

高血压

自我调控

300问

主编 王启民 朱鹏立

GAOXUEYA
ZIWO TIAOKONG 300 WEN

远离高血压 健康

活

力长相伴



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

高血压自我调控300问

GAOXUEYA ZIWO TIAOKONG 300 WEN



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压自我调控 300 问 / 王启明, 朱鹏立主编. — 北京: 人民军医出版社,
2014. 11

ISBN 978-7-5091-8001-3

I. ①高… II. ①王… ②朱… III. ①高血压—防治—问题解答 IV. ①R544. 1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 251278 号

策划编辑: 王久红 文字编辑: 张明山 黄维佳 责任审读: 陈晓平

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8206

网址: www.pmmp.com.cn



印、装: 北京国马印刷厂

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 15.25 字数: 246千字

版、印次: 2014年11月第1版第1次印刷

印数: 0001—4000

定价: 29.80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

内 容 提 要

本书分三讲介绍了高血压的自我调控、高血压相关疾病的自我调控及特殊人群高血压的自我调控，既有高血压的基础知识，又有新的治疗方案。除常用的中西医药物治疗（中医药部分引自国内名医、名著的验方）外，还较详尽地介绍了高血压的饮食措施、日常生活起居和简便、实用、有效的调养方案。本书适合多数中老年人（治未病）、高危人群（治已病）、高血压患者（治已病）及其家人阅读参考。

前 言

当今一些与不良饮食和生活习惯相关的慢性疾病（如肥胖、高血压、糖尿病、高脂血症、痛风、冠心病、脑卒中等）的发病率明显增加。美国成年人中约30%以上人群患有这些慢性病中的一种或几种，我国为13%~18%，但近年呈急剧增加趋势。由于肥胖和超重人群的不断扩大，这些慢性病在青少年同样存在，而且随着年龄的增长而增加，目前我国15—17岁青少年患病率约为3.3%。

高血压病会加重心脑血管疾病的危险性。有资料表明，高血压患者中心血管事件的发病率和死亡率是血压正常人群的2~3倍，心脑血管疾病已成为人们健康和生命的第一号“杀手”。目前，全世界每年有两千多万人死亡，其中约40%死于心血管疾病。我国以脑卒中发病率最高，脑卒中的高发病率、高致残率和高病死率已令世人瞩目，高血压与脑卒中密切相关，而人们对高血压病的知晓率、治疗率和控制率仍然较低。因此，我们有必要加强宣

传和防治，否则心脑血管疾病的发病率将急剧上升，严重威胁人们的健康和生命。只要我们改变不良生活方式和饮食习惯及合理用药，就能较好地预防和阻断高血压、心脑血管事件的恶性循环，大大提高人们的健康水平，有效地减少医疗费用的开支，减轻个人、家庭和社会的经济负担。为此，笔者参考有关资料编写了《高血压自我调控300问》，较详尽地介绍高血压病的诊治知识、医学进展、日常养护等全方位的自我调控策略，以期对读者有所帮助。书中错漏之处，望同道和读者予以指正。

编 者

2014年3月于福州

第一讲 高血压的自我调控

一、高血压基础知识…… 2

1. 血压是什么 …………… 2
2. 你的血压理想吗? 正常血压是如何分类的 …………… 2
3. 高血压是怎样形成的 …………… 2
4. 为什么年轻人高血压易误诊 …… 3
5. 血压是如何调节的 …………… 3
6. 为什么说白天打盹超过30分钟者血压易升高 …………… 4
7. 为什么说喝酒脸红者患酒精性高血压风险更大 …………… 4
8. 为什么说有些高血压病根在颈椎 …………… 4
9. 哪些人易患高血压 …………… 5
10. 为什么说睡眠不足易患高血压 …………… 6
11. 为什么要重视颈源性血压异常 …………… 6
12. 为什么说“拼命三郎”易患高血压 …………… 7
13. 为什么说交通噪声易引发高血压 …………… 7
14. 为什么说食用果糖过多会增加患高血压的风险 …………… 7
15. 年龄、性别对血压有影响吗 …… 8

