

高血压高血脂 患者 生活指导

让高血压**低头**

让高血脂**远离**

让健康重新**回归**

让生命之树**常青**



编著 张维君 温绍君 马涵英 赵迎新



人民卫生出版社

高血压高血脂患者 生活指导

编著 张维君 温绍君
马涵英 赵迎新

参编人员 (按姓氏拼音为序)

白继庚 房 芳 郭永和 李月平 刘洁琳
刘 雅 刘宇扬 孙海霞 史冬梅 王佐广
徐亚伟 张凌志 赵铁夫 周玉杰

人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

高血压高血脂患者生活指导/张维君等编著. —北京:
人民卫生出版社, 2004.9

ISBN 7-117-06395-5

I. 高… II. 张… III. ①高血压-防治②高血脂
病-防治 IV. ①R544.1②R589.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 087911 号

中国科协科普专项资助



高血压高血脂患者 生活指导

编 著: 张维君 等

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail: [pmph @ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

印 刷: 北京人卫印刷厂(万通)

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 6 插页: 4

字 数: 102 千字

版 次: 2004 年 9 月第 1 版 2004 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-06395-5/R·6396

定 价: 13.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

如果您想了解,如果您有以下疑问

- 高血压偏爱什么样的人
- 不同性别、不同年龄的人高血压有何不同
- 高血压容易有哪些危害
- 什么是“好”胆固醇与“坏”胆固醇
- 饮食对血脂的影响
- 血压和血脂降到多少才合适
- 血压和血脂正常了是否还需要服药

请您不妨仔细阅读本书,并且身体力行,相信通过养成良好的生活方式,未来的您会拥有一个健康的体魄。

作者简介



张维君 教授、主任医师。历任北京安贞医院心导管室主任，北京安贞医院干部保健、老年心内科主任，中国老年保健医学研究会理事，中国老年保健协会心血管分会副主任。有丰富的临床工作经验，救治了无数病人，包括许多危急重症的患者，使他们转危为安。曾承担国家95及市科委等多项重要科研课题，有12项研究获北京市级及卫生局级科技成果奖。除撰写大量高质量专业著作、发表论文50余篇外，还发表科普文章百余篇，并积极通过广播、电视、报纸、杂志等媒体对全国各地广大群众进行健康教育，宣传健康知识。



温绍君 男，49岁，硕士、研究员、硕士研究生导师。

1995年赴法国巴黎第七大学药理内分泌研究室从事博士后工作，1998年与张维君教授首次提出“心包有内分泌功能”的理论。现任北京市心肺血管疾病研究所高血压研究室、中心实验室主任、研究员；任中华老年心血管病杂志特邀编审、中华心血管病杂志通讯编委、中华医学全科杂志编委、中华医学研究杂志常务编委。

主要从事循环内分泌、高血压与肺栓塞的基础与临床研究工作。曾参加或负责国家“七五”、“九五”攻关课题、国家自然科学基金课题及北京市多项课题的研究工作。发表相关论文90余篇，著作9部，获得北京市各项成果奖10项，培养研究生10余名。目前承担国家973前期专项课题。



马涵英 安贞医院心内科主治医师，硕士，毕业于北京市心肺研究所心血管专业。从事心血管专业近十年，积累了丰富的治疗心血管疾病的经验，擅长心律失常的介入治疗。长期从事心血管疾病的科学普及教育和推广工作，撰写研究论文十余篇，并编写了《肺栓塞诊疗手册》等学科著作。



赵迎新 硕士、副主任医师，担任首都医科大学临床医学系讲师。多年来从事临床工作，有丰富的心血管疾病诊疗经验，在高血压、冠心病、心律失常、心衰、心肌病等方面有较高的造诣；从事心血管介入治疗工作16年；全面参与并负责多项多中心、大型高血压临床试验的工作，科研能力强，广泛涉猎医学文献，曾在核心杂志发表多篇论文及著作。

