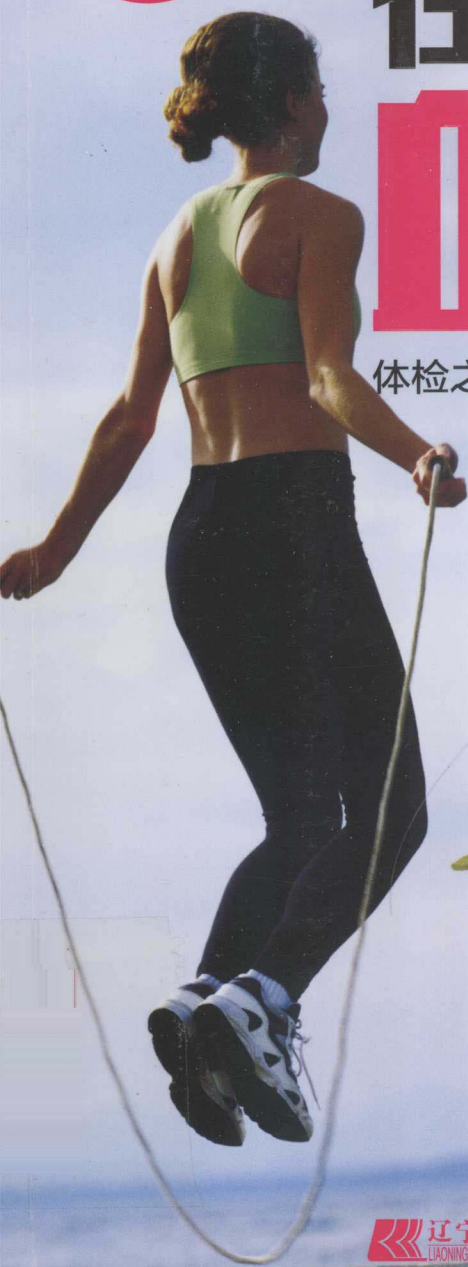


高天舒
赵书媛
主编

体检之后 在家改善 血压

体检之后，通过改善自己的生活方式
让您的**血压**指标恢复正常



高天舒 赵书媛 主编

体检之后 在家改善血压



辽宁科学技术出版社

· 沈 阳 ·

图书在版编目(CIP)数据

体检之后在家改善血压 / 高天舒, 赵书媛主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2014.11

ISBN 978-7-5381-8836-3

I. ①体… II. ①高… ②赵… III. ①高血压—防治 IV. ①R544.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第210447号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁星海彩色印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 145 mm × 210 mm

印 张: 5

字 数: 115千字

出版时间: 2014年11月第1版

印刷时间: 2014年11月第1次印刷

责任编辑: 凌 敏 卢山秀

插 图: 韩丽萍

封面设计: 魔杰设计

版式设计: 图格设计

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-8836-3

定 价: 24.80元

联系电话: 024-23284363

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lingmin19@163.com

http: //www.lnkj.com.cn

PREFACE

前 言

高血压是一种常见病、多发病，可引起严重的心、脑、肾等脏器损害，是脑卒中、冠心病和心力衰竭等致命疾病的导火索，严重威胁着人类的健康。但是，据统计，竟然有 60% 以上的高血压患者从未接受过治疗。

在高血压初期，一般不会有明显的自觉症状，所以人们往往对其置之不理。长此以往，病情渐渐恶化，高血压发展到严重阶段，等到自己有所察觉时大多已引起了并发症，因此，高血压常被称作“沉默的杀手”。所以，一旦检查结果提示自己血压偏高，一定要给予重视，尽快采取措施进行改善。

约有 90% 的高血压是遗传与环境等因素结合所致的原发性高血压。因此，尽量消除引起血压升高的每一个不良生活方式是治疗的根本。事实也证明，只需通过改善生活方式就能够起到良好的降低血压的效果。

本书通过对导致血压升高的原因进行分析，向您介绍了可自己在家改善血压的方法以及药物治疗方法，其中还涉及中医治疗高血压的特色疗法。希望您能够灵活地利用本书来控制自己的血压。

体检结果·····	8
你的血压正常吗? ·····	8

第1章 血压是什么?