16. 为什么说经常服用镇痛药可致血压升高 …………… 8
17. 高血压有明显家族倾向吗 …… 8
18. 为什么说经常吃快餐食物者易患高血压 …………… 8
19. 为什么说“宅”型老年人易患高血压 …………… 9
20. 为什么说一次喝水太多可使血压升高 …………… 9
21. 为什么说我国70%以上的人盐吃多了,有患高血压的隐患 …………… 9
22. 我国高血压病患者有多少 …… 10
23. 为什么说夜尿频多者须警惕高血压 …………… 10
24. 为什么说多吃味精也会加重高血压 …………… 10
25. 为什么说血压高的人应少吃发酵面食 …………… 11
26. 日常饮食如何避免摄入“隐性食盐” …………… 11
27. 为什么说吸烟会加重高血压病 …………… 11
28. 为什么说酗酒会加重高血压病 …………… 12

29. 什么是顽固性高血压	12	血压是“难兄难弟”	19
30. 什么是白大衣高血压	13	46. 继发性高血压有哪些病因...	20
31. 为什么说动脉硬化时收缩压升高、小动脉硬化时舒张压升高	13	47. 为什么说高血压患者大可不必做素食主义者	20
32. 血压骤降有哪些危害	13	48. 什么是“衣领综合征” ...	21
33. 哪些内分泌疾病会引起高血压	13	49. 高血压会惹哪些祸	21
34. 没有症状的高血压一般不严重吗	14	50. 高血压影响性生活吗	22
35. 什么是高血压危象？有哪些诱发因素	14	51. 为什么说血压超过130/85毫米汞柱就要警惕高血压...	23
36. 怎样计算婴幼儿及儿童的收缩压	14	52. 为什么说高血压病的根源在大脑	23
37. 为什么发现高血压一定要查清病因是原发性还是继发性	14	53. 为什么说脸色苍白要警惕是否患“白色高血压” ...	24
38. 为什么说高血压患者摄盐多必然加重高血压	15	54. 为什么说合理发怒对血压有好处	24
39. 为什么提倡低盐饮食但并非摄盐越少越好	15	55. 为什么说影响居民健康最大的慢性病是高血压	24
40. 哪六类高血压患者要排除“继发性”	16	56. 为什么说高血压不是一种独立性疾病	25
41. 何为“H型高血压”	16	57. 我国有多少人患了高血压却不自知	25
42. 为什么说饮食习惯与H型高血压关系密切	17	58. 高血压是如何损害视力的...	25
43. 天寒地冻时血压为何易升高	17	59. 如何对高血压的危险性分层	26
44. 高血压患者应如何限盐 ...	18		
45. 为什么说焦虑、抑郁与高			

