

患者的身边医生系列丛书

DANGNINHUANGAOXUEYASHI

当您患高血压时

● 王与章 李 飒 主 编
● 刘谦民 王俊平 总主编



山西科学技术出版社



当您患高血压时

——最贴近患者的心声

主 编	王与章	李 飒	
副主编	王群元	王 辉	王旭东
编 委	白守民	武海明	李 颖
	郭树峰	高 伟	高剑锋
	赵建伟		

山西科学技术出版社

✱ 患者身边的医生系列丛书 ✱

图书在版编目(CIP)数据

患者的身边医生系列丛书/刘谦民、王俊平总主编. —太原:
山西科学技术出版社, 2005. 1
(患者的身边医生系列丛书)
ISBN 7-5377-2323-0

I. 高... II. 王... 李... III. 高血压—诊疗
IV. R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 024278 号

当您患高血压时

作 者:王与章 李 飒 主编

出版发行:山西科学技术出版社

社 址:太原市建设南路 15 号

编辑部电话:0351-4922073

发行部电话:0351-4922121

电子信箱:cbsszc 2643@ sina. com

印 刷:太原彩亿印业有限公司

开 本:787×960

字 数:156 千字

印 张:8.75

版 次:2005 年 1 月第一版

印 次:2005 年 1 月第一次印刷

印 数:1-3000 册

书 号:ISBN 7-5377-2323-0/R·872

定 价:13.50 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。

前 言

一个健康的身体对我们来说是非常重要的。不论人的身份、地位如何，贫富差距多大，都无疑要与疾病抗争。拥有金钱不如拥有健康，这就从侧面说明了健康的重要性和在生活中的地位。如果没有健康的身体，即使生活再优裕，工作再顺心，也无幸福可言。一个人患病后，首先想到的是能否遇到一个医术精湛的医生，尽快消除疾病带来的痛苦。但是有些疾病是慢性病或者说还没有特效的治疗方法，许多患者需长期与疾病进行抗争，因此他们迫切需要了解一些关于所患疾病的知识，配合医生得到较好的治疗。

基于上述认识，我们选取了一些常见的难治性疾病，编撰了《患者身边的医生系列丛书》。本丛书共14个分册，对每种病从病人患病后如何做好心理准备，如何去医院就诊，如何做各项检查，如何选择治疗方法，如何合理用药，以及如何进行自我保健等方面以问答的形式进行了解答，目的是帮助患者更为全面地了解这些疾病的知识，使治疗更为有效，病情恢复更快，病人生活得更为幸福。

本丛书的作者均为长期工作在临床一线的各个学科的专家，他们对所撰写的疾病均有丰富的诊治经验。本丛书的编写过程历时一年有余，为保证丛书的通俗性、实用性和准确性，大家都几易其稿，反复修改，期望能对患者的康复有所帮助。

在本丛书的编写过程中，得到了解放军 264 医院信息科和图书室同志的大力支持，孙丽芳同志对本丛书的编辑和校对做了大量的工作，在此一并表示感谢。

编者



目 录

一、高血压的一般知识

1. 什么是血压? (1)
2. 正常情况下血压会波动吗? (1)
3. 正常情况下人体是怎么调节血压的? (2)
4. 什么是收缩压、舒张压、脉压? (3)
5. 什么是动态血压? (4)
6. 血压受哪些因素影响? (5)
7. 正常的血压范围是多少? (6)
8. 什么是高血压? (7)
9. 高血压有什么危害? (7)
10. 哪些人容易得高血压? (8)
11. 高血压分哪几类? (9)
12. 高血压与高血压病是如何区分的? (14)
13. 什么是临界高血压? (15)
14. 什么是临界轻、中、重度高血压? (16)
15. 什么是顽固性高血压? (17)
16. 什么是急进型高血压? (19)
17. 什么是缓进型高血压? (22)

