),这时动脉血管壁便会受到较大的血液压迫作用,血压自然会有较大幅度的升高。反之,当心跳速率减慢时,血压就会降低。不过,这种升高或降低,受影响的主要是收缩压。

值得一提的是,心跳速率的快或慢也是由神经控制的。交感神经兴奋时,心跳增快,迷走神经兴奋时,心跳减慢。不少人在情绪激动或运动时,由于交感神经兴奋,心率加快,血压常升高,就是这个道理。

#### 4. 人的正常血压应该是多少?

一般说来,男性和女性的正常人血压是有差别的,年龄的大小也有差别,甚至种族之间也不完全相同。

我国人正常血压的数值,以往只有少数人进行统计报道。解放以来,全国各地曾普查了百万人次,方对男、女性各年龄正常血压的平均数值,有了一个初步的划定(见表 1-1)。

表 1-1 我国人正常血压的数值\*  
(先列出的单位是千帕,后列出的是毫米汞柱)

| 年 龄   | 收 缩 压        |              | 舒 张 压       |             |
|-------|--------------|--------------|-------------|-------------|
|       | 男 性          | 女 性          | 男 性         | 女 性         |
| 11~15 | 13.3 (100)   | 12.8 (96)    | 8.2 (62)    | 8.0 (60)    |
| 16~20 | 13.8 (104)   | 13.0 (98)    | 8.5 (64)    | 8.1 (61)    |
| 21~25 | 14.0 (106)   | 13.3 (100)   | 8.8 (66)    | 8.4 (63)    |
| 26~30 | 14.4 (108)   | 13.6 (102)   | 9.0 (68)    | 8.5 (64)    |
| 31~35 | 14.6 (110)   | 14.0 (106)   | 9.3 (70)    | 8.8 (66)    |
| 36~40 | 14.9 (112)   | 14.4 (108)   | 9.6 (72)    | 9.0 (68)    |
| 41~45 | 15.2 (114)   | 14.6 (110)   | 9.7 (73)    | 9.2 (69)    |
| 46~50 | 15.4 (116)   | 14.9 (112)   | 9.8 (74)    | 9.3 (70)    |
| 51~55 | 15.7 (118)   | 15.2 (114)   | 10.0 (75)   | 9.4 (71)    |
| 56~60 | 16.0 (120)   | 15.4 (116)   | 10.1 (76)   | 9.6 (72)    |
| 60以上  | 16.1 (120.9) | 17.0 (127.6) | 10.9 (82.0) | 10.7 (80.4) |

\* 本书中所有的血压都将标出法定计量单位(千帕)及习惯单位(毫米汞柱)