

现代家庭疾病防治手册

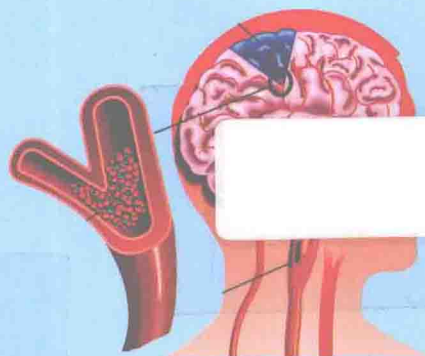
高血压

自助防治方案

GAOXUEYA
ZIZHU FANGZHI FANG'AN



许彦来◎主 编
冯智勇◎副主编



一·读知病因 二·读悟医道 三·读体健康

对症查看 内容直观
简便治疗 安全有效



药物治疗+饮食治疗+运动治疗
= 简便有效

在日常生活中，全方位指导您通过饮食、运动、药物、养生、情绪调节等方法预防和治理疾病，达到健康长寿、快乐生活的目的。

高血压看专家

怎么治、怎么防、怎么有效调养

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



现代家庭疾病防治手册

高血压

自助防治方案

GAOXUEYA
ZIZHU FANGZHI FANG'AN



许彦来◎主编

冯智勇◎副主编（解放军61786部队门诊部）

高血压看专家

怎么治、怎么防、怎么有效调养



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压自助防治方案 / 许彦来主编. — 北京: 中国人口出版社, 2015. 6

ISBN 978-7-5101-3265-0

I. ①高… II. ①许… III. ①高血压—防治 IV.

① R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 050852 号

高血压自助防治方案

许彦来 主编

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京威远印刷有限公司
开本	710 毫米 × 1000 毫米 1/16
印张	16.75
字数	250 千字
版次	2015 年 6 月第 1 版
印次	2015 年 6 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-3265-0
定价	32.80 元

社长	张晓林
网址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传真	(010) 83519401
地址	北京市西城区广安门南街 80 号中加大厦
邮编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前言

PREFACE



高血压病是当今世界备受关注的心血管疾病，而且越是工业发达的国家患病率越高。我国的高血压患病率已由新中国成立初期的6%上升到10%左右。高血压病的早期症状为头晕、头痛、心悸、失眠、紧张烦躁、疲乏等。以后可逐渐累及心、脑、肾器官，严重时可并发高血压性心脏病、肾衰竭、脑血管意外等病变。心肌梗死患者中50%是高血压患者，脑卒中患者76%的人有高血压病史。因此高血压的危险性在于突然死亡或致残。

目前，通常将高血压分为原发性高血压和继发性高血压两大类，我们通常讲的高血压病是指原发性高血压，约95%的高血压病患者属于原发性高血压。

预防高血压病有六大措施：

(1) 减少食盐摄入量：每天摄入盐量应少于5克，大约每天为小汤匙的半匙。

(2) 合理膳食：饮食应限制脂肪摄入，少吃肥肉、油炸食品、动物内脏、糕点、甜食，多食新鲜水果、蔬菜、鱼、蘑菇、低脂奶制品等。

(3) 合理减肥、控制体重：最有效的方法是适度节制饮食，减少每天摄入的总热量；增加体育活动，包括快步、慢跑、游泳等。

(4) 戒烟限酒：烟草中含有尼古丁，能刺激心脏使心跳加快，并使血管收缩，血压升高；大量饮酒，尤其是烈性酒，可使心跳加快，血压升高。

(5) 体育活动：适当的体育锻炼可增强体质、提高心肺功能和维持

正常体重，每次活动时间以30~60分钟为宜，强度因人而异，量力而行。

(6) 注意心理、社会因素：高血压病患者应注意劳逸结合、保持心情舒畅，避免情绪大起大落。

高血压的药物治疗：

有关医学专家认为，长期服用有效的降压药，仍是目前防治高血压病的主要措施之一。对于明确诊断的高血压，常用的一线药物分类如下：利尿剂、 β 受体阻滞剂、血管紧张素转换酶抑制剂、血管紧张素II受体拮抗剂、 α 受体阻滞剂、钙拮抗剂。建议在医生的指导下，合理选用降压药，平稳降压。由于高血压患者常无症状，特别是中年人，即使已发展成为重度高血压，也常自我感觉良好。因而仅凭症状服药，会使病情反复，形成治疗误区。