18. 什么是恶性高血压? (22)
19. 什么是体位性高血压? (24)
20. 什么是肾血管性高血压? (25)
21. 什么是清晨高血压? (26)
22. 什么是假性高血压? (27)
23. 什么是医源性高血压? (28)
24. 什么是“白大衣”性高血压? (29)
25. 什么是睡眠性高血压? (30)
26. 什么是高血压危象? (31)
27. 什么是高血压脑卒中? (32)
28. 什么是高血压脑病? (33)
29. 什么是高血压肾病? (34)
30. 什么是妊娠高血压? (34)
31. 什么是高原性高血压? (35)
32. 什么叫老年高血压? (35)
33. 哪些情况属于高血压急症? (36)
34. 原发性高血压与继发性高血压如何区分? ... (38)
35. 哪些病可引起血压增高? (39)
36. 高血压是怎样发生的, 引起高血压病的发病因素有哪些? (40)
37. 目前我国有多少高血压病人? (43)
38. 如何提高对高血压的认识? (43)
39. 高血压在我国流行的特点是什么? (45)
40. 哪些人易患高血压? (46)
41. 老年人血压增高是怎么引起的? (48)

42. 正常人两上肢血压有无差别?	(49)
43. 下肢血压比上肢血压高吗?	(49)
44. 什么原因引起血压、脉压小?	(49)
45. 血液黏度增高与高血压有关系吗?	(50)
46. 阻塞性睡眠、呼吸暂停综合征与高血压有关吗?	(51)
47. 血液流变学与高血压有关吗?	(52)
48. 血脂与高血压有关吗?	(52)
49. 人的性格与高血压有关吗?	(53)
50. 哮喘急性发作能引起血压升高的原因是什么?	(54)
51. 高血压调查研究有哪些新成果?	(55)

二、高血压的主要表现

1. 高血压病有哪些常见症状?	(57)
2. 高血压病有哪些常见临床表现?	(59)
3. 高血压病有血压的昼夜变化规律吗?	(60)
4. 高血压病是怎么分期的?	(61)
5. 何为高血压的危险分层,如何划分?	(62)
6. 高血压的诊断标准是什么?	(63)
7. 常见的继发性高血压有哪些?	(65)
8. 长期血压增高对心脏有什么影响?	(66)
9. 高血压性心脏病早期临床表现有哪些?	(68)
10. 什么是高血压引起的左心室肥厚?	(68)



11. 高血压能引起心衰吗? (70)
12. 高血压性心脏病发生左心衰时有哪些表现? (70)
13. 高血压病人为什么要警惕心肌梗塞? (71)
14. 高血压引起心律失常的因素有哪些? (73)
15. 高血压对大脑有什么危害? (75)
16. 高血压可引起哪些神经系统并发症? (76)
17. 高血压病人为什么容易发生脑出血? (78)
18. 高血压对肾脏有什么危害? (79)
19. 得过肾炎后血压为什么会升高? (81)
20. 高血压肾损害的症状是什么? (81)
21. 高血压对视网膜有什么危害? (82)
22. 高血压病人眼底变化有什么表现? (84)
23. 高血压与糖尿病的关系如何? (85)
24. 儿童及青少年高血压有何特点? (87)
25. 老年高血压有什么表现? (89)
26. 为什么老年人的血压容易波动并易受体位影响?
..... (90)
27. 老年单纯收缩期高血压临床特点是什么? ... (91)
28. 高血压病需与哪些症状性高血压相鉴别? ... (93)
29. 急进型高血压有什么表现? (95)
30. 高血压病人的心电图有哪些改变? (96)
31. 高血压病人的 X 射线和超声心动图表现是什么?
..... (97)



三、高血压的常用检查

1. 如何选择血压计? (98)
2. 怎样正确测量血压? (99)
3. 高血压患者需做哪些检查? (100)
4. 哪些患者应该一日量两次血压? (102)
5. 什么是偶测血压? (103)
6. 在家自测血压应注意什么? (103)
7. 如何在诊室准确测量血压? (104)
8. 什么情况下要监测 24 小时血压? 有什么意义? ...
..... (104)
9. 偶尔测血压高可以诊断高血压吗? (104)
10. 最新的高血压诊断标准是什么? (105)
11. 高血压病人检查血液黏度有什么意义? (105)
12. 血黏度增高分几种类型, 如何治疗? (106)
13. 数字减影血管造影对诊断高血压有什么意义? ...
..... (108)
14. 超声心动图对高血压患者可提供什么帮助?
..... (109)
15. 高血压患者为什么要检查眼底? (110)
16. 高血压检查尿常规、血钾有什么意义? (111)
17. 高血压患者检查血糖、血脂有什么意义? ... (111)
18. 高血压什么情况下需要做 B 超? (112)
19. 高血压病人为什么要检查内皮素? (112)
20. 高血压病人为什么要检查胰岛素抵抗? (113)

