

一书在手，解决降压的困惑；防治结合，让血压重回正轨

高血压 生活调养防治

800问



刘安祥◎编著

**内容具体，科学实用，贴近生活，查阅方便
权威专家倾力打造，高血压看这本就够了！**

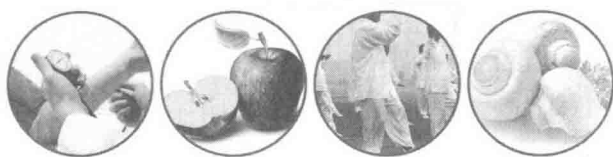
一看就懂、一学就会、一用就灵的保健指南
把门诊医生没空跟您细说的问题彻底讲清楚



陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

高血压 生活调养防治 800问

刘安祥◎编著



陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压生活调养防治 800 问/刘安祥编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2014.7

ISBN 978 - 7 - 5369 - 6170 - 8

I. ①高… II. ①刘… 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 171213 号

高血压生活调养防治 800 问

出版者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

<http://www.snstp.com>

发行者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印刷 北京建泰印刷有限公司

规格 710 × 1000 毫米 16 开本

印张 21.5

字数 320 千字

版次 2014 年 10 月第 1 版

2014 年 10 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 6170 - 8

定价 26.80 元

版权所有 翻印必究



前言

随着现代社会人们生活水平的提高，越来越多的人得上了“三高”等富贵病。其中的高血压及其并发症已经成为现代人的健康杀手。

什么是血压？血压单位如何进行换算？年龄因素与高血压病发病有何关系？如何看待暴饮暴食？高血压患者应该知道哪些健康知识？如何自我心理调节？为何要有计划有节奏地工作？

其实，高血压没有那么可怕，可怕的是在患病以后不去改变对高血压的治疗态度，不去积极地改变不合理的习惯，不去改变养生的观念，也不去想办法对高血压加以控制，这样就很容易造成严重的后果。即使是得了高血压，只要我们认真地改变不良的生活习惯、调理健康的心理状态、注意平时的饮食习惯、定期地检查身体，就能够筑起一道防治高血压的坚固屏障。

本书是高血压护理专家根据自身多年的高血压研究和护理经验，根据患者的需要，对患者进行的详细指导；将帮助您了解高血压相关的 800 个问题，教您学会如何改变生活方式及饮食习惯，制定锻炼计划，并且积极调节心理，科学合理服药，最终把血压控制在正常的范围内。

《高血压生活调养防治 800 问》先系统介绍了关于高血压的基本知识，针对经常困扰患者的一些常见检查与诊断问题予以解答，对一些错误的饮



高血压生活调养防治 800 问

食观念予以澄清，并罗列出适宜高血压病患者的调理食谱，还详细地为您介绍了面对高血压该如何进行心理调适；同时，本书从运动降压、经络穴位降压及药物治疗的视角进行科学解答，旨在让高血压患者轻松降压，早日康复。

希望本书能成为广大读者的良师益友，也希望它能够成为每个家庭防治高血压、养生、保健的工具书。健康是人的基本权利，是幸福快乐的基础。让我们一起翻开《高血压生活调养防治 800 问》，来了解“降压密码”。

编者

前言

002

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com



目录

第一章

走近高血压

——了解高血压对人体的危害

第一节 认识一下什么是血压

001

什么是血压	001
动脉血压分为哪两类	001
血压的表示方法有哪些	002
血压是怎么形成的	002
上下肢的血压有什么区别	003
正常人的两侧上肢的血压值一样吗	003
血压会波动吗	003
心脏搏动量与血压有何关系	004
压力感受器机制对血压有什么影响	004
加压素是怎样影响血压的	005
体液调节机制对血压有什么影响	006



高血压生活调养防治 800 问

循环血量对血压的影响有哪些	006
动脉管壁的弹性对血压有什么影响	006
外周阻力对血压的影响有哪些	006
情绪也能影响血压吗	007
不良的生活习惯为什么会使血压升高	007
饮食因素与血压有什么关系	008
正常的血压范围是多少	008