血压是血液循环的动力·····	10
表示血压的两种数值(收缩压和舒张压)是什么? ·····	12
在一天中血压是会变动的吗? ·····	16
心排出量和末梢血管的阻力是决定血压值的主要因素吗? ·····	18
为什么每天要在相同的时间测量血压? ·····	20
高血压的程度可细分为哪几种? ·····	22
小贴士: 什么是白大衣高血压和隐性高血压? ·····	24
高血压如果不进行治疗会加速动脉硬化吗? ·····	26
小贴士: 低血压时会出现什么样的危害? ·····	28

第2章 为什么会出现令人担忧的血压异常呢?

什么是原发性高血压? ·····	30
遗传因素加上环境因素会使血压升高吗? ·····	32
为什么男性比女性更易患高血压? ·····	34
女性过了更年期, 高血压的发病率会急剧增加吗? ·····	36
为什么随着年龄的增长动脉硬化愈加严重, 收缩压也相应升	

高?	38
血压越南的士斯可尼隆及器人吗?	40
过多摄取食盐是导致高血压的最主要因素吗?	42
肥胖会增加罹患高血压的风险吗?	44
香烟是影响血压的大敌吗?	46
过量摄取酒精会使血压上升吗?	48
没有运动习惯的人血压容易升高吗?	50
压力过大会使血压上升吗?	52
寒冷会使血压上升吗?	54
导致继发性高血压的疾病有哪些?	56
药物的副作用也会导致血压上升吗?	62
小贴士: 患有高血压的人的性格是什么样的?	64

第3章 得了高血压要怎样进行及时的治疗?

高血压会在无明显自觉症状的状态下发展吗? 会出现并发症吗?	66
-------------------------------------	----

小贴士: 什么是症状急剧恶化的恶性高血压?	69
------------------------------------	----

持续处于高血压的状态会造成动脉硬化吗?	70
---------------------------	----

如果不对高血压进行治疗会引起血管障碍吗?	72
----------------------------	----

高血压所导致的脑血管障碍会引起什么样的危害?	74
------------------------------	----

高血压所导致的心血管障碍会引起什么样的危害?	76
------------------------------	----

小贴士: 动脉硬化是高危险性的代谢综合征吗?	78
-------------------------------------	----

高血压所导致的肾血管障碍会引起什么样的危害?	80
------------------------------	----

高血压会对其他血管产生什么样的危害?	82
--------------------------	----

高血压急症时必须进行紧急降压吗?	88
------------------------	----

小贴士: 紧急时刻有哪些应对措施?	90
--------------------------------	----

第4章 如何靠自己来改善高血压?

怎样重新审视自己的生活方式, 及早消除导致高血压的诱因?	92
如何判定肥胖? BMI 正常值要尽量接近 22 吗?	94
若要维持适当的体重, 应该怎样摄取能量?	96
怎样控制饮食中的能量, 使营养达到均衡?	98
高糖和高胆固醇的食物会对血压产生什么样的影响?	100
具有降低血压作用的食物有哪些?	102
适合高血压患者的食谱有哪些?	104
食盐的每日摄取量应控制在多少?	108
少量摄取食盐的烹饪方法与简单的减盐法是什么?	110
为什么要充分摄取钾元素?	112
小贴士: 调味料和速食食品中含盐量多吗?	114
过量饮酒会引起高血压和肥胖吗?	116
具有降压作用的有氧运动有哪些?	118
运动疗法的强度标准和注意事项是什么?	122
香烟是改变血压的大敌吗?	124
小贴士: 该采用什么方法来防治“尼古丁中断症”?	126
如何减轻使血压升高的压力?	128
如何巧妙地消除压力, 使身心放松?	130
如何保证充足的睡眠, 修复损伤的血管?	132
急剧的气温变化会使血压上升吗?	134
小贴士: 如厕时有潜在的危险吗?	136

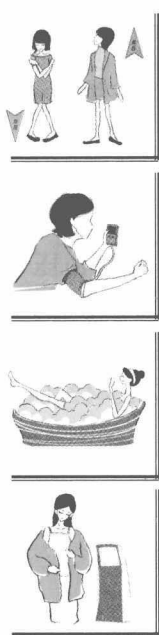
第5章 无法进行自我改善时有什么样的治疗方法?