二、高血压的常见症状与诊断方法..... 27

1. 高血压患者有哪些症状	27
2. 如何提高国人的高血压知晓率	28

3. 如何发现高血压的蛛丝马迹…	29	有何意义	39
4. 血压有哪些周期性变化	29	21. 为什么说高血压患者频繁	
5. 高血压与高血压病有何区别…	30	起夜要注意肾功能	39
6. 哪些情况下测量血压不够		22. 为什么要测双侧上臂血压 …	40
精确	30	23. 为什么说双臂血压差距大	
7. 为什么说夜间高血压伤人		是心脏衰老征兆	40
更凶狠	30	24. 初诊高血压记住哪三个	
8. 高血压患者要警惕哪十大		要点	41
危险时刻	31	25. 脉压过大过小都是病吗 …	41
9. 如何正确测量血压	32	26. 为什么说更年期反应要勤	
10. 为什么说测血压抓住高峰		测血压	42
更准确	34	27. 为什么说中老年人秋季流	
11. 特殊人群测血压应注意哪		鼻血要警惕高血压	42
些事	35	28. 为什么冷天出门前要量	
12. 为什么说测血压不只看血		血压	43
压高低	35	29. 如何诊断高血压	43
13. 正常人两上肢血压有差		30. 血压水平如何定义和分级 …	43
别吗	36	31. 哪些高血压是可以避免的 …	44
14. 在什么情况下要量下肢血		32. 什么是低血压? 可分为哪	
压? 如何测量	36	几类	44
15. 卧位、坐位和立位血压有		33. 高血压患者心电图常有哪	
什么变化	36	些改变	45
16. 脉压较小有哪些原因	37	34. 高血压患者胸部X线检查	
17. 电子血压计测量值准不准…	37	有哪些改变	45
18. 什么是动态血压? 哪些人		35. 高血压患者超声检查有哪	
需要测动态血压	38	些发现	45
19. 高血压患者为什么要做动		36. 高血压伴血液黏度升高患	
态血压检查	38	者有哪些表现	46
20. 24小时动态血压监测对		37. 血液黏度化验指标有哪些…	46
诊断、治疗原发性高血压		38. 高血压患者眼底常有哪些	

改变	46
39. 高血压患者的血液生化检查有哪些特点	47
40. 高血压患者进行醛固酮测定有何意义	47
41. 尿儿茶酚胺测定对高血压有何意义	47
42. CT检查对高血压病患者有何意义	48
43. 高血压患者为什么要关注肾功能变化	48
44. 高血压患者做尿常规检查有何意义	48
45. 为什么说血压“反跳”要查血清瘦素	49
46. 高血压患者应定期做哪些检查	49

三、高血压的治疗..... 50

1. 常用的降压药有哪几类	50
2. 高血压患者如何选择抗高血压药物	50
3. 钙通道阻滞药的适用范围和不良反应有哪些	50
4. 血管紧张素转化酶抑制药的适应范围及其不良反应有哪些	51
5. 血管紧张素Ⅱ拮抗药的适用范围和不良反应有哪些	51
6. 利尿药的适用范围和不良反	

应有哪些	51
7. β 受体阻断药的适用范围及不良反应有哪些	52
8. α 受体阻断药的适用范围及不良反应有哪些	52
9. 患者服用 β 受体阻断药应注意什么	52
10. 患者服用“沙坦”类降压药应注意什么	52
11. 高血压患者服用利尿药应注意什么	53
12. 患者服用“普利”类降压药应注意什么	54
13. 为什么说常用降压药各有侧重点	54
14. 常用降压固定复方制剂有什么优点	55
15. 高血压前期应该怎么做	55
16. 为什么说轻度高血压患者不要急于吃药	55
17. 轻度高血压患者在什么情况下不要用药物治疗	56
18. 为什么说数九寒天患者慎用利尿药和速效降压药	57
19. 为什么说冬、夏季节,服高血压药要区别对待	57
20. 患者如何自测血压判断降压药疗效	58
21. 体检时高血压患者是否要停药	59