本书向读者详细介绍了高血压的基本知识和血压升高的机制与诱因，然后分别从饮食、运动、生活习惯、食疗等方面介绍了200多种简便降血压的方法和注意事项，可帮助高血压患者自助治疗，并轻松战胜高血压！

编 者

2015年3月



目 录

CONTENTS



第一章

全面认识高血压

第一节

了解人体的血压

- 什么是血压 002
- 人体正常的血压应该是多少 ... 003
- 什么是高血压 003



- 高血压的分类标准 004
- 为什么会得高血压 005
- 血压随着年龄的增长而变化 ... 006
- 血压随着季节不同而变化 007
- 一天内血压也会有变化 008

第二节

高血压的症状

- 高血压常见的临床症状有哪些 009
- 高血压有哪些早期症状 010
- 高血压病的后期症状有哪些 ... 011
- 老年人高血压病有何临床特点 ... 012



高血压病的轻重程度如何判断···	013
头晕和头痛与血压有哪些关系···	014
什么是缓进型高血压···	014
什么是恶性和急进型高血压···	014
什么是高血压危象···	015
高血压患者眼底有什么变化···	016
高血压患者鼻子为什么会出血···	017

第三节

高血压的病因

先天的或不可改变的因素···	018
高盐饮食导致血压升高···	018
肥胖引起血压升高···	019
性格与高血压密切相关···	021
饮酒导致血压升高···	022
药物对血压的影响···	023
什么是体位性高血压···	025

其他疾病引起的高血压···	026
睡眠打鼾会导致血压升高···	027
缺乏运动会诱发高血压···	028
心理因素会诱发高血压···	028

第四节

高血压的危害

高血压影响下肢功能···	030
高血压累及心脏病变···	030
高血压是冠心病发病的危险因素···	031
高血压可以引起心房颤动···	032
高血压容易导致脑卒中···	033
高血压引起肾脏病变···	034
高血压导致血管硬化···	035
血压升高导致眼底病变···	036





第二章 高血压预防和治疗

第一节

做一些正规的检查

- 如何确诊是高血压 038
- 什么是假性高血压 038
- 如何发现隐性高血压 039
- 需要做的化验检查 040
- 常规检查应注意哪些问题 042
- 心电图有哪些异常表现 043
- 超声心动图检查有何意义 043
- 动态血压监测应注意哪些问题 044
- 常见X线异常表现 045
- 放射性核素检查 045
- 放射影像学检查 045

第二节

自己如何监测血压

- 自我监测血压有哪些好处 047
- 如何选购血压计 048

- 水银柱式血压计的使用方法 ... 049
- 水银柱式血压计的校准和维修 ... 051
- 电子血压计的使用方法 051
- 使用电子血压计注意事项 053
- 合理安排自测血压的时间 053
- 测量血压时应注意哪些事项 ... 055

第三节

早期预防措施

- 高血压一级预防 056
- 高血压二级预防 056





高血压三级预防	057
预防高血压的关键是从自我做起	058
预防高血压病的“八项注意”	059
预防高血压从儿童开始	060
青春期如何预防高血压	061
瘦人也要预防高血压	062
怎样预防妊娠期高血压	063
怎样预防更年期高血压	064
中老年人如何预防高血压	065