序 言

全球大约有10亿高血压患者，我国高血压的患病率已达11.8%，目前已经超过一亿，且有逐年上升的趋势。随着人口老龄化，除非采取广泛而有效的预防措施，否则高血压的发生率将进一步增高。美国Framingham心脏研究的最新资料显示，55岁时血压正常者发生高血压的终身危险为90%。在临床试验中，抗高血压治疗平均可以降低35%~45%的脑卒中发生，20%~25%的心肌梗死，和超过50%的心力衰竭。据估计，有其他危险因素 I 期高血压患者，10年内维持收缩压降低12mmHg，可以在11例患者中避免1例死亡；在有心血管疾病或者靶器官损害时，每9例患者就可以避免1例死亡。

对我国中年人群血脂水平的调查表明，男性高胆固醇的发生率已由1983年的3.4%~25.2%上升到1998年的17.8%~54.9%，增加了1.3~5.0倍；女性则由3.9%~29.2%上升到14.9%~53.4%，增加了1.1~3.5倍。目前我国高脂血症人群正在逐渐增多，但国内对高脂血症的控制状况并不乐观。

加强人们对高血压和高血脂的认识、养成良好的生活方式、有效地控制血压和血脂，保护人体重要器官

如：心、脑、肾及血管等，将会带来很大收益！

本书以生动、简洁、流畅的文笔，深入浅出、通俗易懂、全面系统地介绍了高血压的诊治及预防，血脂异常与心脑血管疾病的关系，让人读之爱不释手。它不仅适合于广大的高血压和高血脂患者阅读，也适合于医务人员使用。本书是一本实用性很强的集高血压、高血脂防治，健康教育，生活保健等方面内容于一本书中的指导性很强的医学科普读物。

21世纪是以人为本的世纪，而人是以健康为本的，健康则以教育为本。因为研究表明：采用高科技的医疗方法耗费成百上千亿元只能减少10%的过早死亡，而采用健康教育、养生预防的方法，不用花多少钱就可以减少70%的过早死亡，而且自己少受罪、儿女少受累，还可以节省医药费，造福全社会，何乐而不为呢？

希望本书的出版能使越来越多的人意识到高血压、血脂异常的危害，从日常生活开始，养成良好的生活方式，人人拥有一个健康的体魄！

洪昭光

2004年8月

前 言

高血压是目前世界上流行较广泛的疾病之一，全球患者已达10亿，我国的患者逐年递升。最近的一项研究表明，在我国35~74岁的人群中高血压的患病率已达27.2%，而且高血压的患病人群有年轻化的趋势。

高血压不仅是一个独立的疾病，又是导致脑卒中、冠心病和肾功能损害的重要危险因素。据卫生部统计，我国每年新发生脑血管病近200万例，其中60%左右与高血压有关，每年死于脑卒中的患者达150万，即便是幸存者也多遗留有不同程度的半身不遂甚至是生活不能自理，给社会、家庭和个人带来了沉重的负担。

此外，随着经济的发展和人们生活水平的提高，我国血脂异常的患者也越来越多，尤其是在经济发达的地区。血脂异常同样是导致冠心病和脑卒中等心脑血管疾病的主要危险因素。

临床实验表明，有效地防治高血压和血脂异常，可明显的降低脑卒中、冠心病和肾脏疾病的发病率和死亡率，例如，总胆固醇每下降1%，冠心病的危险度就会相应下降2%~3%。但在我国高血压、高血脂患者中普遍存在着知晓率低、服药率低和控制率低的现象，虽然近年这种情况有所改善，但仍不尽如人意。因此掌握高

血压及血脂异常的保健知识，做到无病早防、预防在先、有病早治是十分重要和关键的。

健康是人类最宝贵的财富之一，随着社会的进步，人们越来越重视自己的健康，他们渴望了解更多的与自身健康状况密切相关的医学知识。本手册从基础、临床和科研方面由浅入深地分析了高血压和血脂异常的发病原因、流行病学、危害性及可能出现的并发症，着重介绍了高血压和血脂异常的预防、诊治和保健知识，内容通俗易懂、真正做到一看就懂、一学就会、一用就灵，很有实用价值；不仅对广大高血压和血脂异常患者的生活和治疗具有指导意义，而且对健康人的保健也是十分有益的。