22. 为什么说高血压患者妊娠期不宜停降压药 59
23. 单纯性收缩期高血压患者用降压药有哪些讲究 59
24. 舒张压升高如何治疗 60
25. 为什么说老年高血压患者宜选尼群地平 60
26. 要轻松降压如何把握用药技巧 61
27. 哪三种疑虑影响高血压治疗 62
28. 有哪些方法可减少依赖降压药 63
29. 为什么要强调小剂量联合用药 63
30. 什么情况下应该选择两种或更多的药物联用 64
31. 什么是血压波动的“四一控” 64
32. 脉压增大的高血压患者如何选对降压药 65
33. 为何这些高血压成了“老顽固” 65
34. 为什么说治疗高血压犹如马拉松赛跑 66
35. 顽固性高血压治疗手段再获哪些突破 66
36. 漏服降压药怎么办 67
37. 服用珍菊降压片要注意哪些事项 67
38. 常见的复方降压药有哪些 ... 68
39. 哪些降压药服用期间需补锌 68
40. 如何做到降压不“降性” 69
41. 如何做到规范服药 69
42. 降压药何时可以减量 70
43. 高血压患者何时可以停服降压药 71
44. 服用降压药如何提高疗效 ... 71
45. 服降压药应在饭前还是饭后 71
46. 如何区分短效、中效、长效降压药 72
47. 控制血压波动为何要首选长效降压药 72
48. 为什么说血压控制好了少发心脑血管事件 73
49. 为什么说长效降压药最好早晨服用 73
50. 高血压患者一起床就要服降压药对吗 73
51. 哪些高血压患者从降压开始就可联合用药 74
52. 降压药如何联合使用 74
53. 高血压病人如何降低房颤风险 75
54. 高血压危象如何急救 75
55. 血压控制不满意时为什么要检查肾动脉 76
56. 为什么服降压药时必须防

血脂升高	76	75. 如何用钩藤桑枝冰片浴足 降血压	95
57. 高血压患者需要补充叶 酸吗	77	76. 敷贴疗法如何降血压	95
58. 高血压病治疗的常见误区 有哪些	77	77. 如何通过饮茶防治高血压 ...	97
59. 治疗顽固性高血压应注意 什么	78	78. 如何通过食疗降血压	98
60. 为什么降压药不宜随意 更换	78	79. 为什么说牛奶对女性稳定 血压有益	100
61. 为什么感冒时不可停服降 压药	79	80. 名家推荐餐桌上的“降压药” 有哪些	100
62. 高血压治疗最新指南有哪 些变化	79		
63. 什么时候需要中医辅助治 疗高血压	81	四、高血压的预防.....	102
64. 中药如何辅助降压	82	1. 为什么要预防高血压	102
65. 治疗高血压的中药有哪些 单方	82	2. 高血压的三级预防是什么 ...	103
66. 治疗高血压病的中草药主 要有哪些	84	3. 为什么说预防高血压要从 儿童开始	103
67. 中医如何辨证治疗高血压 ...	88	4. 如何预防青春期高血压	104
68. 如何用药枕辅助降血压 ...	90	5. 女性如何预防高血压	104
69. 如何用拔罐疗法降血压 ...	90	6. 中年高血压病患者应如何 调控血压	104
70. 如何用刮痧疗法降血压 ...	91	7. 老年人如何预防高血压	106
71. 如何用推拿疗法降血压 ...	92	8. 高血压患者如何预防脑 出血	106
72. 如何用针灸疗法降血压 ...	93	9. 如何预防清晨血压升高	108
73. 常按哪两个穴位有助于控 制血压	94	10. 如何预防高血压并发症 ...	108
74. 如何按捏手掌心可快速降 血压	95	11. 为什么说“血压要正常， 体重别超标”	109
		12. 为什么要防夜间血压升高 ...	109
		13. 为什么说高血压病患者夏 天也要运动	110
		14. 数九寒天如何控制高血压	110

15. 高血压患者如何安度炎热
夏季 112
16. 春季血压如何维持稳定 ... 112
17. 为什么说常吃降压药者要
半年洗次牙 113
18. 血压正常的糖尿病患者需
降血压吗 113
19. 老年人经常忘记服药怎
么办 114

五、高血压的饮食保健·· 114

1. 高血压患者饮食保健的
原则有哪些 114
2. 高血压患者应常食哪些
蔬菜 115
3. 高血压患者宜食什么菇类、
藻类 118
4. 高血压患者宜食哪些水果 ... 119
5. 高血压患者宜食哪些五谷
杂粮 121
6. 高血压患者宜食哪些水
产品 123
7. 高血压患者宜食用什么样
的植物油 124
8. 高血压病患者应忌食哪些
食物 126

