

视频互动祛病书



降压怎么吃

患了高血压也可以天天吃美味，
不仅要吃对！还要吃好！

Jianguya
Zenme Chi

- 关注高血压患者饮食黄金法则，全解降压的健康吃法
- 倾力打造全方位的 [REDACTED] 松松地把血压降下来

59 种特效
降压食材，
让您吃出稳定的血压



118 道美味
降压食谱，
让您不再为吃频频发愁



16 道降压药茶、
药膳汤，
引领降压新风尚



6 种高血压
并发症详解，
提供最全面的饮食防治方案



胡维勤 ◆ 编著

APETIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社





◎ 视频互动祛病书 ◎

降压怎么吃



| 胡维勤 编著 |



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

降压怎么吃 /胡维勤编著. —合肥:安徽科学技术出版社, 2015. 4

(视频互动祛病书)

ISBN 978-7-5337-6467-8

I. ①降… II. ①胡… III. ①高血压—食物疗法—食谱
IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第236132号

降压怎么吃

胡维勤 编著

出版人:黄和平 策划编辑:丁凌云 吴玲 责任编辑:黄轩

特约编辑:黄佳 封面设计:谢颖设计工作室

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551) 63533330

印制:深圳市雅佳图印刷有限公司 电话: (0755) 82426000

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 723×1020 1/16

印张: 13 字数: 250千

版次: 2015年4月第1版

2015年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5337-6467-8

定价: 28.50元

版权所有, 侵权必究

序言

Preface

高血压是现代社会最常见的心血管疾病之一。根据相关统计,在我国每5个成年人中间,就有1个人患有高血压。近年来,高血压患病率仍然呈增长态势,但是,我们对高血压的了解程度及其治疗率和控制率却都处于比较低的水平。近20年以来,我国因高血压引发的各种心脑血管疾病的死亡率排到了所有疾病死亡率的第一位。

其实,高血压是一种“生活方式病”。现代人总是吃大鱼大肉,遍尝各种美食,长期高热量、高脂肪的饮食再加上缺乏运动锻炼,就很容易导致血压逐渐升高,引发高血压。高血压并不仅仅是血压高的问题,还会导致动脉粥样硬化、脑卒中、冠心病、心肌梗死等严重的并发症。为了避免这些危害我们身心健康的疾病,我们必须加强自身的健康管理,综合运用饮食、运动和药物疗法,控制好血压。

有医学研究证明,早期预防、稳定治疗并且养成健康的生活方式,可以使75%的高血压及其并发症得到有效的预防和控制。由此可见,加强对高血压的认识以及高血压患者的自身管理,对于防治高血压具有非常重要的意义。其中,饮食控制是高血压患者进行自我管理的一项重要内容。因此,了解饮食的主要原则和饮食宜忌,对于高血压患者意义重大。

本书通过科学的饮食安排,帮助高血压患者通过合理的膳食来达到降血压的目的,并为高血压患者在日常生活中合理规划好自己的饮食提供可靠、科学的参考。本书首先为您详细介绍高血压的基础知识。俗话说,“知己知彼,百战不殆”,只有充分了解高血压,我们才能更好地防治高血压。在本书的第二章中,我们分别为您挑选了60种对高血压患者有益的食物和中药材,首先详细介绍了每种食物的基础营养素、推荐用量以及适用季节,并详细叙述其降压原理、对防治高血压并发症的益处和相关的食用建议,使高血压患者在日常饮食选择食材上做到胸有成竹;然后为每一种食材推荐了两款二维码食谱,详解其原料及制作过程,只要您用手机扫一扫,就能立刻跟着视频学做美味菜肴。与传统食谱书籍相比,我们的二维码视频更具有直观性和可操作性,让您一看就懂、一学就会。我们还选择了一些能够安全降血压的药

茶、药膳汤，将“食”与“药”相结合，为您在家轻松降血压提供食疗参考。高血压患者不仅能了解最适宜吃什么以及为什么这样吃、怎么吃的问题，还能更加合理方便地安排自己一天的饮食，以达到控制血压、有效预防并发症的目的。

