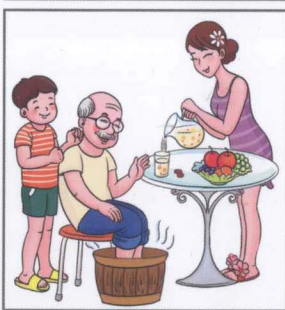
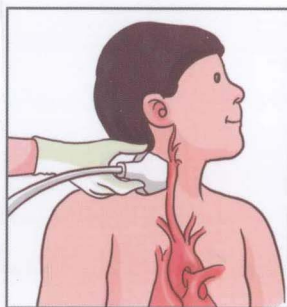


画说高血压

陈利◎主编
余振球 胡荣◎主审

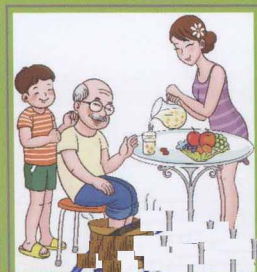
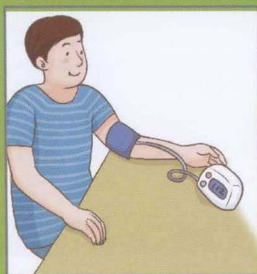
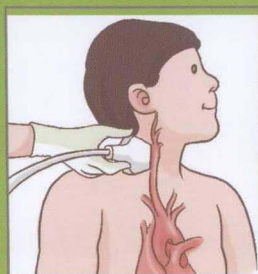
北京安贞医院专家
教你如何预防与控制高血压



HUASHUO GAOXUEYA

画说高血压

陈利◎主编



图书在版编目(CIP)数据

画说高血压/陈利主编. —北京: 北京科学技术出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5304-7113-5

I. ①画… II. ①陈… III. ①高血压—防治 IV. ①R544.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第057829号

画说高血压

主 编: 陈 利

策划编辑: 王 微

责任编辑: 张晓雪 杨晓宇

责任校对: 黄立辉

责任印刷: 张 良

版式设计: 樊润琴

出 版 人: 曾庆宇

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bkydw.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 北京东方宝隆印刷有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

字 数: 54千

印 张: 3.5

版 次: 2014年5月第1版

印 次: 2014年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-7113-5/R · 1753

定 价: 25.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

编 委 会

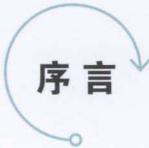
主 编 陈 利 (北京安贞医院疾病控制与社区工作处副处长)

主 审 余振球 (北京安贞医院高血压科主任)

胡 荣 (北京安贞医院健康管理中心主任)

编 委 (以姓氏笔画为序)

王珊珊 李 波 陈 利 龚 言



序言

随着我国城镇化进程的加快和人口结构老龄化的加剧，人们的生活方式和饮食结构发生了很大改变，使得高血压患病率一直呈现上升态势，高血压已成为最常见的慢性病之一。高血压还是心血管疾病最主要的危险因素之一，超过半数的心血管疾病与高血压有关。脑卒中、心肌梗死、心力衰竭和慢性肾脏疾病等，不仅致残率、致死率高，同时严重消耗医疗和社会资源，给家庭、单位和国家造成沉重负担。

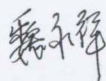
据估算，2012 年我国有高血压患者 2.66 亿，其中 1.3 亿高血压患者不知道自己患有高血压；高血压的治疗率和控制率则分别在 40% 和 10%。与发达国家相比，知晓率、治疗率和控制率仍非常低，特别是在经济、文化发展水平较低的农村或边远地区情况尤为严重。我国每年约有 350 万人死于心血

管疾病，占总死亡原因的 41%，居各种疾病之首。如果高血压患病率不能得到有效控制，那么心血管疾病高发的态势将很难遏制。

国内外的研究均证实，高血压是可以预防和控制疾病，降低高血压患者的血压水平，可明显减少脑卒中、心肌梗死、心力衰竭和慢性肾脏疾病等的发生，有效降低疾病负担，显著改善患者的生存质量。控制高血压也是实现我国政府“十二五”规划中提出的“人均寿命提高 1 岁”这一目标的最有效措施之一。

控制血压不仅需要医护人员的努力，更需要广大人民群众积极配合与参与。为此，作者结合公众的需求，编写了这本书。本书内容丰富，集科学性、实用性和可读性于一体，将高血压相关知识较系统地呈现给读者，希望本书能够对广大群众预防和控制高血压起到积极的指导作用。