开始用药物治疗的时间取决于什么?	138
------------------------	-----

选择降压药物时要考虑的因素有哪些?	140
具有不同作用的降压药有哪些?	142
不遵守服用方法就不能获得充分的药效吗?	148
药物治疗高血压时,为什么要充分考虑各种并发症? ...	150
小贴士: 降压药也有预防脑卒中复发的效果吗?	152
中医对高血压患者有哪些治疗方法?	154
治疗高血压的小药方有哪些?	156
老祖宗有哪些治疗高血压的非药物疗法?	158

高天舒 赵书媛 主编

体检之后 在家改善血压



辽宁科学技术出版社
· 沈 阳 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

体检之后在家改善血压 / 高天舒, 赵书媛主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2014.11

ISBN 978-7-5381-8836-3

I. ①体… II. ①高… ②赵… III. ①高血压—防治 IV. ①R544.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第210447号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁星海彩色印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 145 mm × 210 mm

印 张: 5

字 数: 115千字

出版时间: 2014年11月第1版

印刷时间: 2014年11月第1次印刷

责任编辑: 凌 敏 卢山秀

插 图: 韩丽萍

封面设计: 魔杰设计

版式设计: 图格设计

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-8836-3

定 价: 24.80元

联系电话: 024—23284363

邮购热线: 024—23284502

E-mail: lingmin19@163.com

http: //www.lnkj.com.cn

PREFACE

前 言

高血压是一种常见病、多发病，可引起严重的心、脑、肾等脏器损害，是脑卒中、冠心病和心力衰竭等致命疾病的导火索，严重威胁着人类的健康。但是，据统计，竟然有 60% 以上的高血压患者从未接受过治疗。

在高血压初期，一般不会有明显的自觉症状，所以人们往往对其置之不理。长此以往，病情渐渐恶化，高血压发展到严重阶段，等到自己有所察觉时大多已引起了并发症，因此，高血压常被称作“沉默的杀手”。所以，一旦检查结果提示自己血压偏高，一定要给予重视，尽快采取措施进行改善。

约有 90% 的高血压是遗传与环境等因素结合所致的原发性高血压。因此，尽量消除引起血压升高的每一个不良生活方式是治疗的根本。事实也证明，只需通过改善生活方式就能够起到良好的降低血压的效果。

本书通过对导致血压升高的原因进行分析，向您介绍了可自己在家改善血压的方法以及药物治疗方法，其中还涉及中医治疗高血压的特色疗法。希望您能够灵活地利用本书来控制自己的血压。

体检结果·····	8
你的血压正常吗? ·····	8

第1章 血压是什么?

血压是血液循环的动力·····	10
表示血压的两种数值(收缩压和舒张压)是什么? ·····	12
在一天中血压是会变动的吗? ·····	16
心排出量和末梢血管的阻力是决定血压值的主要因素吗? ·····	18
为什么每天要在相同的时间测量血压? ·····	20
高血压的程度可细分为哪几种? ·····	22
小贴士: 什么是白大衣高血压和隐性高血压? ·····	24
高血压如果不进行治疗会加速动脉硬化吗? ·····	26
小贴士: 低血压时会出现什么样的危害? ·····	28

第2章 为什么会出现令人担忧的血压异常呢?

什么是原发性高血压? ·····	30
遗传因素加上环境因素会使血压升高吗? ·····	32
为什么男性比女性更易患高血压? ·····	34
女性过了更年期, 高血压的发病率会急剧增加吗? ·····	36
为什么随着年龄的增长动脉硬化愈加严重, 收缩压也相应升	

高?	38
血压越南的士斯可尼隆及器人吗?	40
过多摄取食盐是导致高血压的最主要因素吗?	42
肥胖会增加罹患高血压的风险吗?	44
香烟是影响血压的大敌吗?	46
过量摄取酒精会使血压上升吗?	48
没有运动习惯的人血压容易升高吗?	50
压力过大会使血压上升吗?	52
寒冷会使血压上升吗?	54
导致继发性高血压的疾病有哪些?	56
药物的副作用也会导致血压上升吗?	62
小贴士: 患有高血压的人的性格是什么样的?	64

第3章 得了高血压要怎样进行及时的治疗?