第二节 高血压的类型

009

什么是高血压	009
怎样诊断为高血压	009
高血压主要分为几类	010
高血压按器官损伤程度如何分类	010
高血压的分级标准是什么	011
什么是原发性高血压	011
什么是继发性高血压	012
继发性高血压有什么特点	012
什么是体位性高血压	013
什么是急进型高血压	013
什么是缓进型高血压	013
什么是临界高血压	014
什么是波动性高血压	014
什么是高原性高血压	015
什么是白色高血压	015
什么是医源性高血压	015
什么是顽固性高血压	016
什么是儿童高血压	016
青年高血压有什么特点	017

目 录



中年高血压有哪些特点	017
老年高血压有什么特征	018
什么是绝经后高血压	019
什么是妊娠高血压综合征	020
妊高征的特点有哪些	020
什么是高血压危象	020

第三节 寻找诱发高血压的因素

021

高血压的发病与哪些因素有关	021
高血压形成的原因是什么	021
为什么说遗传因素是高血压的重要因素	022
肥胖与高血压有何关系	023
年龄与高血压有何关系	023
大量饮酒是否能引起高血压	024
吸烟对血压的影响	024
饮食不合理易患高血压吗	025
职业和高血压也有关系吗	025
为什么说脑力劳动者易患高血压	026
情志不适对高血压有什么影响	026
压力过大是否也会导致高血压	027
不良的生活环境如何引发高血压	027
性格也是引起高血压的一个因素吗	028
气候与高血压的关系怎样	028
糖尿病患者为什么容易发生高血压	029
肾脏疾病也能引起高血压吗	029
引起高血压的少见原因有哪些	030



第二章

检查与诊断

——做好预防才是关键

第一节 高血压有哪些临床表现

031

高血压的一般症状与体征有哪些	031
头痛头晕是高血压的临床表现吗	031
头晕、眩晕是高血压的临床表现吗	032
麻木、肌肉酸痛也是高血压的临床表现吗	033
针刺般胸痛、突然胸闷说明了什么	033
高血压的临床表现是否有健忘、耳鸣	033
高血压患者有哪些常见表现	033
肝气郁结型高血压的临床表现有哪些	034
肝阳上亢型高血压的临床表现有哪些	034
阴虚阳亢型高血压的临床表现有哪些	035
冲任失调型高血压的临床表现有哪些	035
阳亢风动型高血压有哪些临床表现	035
痰浊上扰型高血压有哪些临床表现	035
瘀血阻络型高血压有哪些临床表现	035
缓进型高血压的心脏表现有哪些	036
缓进型高血压的脑部表现有哪些	037
肾性高血压有哪些临床表现	038
高血压性心脏病发生左心衰竭时有哪些表现	038
儿童高血压有哪些临床表现	039
老年高血压有什么表现	040



库欣综合征有哪些临床表现	040
脑卒中的临床有哪些表现	041
高血压危象的临床表现是什么	041

第二节 高血压的临床检查

042

高血压治疗前为何要做常规检查	042
高血压常规检查有哪些	043
血常规检查的特征是怎样的	043
尿常规检查的特征如何	043
肾功能检查的特征如何	043
心电图检查对诊疗有何帮助	044
胸部 X 线检查的意义有哪些	044
超声心动图检查对诊疗有哪些意义	044
为什么要做眼底检查	045
高血压患者的特殊检查包括哪些	045
高血压患者检查血液黏液有什么意义	046
高血压患者进行醛固酮测定有何意义	046
尿儿茶酚胺测定对高血压有何意义	046
如何选用血压计	047
血压测量的方法有几种	047
血压为何要测 3 次	048
怎样正确地测量血压	048
如何自我测量血压	049
自测血压要注意哪些	049
测量血压产生误差的原因有哪些	050
高血压患者应何时测量血压	050
什么是动态血压监测	051
动态血压监测的优点有哪些	052
哪些人应做动态血压监测检查	052
一次性检查能确定病情的轻重吗	052