编 者

2004年8月

目 录

第一部分 高血压	1
第一篇 疾病常识篇	3
1. 关于心血管系统	3
(1) 心脏的大小与结构	4
(2) 动脉、静脉和毛细血管	5
(3) 体循环、肺循环	6
(4) 心血管系统具有内分泌功能	8
2. 收缩压与舒张压	9
3. 血压有两种计量单位	9
4. 高血压的“三高”与“三低”	9
5. 高血压有哪些危害	11
6. 高血压的诊断标准	13
7. 高血压的分级	14
8. 高血压患者的危险程度评估至关重要	15
9. 高血压偏爱什么样的人	17
(1) 超重和肥胖的人	17
(2) 吸烟的人	19
(3) 大量饮酒的人	20
(4) 有高血压家族史的人	20
(5) 老年人	21
(6) 中、青年人	22



(7) 长期精神过度紧张的人	22
(8) 膳食高盐、低钾、低钙、 低动物蛋白质的人	23
(9) 服用某些药物的人	24
(10) 心理压力过大的人	25
10. 高血压是“元凶”还是“从犯”	26
11. 血压维持在多少合适	27

第二篇 监测血压和病情变化，了解

不同类型高血压

1. 常用的血压测量仪器有哪些	30
2. 如何在家里利用水银血压计 测量血压	31
3. 测量血压的注意事项	32
4. 初次就诊的高血压患者需要做 哪些检查	33
(1) 了解病史	33
(2) 体格检查	33
(3) 实验室检查	33
5. 什么情况下需要做动态血压监测	34
6. 高血压有哪些表现	36
7. 老年高血压有哪些特点	36
8. 女性高血压	37
9. 儿童和青少年的高血压	38



10. 什么是体位性低血压	38
11. 什么是高血压危象	39
12. 什么是高血压脑病	39
13. 有病早治, 加强脑卒中的一、 二级预防	40
14. 高血压患者为什么要定期到医院 进行复诊	41
 第三篇 高血压的治疗	 42
1. 治疗前的评估	42
2. 评估后根据血压和危险因素确定 不同的治疗方案	43
3. 高血压的非药物治疗	43
4. 高血压药物治疗的基本原则	44
5. 应用抗高血压药物要注意哪 些事项	45
6. 不要因为抗高血压药物的副作用而 拒绝服药	46
7. 注意及时发现抗高血压药物 的副作用	47
8. 影响药物治疗选择的因素	48
9. 常用的降压药物	48
(1) 利尿剂	49
(2) β -受体阻滞剂	51

(3) α -受体阻滞剂	52
(4) 钙离子拮抗剂	53
(5) 血管紧张素转化酶抑制剂	55
(6) 血管紧张素 II 受体拮抗剂	56
(7) 复方制剂	57
10. 高血压患者用药的不合理选择	57
11. 避免血压忽高忽低, 养成良好的 服药习惯	58
12. 血压降至正常是否还需要继续服药	59
13. 老年人在治疗中应注意哪些问题	60
14. 如何预防高血压危象	62
15. 高血压危象患者如何自救	63
16. 降压药物对男性性功能的影响	64
17. 高血压治疗的药物经济学问题	64
 第四篇 中医治疗高血压	67
1. 哪些中草药具有降压作用	68
(1) 石决明	68
(2) 丹参	68
(3) 泽泻	69
(4) 杜仲	69
(5) 钩藤	69
(6) 银杏叶	70
(7) 玉米须	70

(8) 葛根	70
(9) 罗布麻	71
(10) 黄连	71
(11) 川芎	71
(12) 野菊花	71
2. 家庭中的中医调理方法	72
(1) 自我推拿按摩法治疗高血压	72
(2) 药枕疗法	73
(3) 鼻嗅法	74
(4) 敷贴疗法	74
(5) 洗足疗法	74
3. 茶饮对高血压患者有益	74
(1) 菊花茶	75
(2) 山楂茶	75
(3) 绿茶	75
(4) 荷叶茶	75
(5) 槐花茶	76
(6) 首乌茶	76
(7) 葛根茶	76
(8) 莲子心茶	76
(9) 决明子茶	77
(10) 桑寄生茶	77
(11) 玉米须茶	77