此外，本书还为您详细介绍了6种高血压常见并发症的饮食宜忌、食疗菜谱等。为便于您理解，书中所用热量单位为卡、千卡，法定单位为焦、千焦，即1卡=4.184焦，1千卡=4.184千焦。在附录中，我们针对高血压患者比较关心的一些问题，请专家做了解答，希望能为您答疑解惑。另外，还为您奉上“怎样测量血压”和“高血压运动调养”部分，供您参考。

高血压患者在日常生活中要保持乐观的心态，通过饮食、运动等多种方法进行调节，将疾病对身体及生活的影响降到最低。希望本书能对高血压患者及其家属有一定的帮助。同时，在编撰的过程中，难免出现错误，欢迎广大读者提出宝贵的意见，也祝愿所有高血压患者能早日康复。

胡维勤



Contents 目录

Part 1 | 了解高血压才能安全降血压

◎ 需要了解的高血压常识.....002

什么是血压.....002

什么是高血压.....002

高血压是怎么形成的.....003

与血压升高有关的因素.....003

高血压病的危害有多大.....004

如何早期发现高血压.....005

高血压如何进行分类.....005

◎ 高血压患者的饮食总则.....006

高血压患者饮食黄金原则.....006

能降血压的特效营养素.....008

容易忽视的饮食细节.....011

走出常见饮食误区.....012

高血压患者慎吃食物.....013

不容易引起血压升高的饮食小窍门.....014

适合高血压患者的四季饮食.....016

◎ 高血压特殊人群的饮食调养.....018

老年高血压患者的饮食调养.....018

妊娠高血压患者的饮食调养.....018

儿童高血压患者的饮食调养.....019



Part 2

降压吃什么？怎么吃？

芹菜·····	022	茭白·····	040
芹菜烧马蹄·····	023	莴笋炒茭白·····	041
鲜虾木耳芹菜粥·····	023	茭白鸡丁·····	041
苦瓜·····	024	白萝卜·····	042
蜜汁苦瓜·····	025	萝卜炖牛肉·····	043
苦瓜黑椒炒虾球·····	025	萝卜排骨汤·····	043
洋葱·····	026	马蹄·····	044
西红柿炒洋葱·····	027	茄汁马蹄烧口蘑·····	045
洋葱拌腐竹·····	027	马蹄炒荷兰豆·····	045
茼蒿·····	028	莲藕·····	046
茼蒿炒豆干·····	029	素炒藕片·····	047
茼蒿排骨粥·····	029	花生莲藕绿豆汤·····	047
菠菜·····	030	牛蒡·····	048
胡萝卜炒菠菜·····	031	牛蒡三丝·····	049
菠菜鱼丸汤·····	031	胡萝卜玉米牛蒡汤·····	049
豌豆苗·····	032	山药·····	050
凉拌豌豆苗·····	033	山药肚片·····	051
豌豆苗花甲汤·····	033	紫薯山药豆浆·····	051
紫甘蓝·····	034	黄瓜·····	052
丝瓜百合炒紫甘蓝·····	035	黄瓜炒牛肉·····	053
紫甘蓝萝卜丝饼·····	035	黄瓜拌海蜇·····	053
马齿苋·····	036	丝瓜·····	054
马齿苋炒黄豆芽·····	037	洋葱丝瓜炒虾球·····	055
凉拌马齿苋·····	037	肉末蒸丝瓜·····	055
黄花菜·····	038	莴笋·····	056
西芹黄花菜炒肉丝·····	039	蚝油莴笋杏鲍菇·····	057
黄花菜拌海带丝·····	039	蒜苗炒莴笋·····	057