高血压生活调养防治 800 问

高血压什么情况需做 B 超	052
高血压患者为何要检查内皮素	053
为什么要检查儿童期高血压	053
测量儿童血压的注意事项	054
为什么要定期测量血压	055

第三节 高血压的诊断与鉴别

055

如何知道自己患了高血压	055
高血压的诊断应包括哪些内容	055
高血压的临床诊断如何按年龄分类	056
继发性高血压有哪些特点	056
儿童高血压如何诊断	057
肾实质性高血压的诊断依据是什么	057
肾血管性高血压诊断依据有哪些	057
怎样鉴别肾血管性高血压和肾实质性高血压	058
慢性肾小球肾炎高血压与原发性高血压如何鉴别	058
妊娠高血压综合征与高血压病如何鉴别	059
冷加压试验如何诊断高血压	060
肺动脉高血压如何诊断	060
如何诊断药源性高血压	061
嗜铬细胞瘤病人如何诊断	061
高血压性心脏病的诊断依据有哪些	062
高血压脑病的诊断依据有哪些	062
高血压脑病与脑血栓形成或脑栓塞如何鉴别	063
高血压脑病与脑出血或蛛网膜下腔出血如何鉴别	064

第四节 防患于未然，防微杜渐促健康

064

高血压的高危人群	064
高血压的家族聚集现象	065



小心成为“患难夫妻”	066
高血压患者子女要积极预防高血压	068
预防高血压从儿童期开始	071
预防高血压要因人而异	072
家人血压正常，也要每年测两次	073
预防高血压的四大战略	074
高血压常见并发症的预防	075
高血压的“三级预防”	075

第三章

日常养护

——健康来源于点滴之间

第一节 科学生活以降压为本

077

良好的生活方式对高血压患者有什么意义	077
为什么说生活一定要有规律	078
清静的生活环境对高血压有什么益处	078
为什么要保持居室的温馨、整洁	079
居室适宜的温度和湿度要保持多少为宜	079
为什么清晨要注意防治高血压	079
预防清晨高血压的办法有哪些	080
什么是高血压的“三个三”	080
高血压患者为什么要缓慢起床	080
温水洗漱对高血压患者的益处有哪些	081
排便为什么要有耐心	081



晨起喝杯凉开水有什么好处	081
为什么高血压患者着装宜宽松	082
高血压患者工作与休息如何安排	082
工作张弛有度对降压有什么益处	083
中午小睡对高血压患者有何好处	083
高血压患者长时间看电视应注意什么	084
高血压患者沐浴时浴室的温度应为多少	084
高血压患者沐浴时水的温度	085
入浴的时间如何安排	085
洗澡的科学方法有哪些	085
睡前用温水泡脚有哪些益处	086
为什么要保持良好的睡眠习惯	086
为什么要控制睡眠时间	086
枕头合适的高度是多少	087
为什么要选择合适的卧姿	087
高血压患者宜选择什么被子	088
高血压患者外出旅游的原则	089
坐飞机时有讲究	090
高血压患者开车要小心	090

第二节 丢掉使血压升高的坏习惯

091

为什么高血压患者不能熬夜	091
站立时间过长对血压有什么影响	092
搬重物是否也易引起高血压	092
憋尿对血压的影响有哪些	093
老年人蹲着大便有哪些危害	093
不同类型的音乐对高血压患者有哪些影响	094
高血压患者为何不宜洗冷水浴	094
长时间驾车也易患上高血压吗	095
趴着看书、看电视有哪些危害	095



下蹲起立对高血压的危害有哪些	096
高血压患者穿高领衣服的危害有哪些	096
为什么高血压患者应远离咖啡因	096
炒股票对高血压患者有哪些危害	097
长时间打麻将的危害	097
久坐对老年人的危害有哪些	098
猛回头造成的伤害有哪些	099