21. 尿常规检查能不能排除肾性高血压? (113)
22. 彩色多普勒对高血压患者肾血流检查有什么意义? (114)
23. 为什么要查儿童期高血压? (115)
24. 小儿高血压如何询问病史及查体? (117)
25. 测量儿童血压应注意什么? (118)
26. 高血压治疗前检查的目的是什么? (119)
27. 什么人需要监测血压? (119)
28. 为什么有时血压会越测越高? (119)
29. 血压测不准是什么原因? (120)
30. 为什么要测 24 小时血压? (120)
31. 为什么要定期测量血压? (122)

6

四、高血压的治疗

1. 血压过高怎么办? (123)
2. 高血压病的治疗原则是什么? (123)
3. 一期高血压病人如何治疗? (124)
4. 二期高血压病人如何治疗? (125)
5. 三期高血压病人如何治疗? (126)
6. 什么是高血压阶梯疗法? (126)
7. 如何具体实施高血压的阶梯疗法? (129)
8. 急进型恶性高血压怎样治疗? (130)
9. 轻度高血压为什么不可轻视? (132)
10. 血压控制到多少为宜? (134)



11. 单纯收缩压高需要治疗吗?	(135)
12. 无症状的高血压病是否需要治疗?	(135)
13. 发现高血压就要马上服药吗?	(136)
14. 为什么高血压病要长期治疗?	(136)
15. 为什么服降压药凌晨血压还高?	(136)
16. 舒张期高血压怎么治疗?	(137)
17. 得了高血压性心脏病怎么治疗?	(138)
18. 高血压病血压降到多少最理想?	(139)
19. 高血压病合并糖尿病血压降到多少为好?	(139)
20. 高血压病人需要手术时应注意什么?	(139)
21. 高血压病能彻底治愈吗?	(140)
22. 高血压病人输液时应注意什么?	(143)
23. 高血压病在什么时候需输液治疗?	(143)
24. 老年人用降压药时应注意些什么问题?	(144)
25. 老年人患脑梗后为什么不宜急于降血压?	(145)
26. 为什么补钾能降低血压?	(145)
27. 高血压治疗的误区有哪些?	(145)
28. 高血压治疗是否需要因人而异?	(147)
29. 老年高血压的治疗原则是什么?	(148)
30. 高血压能否预防?	(150)
31. 治疗高血压有哪些新的指导方针?	(151)
32. 临床应用降压药物有哪些副作用?	(154)
33. 在治疗高血压过程中血压降的越快越好吗?	(155)
34. 儿童及青年高血压怎样治疗?	(156)

35. 如血压下降不理想,如何加服利尿剂降压? (157)
36. 在什么情况下选用 β 受体阻滞剂降血压? (158)
37. 高血压病人服药应注意些什么?(159)
38. 患有其他疾病,血压突然升高怎么办? (160)
39. 尼群地平钙拮抗剂治疗哪几种高血压? (161)
40. 小儿高血压怎样选择降压药?(161)
41. 高血压病人睡前能大量服用降压药吗?(163)
42. 高血压合用心律失常怎么处理?(164)
43. 降压药能使肥厚的心肌逆转吗?(166)
44. 如何处理高血压急症,药物如何选择? (167)
45. 血压降得过低也要引起注意吗?(168)
46. 哪些症状性高血压需要手术治疗? (169)
47. 高血压病人突然鼻出血怎么办?(170)
48. 目前降压药物对性功能有影响吗? (170)
49. 高血压病人何时服药降压效果最佳? (171)
50. 老年人高血压如何治疗,服降压药物是否从小剂量开始?(173)
51. 高血压合并肾功能不全应选择什么降压药?
.....(176)
52. 高血压病人做手术时应该注意什么? (177)
53. 高血压合并冠心病、心绞痛怎么治疗? (178)
54. 发生高血压急症在家里如何急救? (179)
55. 为什么得了高血压先别忙着吃药? (180)
56. 为什么有些高血压病人服降压药效果不好?
.....(181)



57. 老年高血压病患者怎么样预防夜间发生中风?	(183)
58. 怎样对待血压急骤升高?	(184)
59. 目前对降压药进行评价的临床标准是什么?	(185)
60. 如何长期有规律地治疗高血压病?	(186)