高血压会在无明显自觉症状的状态下发展吗? 会出现并发症吗?	66
-------------------------------------	----

小贴士: 什么是症状急剧恶化的恶性高血压?	69
------------------------------------	----

持续处于高血压的状态会造成动脉硬化吗?	70
---------------------------	----

如果不对高血压进行治疗会引起血管障碍吗?	72
----------------------------	----

高血压所导致的脑血管障碍会引起什么样的危害?	74
------------------------------	----

高血压所导致的心血管障碍会引起什么样的危害?	76
------------------------------	----

小贴士: 动脉硬化是高危险性的代谢综合征吗?	78
-------------------------------------	----

高血压所导致的肾血管障碍会引起什么样的危害?	80
------------------------------	----

高血压会对其他血管产生什么样的危害?	82
--------------------------	----

高血压急症时必须进行紧急降压吗?	88
------------------------	----

小贴士: 紧急时刻有哪些应对措施?	90
--------------------------------	----

第4章 如何靠自己来改善高血压?

怎样重新审视自己的生活方式,及早消除导致高血压的诱因?	92
如何判定肥胖? BMI 正常值要尽量接近 22 吗?	94
若要维持适当的体重,应该怎样摄取能量?	96
怎样控制饮食中的能量,使营养达到均衡?	98
高糖和高胆固醇的食物会对血压产生什么样的影响?	100
具有降低血压作用的食物有哪些?	102
适合高血压患者的食谱有哪些?	104
食盐的每日摄取量应控制在多少?	108
少量摄取食盐的烹饪方法与简单的减盐法是什么?	110
为什么要充分摄取钾元素?	112
小贴士: 调味料和速食食品中含盐量多吗?	114
过量饮酒会引起高血压和肥胖吗?	116
具有降压作用的有氧运动有哪些?	118
运动疗法的强度标准和注意事项是什么?	122
香烟是改变血压的大敌吗?	124
小贴士: 该采用什么方法来防治“尼古丁中断症”?	126
如何减轻使血压升高的压力?	128
如何巧妙地消除压力,使身心放松?	130
如何保证充足的睡眠,修复损伤的血管?	132
急剧的气温变化会使血压上升吗?	134
小贴士: 如厕时有潜在的危险吗?	136

第5章 无法进行自我改善时有什么样的治疗方法?

开始用药物治疗的时间取决于什么?	138
------------------------	-----

选择降压药物时要考虑的因素有哪些?	140
具有不同作用的降压药有哪些?	142
不遵守服用方法就不能获得充分的药效吗?	148
药物治疗高血压时,为什么要充分考虑各种并发症? ...	150
小贴士: 降压药也有预防脑卒中复发的效果吗?	152
中医对高血压患者有哪些治疗方法?	154
治疗高血压的小药方有哪些?	156
老祖宗有哪些治疗高血压的非药物疗法?	158

体检结果

您的体检结果正常吗？

填入检查结果数值，与标准数值相比对

检查项目	检查结果	标准值
收缩压（高压）		< 140 毫米汞柱
舒张压（低压）		< 90 毫米汞柱

你的血压正常吗？

您的体检结果如何呢？

提起血压，很多人只注意收缩压，但您是否知道如果舒张压超过标准值也同样可以诊断为高血压呢？

现在，随着家庭用血压测量仪的普及，测量血压变得像测量体重一样轻松容易了。但令人意外的是，很多人却对血压没有足够的了解。血压到底是什么？为什么会出现高血压？本书将一一为您解答这些问题。

高血压是成年人中患病率最高的疾病之一。其中，大约有 90% 的高血压是由生活方式存在问题所致的，是可以通过自我改善生活方式来治愈的。

掌握本书所介绍的知识，认真地改善自己不良的生活方式，您就可以放心地接受下次的健康检查了。



第 1 章 血压是什么？

血液在全身循环，必须要有血压推动。关于血压，大多数人好像略微知晓，事实上却知之不多。接下来让我们看一下血压到底有什么作用吧。