第三节 高血压患者的四季养生

099

春季为什么要多测一测血压	099
春季膳食平衡对高血压患者有什么益处	100
春季高血压为什么要注意锻炼有度	100
及时补充水分对高血压患者有哪些益处	100
夏季饮食为何宜清淡	101
使用空调对高血压有哪些不利	101
夏季睡眠充足有哪些益处	102
为何要适当调整降压药物	102
夏天也要记得及时补水吗	103
夏天为何不宜猛喝冷饮	103
天热了, 不想运动可以吗	103
高血压患者夏季睡眠为何不能裸露胸腹	104
高血压患者夏季入睡后为何不宜开电风扇	104
夏季用冷水抹席对高血压患者有哪些坏处	104
秋季为何要润燥	105
秋冻为何要因人而异	105
秋季高血压患者为何不宜盲目进补	106
秋季进食过量对高血压有哪些危害	106
为什么要控制膳食脂肪	106
秋季为何要及时调整药物剂量	107
为何药物剂量不要自行增加	107
秋季为何要注意情绪不宜过于激动	107



高血压生活调养防治 800 问

秋季运动宜注意哪些事项	108
冬季也要每天测量血压吗	108
运动为何宜改为室内	108
情绪调整有哪些益处	109
外出时如何做好防寒工作	109
高血压患者为何不宜冷水洗脸	109
高血压为何要体检及调整用药	110
为何选择早上服药	110
为何宜选用长效降压药	111

第四节 安全第一，自救急救早知道

111

高血压突然升高的自救	111
情绪激动致血压升高的自救	112
高血压家庭急救法	112
出现意外时的处理	113
高血压急症患者的救助	114
高血压并发症的紧急救护	115

第四章

饮食调理

——餐桌上的降压妙药

第一节 科学饮食，轻松降压

117

高血压患者为何要选择饮食疗法	117
----------------------	-----



高血压的饮食疗法有哪些	118
怎样养成良好的饮食习惯	119
什么是最健康的进餐方式	119
经常喝水有助于降血压吗	119
减少盐的摄入量对高血压有哪些益处	120
适当多食新鲜蔬菜、水果有哪些益处	120
高血压患者为什么要控制糖的摄入	121
外出就餐需要注意什么	121
少食多餐对高血压有哪些益处	122
蛋白质对高血压患者有哪些益处	122
过多食用蛋白质对高血压有哪些危害	122
为什么要保证纤维素的摄入量	123
为什么要多食用一些含钾、镁、钙的食物	123
脂肪、脂肪酸、蛋白比例为何要合理调整	124
B 族维生素能有效降压吗	124
高血压患者为什么要补充维生素 A	125
补充维生素 C 对高血压患者有哪些好处	125
高血压患者为什么要补充维生素 E	125
高血压患者应摄入适宜的热量	126
高血压患者一日三餐如何合理进食	127

第二节 降压饮食调理的禁忌

129

多吃蔬菜和水果有什么好处	129
植物油多吃没关系吗	129
暴饮暴食有哪些危害	130
为何不宜长期食用高脂、高胆固醇食物	130
高血压患者为何不宜过度食用素食	130
高血压患者忌用的烹调方式有哪些	132



高血压生活调养防治 800 问

补品对高血压患者有哪些影响	132
多饮绿茶对高血压有危害吗	133
为何不宜多食加工品	134
快餐对人有哪些危害	134
为何要避免食用刺激性食品	134
吃饭快、吃饭不专心有哪些危害	135
为何不宜多吃咸菜调味品	135
糖尿病高血压患者的饮食应注意什么	135
高血压患者为何不能摄入过多味精	136

第三节 有效降压的明星食材

136

玉米对高血压患者有哪些益处	136
高血压患者常食燕麦有哪些好处	137
小米有哪些降压效果	137
为什么黑米对高血压有益	137
薏米能辅助降低血压吗	138
红薯的降压效果有哪些	138
荞麦的降压原因有哪些	139
黄豆最适宜哪种类型的高血压食用	139
绿豆为什么能降压	140
豌豆的降压功效有哪些	140
为什么黑豆对高血压有益	140
芹菜也能降压吗	141
茄子如何降压	141
菠菜为什么能降压	142
常吃芦笋有哪些好处	142
油菜对血压降低有哪些食疗价值	143
为什么说莴笋有利降压	143