北京安贞医院院长



2014 年 3 月



前言

很多人觉得血压升高不像心肌梗死、脑卒中那么可怕，从而放松警惕，殊不知它正是这些严重心血管疾病的导火索。著名心血管疾病专家吴英恺院士曾指出，高血压是危害中国人民健康的最大敌人。更令人担忧的是，高血压患病人群越来越年轻化，25~34岁的男性中高血压患病率竟高达20.4%，知道自己患有高血压并且能够及时加以控制的比率却很低，患者常常是出现严重心血管疾病时才开始治疗，而此时已经错过了最佳治疗时机。

实践证明，绝大部分高血压是可预防 and 控制的。通过积极改善生活方式，就可以有效预防高血压的发生。坚持药物治疗，可有效控制高血压，减缓心血管疾病发生、发展，特别是降低严重心血管疾病致残率和死亡率。临床证

据表明，高血压患者收缩压下降 10~20mmHg 或舒张压下降 5~6mmHg，3~5 年内脑卒中、冠心病与心血管疾病总死亡率事件分别减少 38%、16% 与 20%，心力衰竭减少 50% 以上。

为了引导广大群众全面、正确地认识高血压，做到科学地防病、治病，我们编写了本书。本书针对高血压的流行现状及人群特点，以高血压为主线，用“画说”的形式对高血压的概念、主要症状、治疗方法、预防及运动和体重控制等方面的内容做了深入浅出的介绍。本书内容丰富，通俗易懂，科学实用。希望本书能够成为广大群众认识、了解、预防、控制高血压以及实现健康生活的好帮手。

由于初次尝试此种编写方式，书中难免存在不足甚至错误之处，敬请广大读者批评指正。

编 者

2014 年 3 月



高血压的基本知识

一 基本概念	2
1. 血压	2
2. 收缩压（高压）和舒张压（低压）	2
3. 脉压	3
4. 高血压	3
二 影响血压的因素	4
1. 每搏输出量	4
2. 外周血管阻力	4
3. 心率	5
4. 主动脉和大动脉的血管弹性	5
5. 循环血量和血管系统容量的比例	5
三 高血压的危险因素	6
1. 遗传因素	6
2. 高钠、低钾饮食	6
3. 超重和肥胖	7
4. 吸烟	7

5. 过量饮酒	8
6. 精神紧张	8
7. 其他	9

四 高血压的特殊类型 9

1. 白大衣高血压	9
2. 隐匿性高血压	10
3. 顽固性高血压	10
4. 清晨高血压	10
5. 夜间高血压	11
6. 妊娠期高血压	12
7. 儿童及青少年高血压	12

高血压的防治

一 高血压的三级预防 14

1. 一级预防	14
2. 二级预防	14
3. 三级预防	15

二 高血压的发现与处理 15

1. 血压测量	15
2. 高血压的检查项目	17

3. 高血压的临床表现	25
4. 高血压的诊断	26
5. 血压水平的分类	26
6. 高血压患者心血管风险水平分层的意义	27
三 高血压的危害	27
1. 高血压对大脑的损害	27
2. 高血压对心脏的损害	28
3. 高血压对肾脏的损害	28
4. 高血压对眼睛的损害	29
四 高血压的治疗	30
1. 降压治疗的目标值	30
2. 高血压的非药物治疗	31
3. 高血压药物治疗的对象和基本原则	44
4. 常用的降压药物	45
5. 高血压患者的自我管理	47

高血压与其他疾病

1. 高血压与血脂异常	50
2. 高血压与糖尿病	51
3. 高血压与冠心病	52
4. 高血压与脑卒中	53
5. 高血压与代谢综合征	55



6. 高血压与眼底病变	56
7. 高血压与肾脏损害	58
8. 高血压与外周动脉疾病	59
9. 高血压与大血管病变	60

高血压患者常见问题解答

1. 全天血压值是一样的吗?	62
2. 用水银血压计与电子血压计测血压有什么区别? ...	62
3. 为什么左臂血压和右臂血压不一样呢?	63
4. 多久测一次血压合适?	63
5. 低血压患者将来会患高血压吗?	63
6. 打呼噜也会引起高血压吗?	64
7. 儿童会患高血压吗?	65
8. 儿童患有高血压, 是否需要长期服药?	65
9. 为什么高血压发病越来越年轻化?	66
10. 为什么有些高血压患者没有症状?	67
11. 哪些人需要做动态血压监测?	68
12. 高血压可以根治吗?	68
13. 高血压患者就诊时如何与医生进行沟通?	69
14. 高血压患者血压波动大怎么办?	70
15. 脉压大的高血压患者该怎么办?	70
16. 高血压患者的血压是否降得越快越好?	71