第四节

如何服用降压药

用药治疗的原则	068
常用的降压药物有哪些	070
目前降压新药有哪些	070
怎样选择降压药	073

降压药需终身服用	074
----------------	-----

如何调整降压药的服用时间和

剂量	075
----------	-----

夜间要不要服用降压药	078
------------------	-----

为什么冬夏两季要区别用药	080
--------------------	-----

自测血压判断降压药疗效	081
-------------------	-----

体检时高血压患者是否要停药	082
---------------------	-----

老年高血压患者宜选用尼群

地平	083
----------	-----

服药不规范如何应对	083
-----------------	-----

降压药何时可以减量	085
-----------------	-----

患者何时可停服降压药	085
------------------	-----

服用降压药要注意疗效	086
------------------	-----

老年高血压降压治疗要因人

而异	086
----------	-----

饭前还是饭后服降压药	088
------------------	-----



如何区分短、中、长效降压药···	088
降压药的联合应用·····	089

第五节

看病就医的学问

一有不适及时就医·····	091
做好准备见医生·····	091
叙述病情要简明·····	093
回答问题要有序·····	095
相关检查不能省·····	095
如何正确把握住院的时机·····	096



住院治疗有哪些好处·····	097
患者如何办理入院手续·····	098
如何识读医生的处方·····	099
病愈出院后通常应注意什么···	100



第三章 饮食辅助降血压

第一节

合理调控饮食

饮食基本原则·····	102
专家推荐可以经常食用的食物···	103
具有降压作用的十种食物·····	104
适当补充钙·····	109
盐一定要少吃·····	110
高血压患者全天食谱举例·····	112

适合高血压患者的四季饮食···	113
补充微量元素降血压·····	115
补充维生素降血压·····	116
喝水适时降血压·····	117

第二节

谷类食物辅助降血压

谷物类的营养价值·····	119
---------------	-----

宜食用的五谷杂粮·····	120
膳食纤维的降压作用·····	122
五谷中的膳食纤维·····	123
赤小豆降压降脂·····	124
多吃黄豆降低胆固醇·····	125
多吃绿豆防治高血压·····	126
核桃仁补肾辅助降压·····	126
黑芝麻增加血管弹性辅助降压·····	127

第三节

蔬菜水果辅助降血压

多吃蔬菜利于血压降低·····	129
水果是帮助控制血压的“良药”·····	130
十种辅助降压蔬菜·····	131
十种辅助降压水果·····	133
学做几种降压果菜汁·····	135



第四章

运动辅助降血压

第一节

运动辅助降血压

运动为什么能辅助降低血压·····	138
运动能带来哪些好处·····	139



适当运动的基本原则·····	140
怎样判断自己的运动量·····	142
怎样选择运动项目·····	143
日常运动的注意事项·····	144
晨练时要注意什么·····	145
降压运动的四个步骤·····	145

第二节

有氧运动处方

走一走，简单易行的降压方法·····	147
慢慢跑，心脏血压都较好·····	149
太极拳，刚柔相济辅助降血压·····	150

游泳辅助降压, 患者心里乐开花	152
垂钓, 修身养性辅助降血压	153

第三节

简便的辅助降压运动

甩甩手, 辅助降压疗法	155
爬一爬, 简单的健身方法	156
玩一玩健身球	157
大家一起去放风筝	158



一起做搓颈甩臂降压操	159
养花种草辅助降血压	159



第五章 生活起居降血压

第一节

生活适当调理

平时劳逸结合	162
自我调控, 凡事从容应对	162
要善于消气不发怒	164
增强幸福感	164
提高睡眠质量	165
一定要戒烟	167
不可大量饮酒	168
高血压不宜过久站立	169

血压高慎做深呼吸	170
洗澡得法利于降压	170
音乐疗法辅助降血压	171





- 唱卡拉OK辅助降血压 172
- 欣赏小品、相声辅助降血压 ... 172
- 练习书画陶冶情操辅助降血压 173
- 常晒太阳有益降压 174

第二节

24小时降压方略

- 早上起床缓一缓 175
- 晨起饮杯白开水 176
- 不要忘记吃药 176
- 怎样吃好早餐 177
- 合理安排工作 178
- 高血压患者一天应喝多少水 ... 179
- 老年高血压患者打麻将要注意
什么 180