五、高血压的自我保健

1. 怎么知道自己得了高血压?	(188)
2. 高血压如何进行自我保健?	(188)
3. 怎样有效地预防高血压病?	(191)
4. 影响高血压预后的因素有哪些?	(192)
5. 怎样正确对待血压升高?	(194)
6. 饮酒也会引起高血压吗?	(195)
7. 如何避免饮酒引起的高血压?	(195)
8. 吸烟与高血压有关吗?	(196)
9. 情绪与高血压有关吗?	(196)
10. 肥胖与高血压有关吗?	(198)
11. 高血压患者怎样控制体重, 节制饮食?	(199)
12. 高血压病人怎样选择食物?	(200)
13. 缺钙也会引起高血压吗?	(202)
14. 吃盐多为什么会使血压升高呢?	(204)
15. 针灸能降血压吗? 怎样针灸治疗高血压病?	(204)

16. 高血压病人适合吃哪种油? (205)
17. 高血压病人能进补吗? (206)
18. 高血压患者在冬季应注意什么,怎样进行保健?
..... (208)
19. 高血压病人应如何讲究睡眠卫生? (209)
20. 孕妇为什么要特别重视血压? (210)
21. 女性应如何进行高血压预防保健? (211)
22. 高血压患者可以过性生活吗? (212)
23. 避孕药对血压有什么影响? (213)
24. 高血压会遗传吗? (214)
25. 高血压发病年龄与预后有何关系? (214)
26. 高血压病人日常生活应注意些什么? (215)
27. 目前高血压防治还有哪些误区? (216)
28. 饮茶能辅助治疗高血压吗? (218)
29. 外敷泡脚能降血压吗? (218)
30. 高血压病人如何进行运动治疗? (220)
31. 高血压病人如何改变生活方式? (220)
32. 高血压病人用药治疗的同时,生活中如何进行调
养? (221)
33. 高血压有哪些养生指南? (223)
34. 高血压病人如何进行自我保健? (224)
35. 松弛-默想疗法可以降低血压吗? (225)



六、高血压的家庭护理

1. 应该怎样护理高血压病人?(227)
2. 如何进行高血压病人的饮食护理?(228)
3. 妊娠高血压的患者如何护理?(229)
4. 高血压病人是否需要随防?(230)
5. 高血压病人应多长时间定期到医院复查? ... (230)
6. 在家中如何进行血压监测?(231)
7. 采取在家自己或家属测量血压的方法有什么好处? (231)
8. 高血压病人应如何调整自己的休息与睡眠? (232)
9. 高血压患者怎样进行自我护理? (233)
10. 怎样对非杓型高血压患者进行时间护理? (234)
11. 高血压病人在家中应戒空调吗?(236)
12. 高血压病人为什么慎用滴鼻净?(236)
13. 高血压病人的急救方法是什么?(237)

七、高血压的常用药物

1. 治疗高血压的六大类药物是哪些?(239)
2. 高血压药物的常见代号有哪些?(239)
3. 利尿剂包括哪些,有何特点? 如何使用?(240)
4. 卡托普利类降压药包括哪些,有何特点? 如何使用? (240)
5. 倍他乐克类降压药物包括哪些,有何特点? 如何使



- 用? (241)
6. 心痛定类降压药物包括哪些, 有何特点? 如何使用? (241)
7. 血管紧张素 II 受体阻滞剂包括哪些, 各有何特点? 如何使用? (242)
8. 高血压病药物治疗应注意哪些问题? (242)
9. 服用降压药物降压效果不好是什么原因? ... (243)
10. 什么样的降压药最理想? (244)
11. 降压药有没有副作用? 有了副作用怎么办? (245)
12. 什么叫长效降压药? (245)
13. 长效降压药的优点有哪些? (245)
14. 利尿药有降压作用吗? (246)
15. 服用卡托普利类药物有哪些禁忌证? (246)
16. 口服利尿药物降压应注意什么问题? (247)
17. 复方降压片有哪些优缺点? (248)
18. 降压药能停服吗? (249)
19. 高血压并发糖尿病为何不宜使用利尿剂和 β 受体阻滞剂? (249)
20. 怀孕并患有高血压应如何用药? (250)
21. 高血压合并高血脂症应首选什么药物? (250)

八、偏方验方:

1. 鲜芹菜汁 (252)