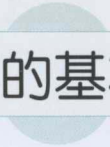
17. 高血压患者的血压是否降得越低越好?	71
18. 什么是理想的降压药?	72
19. 哪些高血压患者可以暂时不用吃药?	73
20. 为什么建议高血压患者选用长效降压药?	73
21. 高血压患者什么时间服药最好?	74
22. 降压药可以吃吃停停吗?	74
23. 初期服药效果很好, 为什么过一段时间降压效果就不 那么理想了呢?	75
24. 血压短期内控制不好需要马上换药吗?	75
25. 长期服用降压药会产生耐药性和耐受性吗?	76
26. 服用降压药后出现不良反应怎么办?	77
27. 为什么有些高血压患者吃了降压药会咳嗽不止? ...	77
28. 高血压患者体检当天是否需要停药?	78
29. 高血压患者夏季如何用药?	78
30. 高血压患者长期服用阿司匹林应注意哪些问题? ...	79
31. 高血压患者头晕时能擅自加药吗?	80
32. 高血压和心律失常有联系吗?	80
33. 降压过度会导致脑卒中吗?	81
34. 高血压患者夜尿多是怎么回事?	81
35. 为什么高血压患者流鼻血要提高警惕?	82
36. 为什么天气越冷血压越高呢?	82
37. 高血压患者为什么要避免情绪激烈波动?	83
38. 高血压患者洗澡应注意哪些问题?	83



39. 为什么高血压患者要重视睡眠质量?	84
40. 高血压患者能要孩子吗?	85
41. 高血压患者该如何科学饮水?	85
42. 高血压患者为什么不宜吃得过饱?	86
43. 高血压患者能拔牙吗?	87
44. 高血压患者可以坐飞机吗?	87
45. 高血压患者外出旅游应注意哪些问题?	88
46. 高血压患者应避免哪些危险动作?	89
47. 家人应如何照顾老年高血压患者?	91
48. 什么是高血压急症?	91
49. 高血压患者的家庭急救原则有哪些?	92

附 录

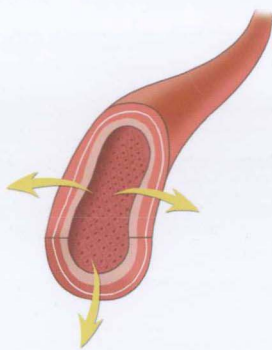
附录一 常见食物钠含量	94
附录二 常见食物胆固醇含量	96
附录三 高血压患者自我管理记录表	97



高血压的基本知识

— 基本概念

1. 血压



血压是指流动着的血液对于单位面积血管壁的侧压力，即压强。出生后到成人期间，血压随着年龄的增长而逐渐增高。人的血压在不同的生理状态下也有一定程度的波动，例如人在睡眠时血压下降，而活动时血压上升。

一般认为正常成人安静时的收缩压 $< 140\text{mmHg}$ （ $1\text{mmHg} \approx 0.133\text{kPa}$ ），并且舒张压 $< 90\text{mmHg}$ 。

2. 收缩压（高压）和舒张压（低压）

心脏是负责全身血液运转的中心泵，心脏收缩射血时，推动血液流向全身形成收缩压（SBP，俗称“高压”）。在心脏收缩的同时，大动脉血管扩张；而心脏舒张时，扩张的大动脉血管弹性回缩，推动血液继续向前流动形成舒张压（DBP，俗称“低压”）。

3. 脉压

脉压通常指收缩压和舒张压之间的差值，正常成人的脉压范围是 30~40mmHg。大于 60mmHg，称为脉压增大；小于 20mmHg，称为脉压减小。

● 脉压增大：常见于动脉硬化，还可见于主动脉瓣关闭不全、甲状腺功能亢进等疾病。

● 脉压减小：常见于青年人舒张压增高者，还可见于低血压、心包积液、严重二尖瓣狭窄、严重心功能不全等疾病。

4. 高血压

高血压的定义是指在未使用降压药物的情况下，非同日 3 次测量血压，收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和（或）舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 。收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和舒张压 $< 90\text{mmHg}$ 为单纯性收缩期高血压。患者既往有高血压史，目前正在使用降压药物，血压虽然低于 140/90mmHg，也诊断为高血压。

如果发现血压升高，有必要做进一步的检查，以明确到底是原发性高血压，还是继发性高血压。原发性高血压是指病因尚未十分明确，而以血压持续升高为主要