六、高血压患者的日常生 活起居保健和康复··126

1. 高血压病患者如何调理生活

- 起居 126
2. 为什么说运动是防治高血
压病的好方法 131
3. 美国心血管病专家推崇哪3
种自然降压法 132
4. 为什么说早睡1小时有助降
血压 133
5. 为什么说控制血压从恢复
深睡眠开始 133
6. 为什么说看风景画有助降
血压 133
7. 哪五个好习惯能帮助患者
轻松降血压 134
8. 哪些行为和动作不适宜高
血压病患者 136
9. 颜色对血压有何影响 139
10. 为什么说用牛奶送服降压
药须防血压骤升 140
11. 为什么说高血压病患者饭
后莫久站 140
12. 高血压病防治中常见哪些
误区 140
13. 哪11种自然疗法可辅助降
血压 142
14. 为什么说常做保健按摩可
防血压升高 143
15. 如何通过足部按摩降血压 ... 143
16. 如何通过按捏手掌心快速
降血压 143
17. 如何通过简易按摩降血压 ... 143

18. 为什么说衣着宽松利于降血压 144
19. 按压哪些穴位可降血压 ... 144
20. 为什么说洗澡得法有利于降血压 146
21. 为什么说缓慢起床助血压平稳 146
22. 为什么说中午小睡有利于降血压 146
23. 为什么说适当参加娱乐活动有助降血压 147
24. 高血压病患者如何通过食疗降血压 148

第二讲 高血压相关疾病的自我调控

一、高血压病与高脂血症

血症 154

1. 什么是血脂 154
2. 血脂从哪里来 154
3. 高血压病与高脂血症是什么关系 155
4. 高血压病合并高脂血症应注意什么 155
5. 脂质代谢紊乱如何选择药物干预 156
6. 高血压病合并高脂血症可应用哪些药物 157
7. 高血压病合并高脂血症应避免使用哪些药物 158
8. 高血压病合并高脂血症如何通过食疗调理血压 158

二、高血压病与冠心病... 159

1. 什么是冠心病 159

2. 冠心病如何分型 159
3. 患者如何根据症状来判断是高血压病或冠心病发作 161
4. 高血压病与冠心病有什么关联 161
5. 血压波动大易致冠心病吗 ... 162
6. 高血压病合并冠心病日常起居应注意什么 162
7. 高血压病合并冠心病用药要注意什么 162
8. 冠心病患者莫等血脂升高再服降脂药 163
9. 冠状动脉支架置入术后警惕哪些症状 164
10. 冠状动脉支架置入术后康复策略有哪些 164
11. 合并冠心病患者出门时应备哪些药物 165
12. 冠心病患者如何自我防护 ... 166

13. 冠心病患者怎么保养才能延年益寿 167
14. 如何通过食疗调理冠心病 ... 167
14. 合并脑血管病的高血压病患者如何治疗 175
15. 如何通过食疗调理脑卒中 ... 176

三、高血压病与脑卒中... 168

1. 什么是脑卒中，主要分为哪几类 168
2. 为什么会发生脑卒中 168
3. 高血压病与脑卒中的关系如何 169
4. 为什么说H型高血压病成为我国脑卒中高发的“助推器” 170
5. 为什么说保护大脑就要控制好血压 170
6. 高血压脑卒中的预兆有哪些 171
7. 脑出血的诱发因素主要有哪些 171
8. 为什么血压忽高忽低易发生脑卒中 172
9. 哪些药物容易引发脑卒中 ... 172
10. 脑卒中患者日常生活应注意些什么 173
11. 为什么说防治高血压病是预防卒中的关键 174
12. 怎样从日常生活中预防脑卒中 174
13. 高血压病并发脑卒中后如何控制血压 175

四、高血压病与痛风... 176

1. 高血压病与痛风的关系如何 176
2. 老年高血压病患者何以痛风多 177
3. 为什么高血压患者要常查血尿酸 178
4. 高血压病合并痛风者降压治疗应注意什么 178
5. 痛风患者如何选择药物治疗 179
6. 高血压病合并痛风者如何通过食疗调控 179