- 高血压患者能炒股票吗 181
- 高血压患者看电视时要注意什么
..... 181
- 午餐饱食应有度 183
- 高血压患者应怎样工作 184
- 旅游时应注意什么 186
- 娱乐时应注意什么 187
- 高血压患者适宜吃丰盛的晚
餐吗 187
- 进餐不宜过饱 188
- 环境安静利于血压稳定 189
- 如何合理安排睡眠与休息 189
- 睡眠调理方法 190
- 夜间保健与护理 191





第六章 四季养生降血压

第一节

春天养生降血压

- 春天如何维持稳定血压 194
- 春季的衣食住行 195
- 老年人春练五不宜 195
- 春季保健注意疾病防治 196
- 注意倒春寒的危害 197
- 春季预防高血压的策略 198



第二节

夏季养生降血压

- 炎热夏季患者如何应对 200
- 高温下高血压患者如何防止“情绪中暑” 201
- 夏天如何进补 202
- 夏日养生新主张 204
- 夏季运动时须注意事项 206
- 夏季涉冷应谨慎 206
- 高血压患者夏季科学用药 207

第三节

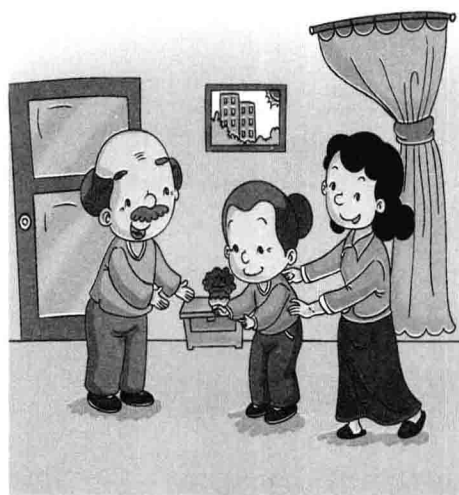
秋季养生降血压

- 衣食住行随秋应变 210
- 高血压患者秋季谨防脑卒中 211
- 秋季早晨是最危险的时刻 212
- 秋季高血压的饮食原则 213
- 高血压病患者应谨慎进行冷水浴 215

第四节

冬季养生降血压

- 数九寒天如何控制高血压 216
- 冬季慎用利尿剂和速效降压药 218
- 高血压病患者为何不宜冬泳 ... 219
- 冬季早餐不宜过饱吗 219
- 高血压患者的冬季药膳有哪些 220
- 哪些茶对高血压有调节作用 ... 221



第七章

高血压并发症防治

第一节

自我防控并发症

- 如何预防高血压并发症 224
- 血压突然升高时如何自救 224
- 高血压并发高脂血症怎么办 ... 225
- 高血压并发冠心病怎么办 228
- 高血压患者如何防治脑卒中 ... 229
- 如何从日常生活中预防脑卒中 230

第二节

并发症的饮食和用药

- 高血压并发肥胖症的饮食 232
- 高血压并发高脂血症的饮食 ... 234
- 高血压并发糖尿病的饮食 236
- 高血压并发冠心病的饮食 239
- 高血压并发心力衰竭的饮食 ... 240
- 高血压并发脑卒中的饮食 242

高血压并发肾功能减退的饮食···	244
高血压并发冠心病的用药原则···	245
高血压并发糖尿病的用药原则···	246
高血压并发脑卒中的用药原则···	247
高血压并发肾功能不全的用药 原则·····	248
高血压并发动脉粥样硬化的用药 原则·····	249



第一章

全面认识高血压

高血压是全球最常见的心血管疾病，也是我国人群罹患心脑血管疾病的首要因素，更是导致我国人口死亡的第一因素，已成为全球范围内的重大公共卫生问题。我国成年人高血压的患病率为18.8%，目前有高血压患者近2亿人，然而高血压的知晓率、治疗率和控制率都很低。医学研究证明，早期预防、规范治疗、养成健康的生活方式可使75%的高血压及其并发症得到有效预防和控制。因此，普及高血压知识、加强高血压的监测和预防意义十分重大。