五、高血压病与糖尿病... 180

1. 高血压病与糖尿病有什么关联 180
2. 高血压病合并糖尿病如何降血压 181
3. 高血压病合并糖尿病如何降血糖 181
4. 高血压病合并糖尿病者的治疗目标是什么 183
5. 高血压病合并糖尿病患者应不用或少用哪些降压药物 184

6. 高血压病合并糖尿病治疗时应注意什么 184
7. 糖尿病治疗有哪些新进展 ... 185
8. 高血压病合并糖尿病患者如何通过食疗调控病情 186

六、高血压病与高黏度血症 187

1. 高血压病与高黏度血症的关系如何 187
2. 高血压病合并高黏度血症者如何调整生活起居 187
3. 高血压病伴高黏血症者如何选择药物治疗 188
4. 高血压病合并血液黏稠者如何通过食疗调理 189

七、高血压病与肥胖症... 190

1. 什么是肥胖症 190
2. 高血压病与肥胖症的关系如何 191
3. 肥胖症患者如何安排饮食 ... 191
4. 有利于减肥的食物和中药有哪些 192

5. 如何通过药物及手术干预肥胖症 192
6. 如何通过食疗减肥 193

八、高血压与肾病 194

1. 高血压与肾病有什么关联 ... 194
2. 高血压病患者如何预防肾损害 195
3. 高血压病合并肾损害的饮食起居 195
4. 中医如何治疗高血压合病并肾损害者 195
5. 高血压合并肾损害者如何通过食疗调治 198

九、肾性高血压 199

1. 什么是肾性高血压 199
2. 什么是肾实质性高血压 199
3. 什么是肾血管性高血压 199
4. 各种肾脏实质病变引起的高血压，治疗的目标值是多少 200
5. 肾脏实质病变引发的高血压，如何使用降压药 200

第三讲 特殊人群高血压的自我调控

- 一、儿童高血压····· 202
 - 1. 为什么说别忽视儿童高血压····· 202
 - 2. 导致儿童原发性高血压的发病原因有哪些····· 202
 - 3. 预防儿童高血压的措施····· 203
 - 4. 为什么说儿童继发性高血压越早治疗越好····· 204
 - 5. 父母的降压药儿女能服用吗····· 204
- 二、青年人高血压····· 205
 - 1. 青年人高血压的特点是什么····· 205
 - 2. 为什么说青少年缺维生素D易患高血压····· 205
 - 3. 为什么青年白领易患高血压····· 205
 - 4. 为什么说中青年舒张压大于95毫米汞柱必须服药····· 206
 - 5. 为什么说年轻人更要关注自己的血压····· 206
 - 6. 为什么说年轻人患高血压并非要终身服药····· 207
 - 7. 年轻人患高血压如何调整饮食生活····· 207
- 三、中年人高血压····· 208
 - 1. 如何重视中年人高血压····· 208
 - 2. 中年人高血压有哪些特点····· 209
 - 3. 中年高血压患者适宜哪些锻炼方法····· 209
- 四、老年高血压····· 210
 - 1. 老年人高血压有哪些特点····· 210
 - 2. 为什么说高血压是老年人最常见的慢性病之一····· 211
 - 3. 为什么说老年人舒张压低易患痴呆症····· 211
 - 4. 老年人如何关注收缩压的变化····· 211
 - 5. 为什么说老年人收缩压升高降压要慢····· 212
 - 6. 老年高血压患者使用降压药要注意什么····· 212
 - 7. 为什么说老年高血压者降压治疗要因人而异····· 213
 - 8. 为什么说老年人服用降压药要防跌倒····· 214
 - 9. 为什么说老年高血压患者不宜服利血平····· 214
 - 10. 老年高血压患者适宜哪些锻炼方法····· 215