西红柿.....058

西红柿炒包菜.....059

西红柿洋葱汤.....059

南瓜.....060

蓝莓南瓜.....061

山药南瓜羹.....061

冬瓜.....062

芦笋煨冬瓜.....063

牛肉炒冬瓜.....063

慈姑.....064

慈姑炒藕片.....065

慈姑蔬菜汤.....065

黑木耳.....066

胡萝卜炒木耳.....067

韭菜银牙炒木耳.....067

猴头菇.....068

红烧猴头菇.....069

猴头菇山楂瘦肉汤.....069

鲫鱼.....070

醋焖鲫鱼.....071

牛奶鲫鱼汤.....071

海蜇.....072

苦菊拌海蜇头.....073

黑木耳拌海蜇丝.....073

三文鱼.....074

牛油果三文鱼芒果沙拉.....075

三文鱼豆腐汤.....075

牡蛎.....076

牡蛎粥.....077

上汤茼蒿牡蛎汤.....077

海参.....078

干贝烧海参.....079

桂圆炒海参.....079

海带.....080

芹菜拌海带丝.....081

淡菜海带冬瓜汤.....081

紫菜.....082

紫菜凉拌白菜心.....083

西红柿紫菜蛋花汤.....083

海藻.....084

凉拌海藻.....085

莲藕海藻红豆汤.....085

山楂.....086

山楂黄精糙米饭.....087

菊花山楂绿茶.....087

菠萝.....088

菠萝炒鱼片.....089

菠萝苹果汁.....089

西瓜.....090

酸奶西瓜.....091

西瓜西红柿汁.....091

西瓜翠衣.....092

西瓜翠衣炒鸡蛋.....093

糖醋西瓜翠衣.....093

香蕉.....094

香蕉猕猴桃汁.....095

柑橘香蕉蜂蜜汁.....095

猕猴桃.....096

蜜柚苹果猕猴桃沙拉.....097

猕猴桃雪梨西米露.....097



苹果	098	燕麦	118
芹菜苹果汁	099	燕麦五宝饭	119
草莓苹果汁	099	糙米燕麦饭	119
番石榴	100	玉米	120
番石榴雪梨菠萝沙拉	101	玉米红薯粥	121
番石榴水果沙拉	101	橄榄油拌西芹玉米	121
梨	102	薏米	122
梨藕粥	103	黄芪茯苓薏米汤	123
黄瓜芹菜雪梨汁	103	荷叶薏米茶	123
甘蔗	104	绿豆	124
甘蔗雪梨糖水	105	绿豆凉薯小米粥	125
马蹄甘蔗汁	105	冬瓜绿豆粥	125
雪莲果	106	豆腐	126
雪莲果猪骨汤	107	油麦菜烧豆腐	127
雪莲果百合银耳糖水	107	香菇炖豆腐	127
蓝莓	108	蒜	128
蓝莓果蔬沙拉	109	蒜片苦瓜	129
蓝莓雪梨汁	109	蒜香蒸南瓜	129
莲子	110	菊花	130
百合莲子银耳豆浆	111	山楂菊花茶	131
莲子马蹄糖水	111	甘菊猪肚	131
鸭肉	112	荷叶	132
莴笋玉米鸭丁	113	南瓜莲子荷叶粥	133
黄豆马蹄鸭肉汤	113	荷叶牛肚汤	133
兔肉	114	玉米须	134
葱香拌兔丝	115	玉米须芦笋鸭汤	135
山药枸杞兔骨汤	115	玉米须决明菊花茶	135
牛奶	116	绞股蓝	136
樱桃鲜奶	117	绞股蓝枸杞茶	137
猕猴桃橙奶	117	绞股蓝决明三七茶	137



决明子	138
枸杞叶决明子肉片汤	139

决明子菊花枸杞茶	139
----------	-----

Part 3 能安全降血压的药茶、药膳汤

三花清火茶	142
银花丹参饮	142
夏枯草菊花茶	143
罗布麻降压茶	143
杜仲银杏叶茶	144
菊槐茶	144
决明子红枣枸杞茶	145
玉米须茶	145

生地莲子心饮	146
栀子莲心甘草茶	146
荷叶绿茶	147
党参荷叶山楂茶	147
丹参三七炖鸡	148
淮山党参鹌鹑汤	148
金银花白菊萝卜汤	149
牛蒡山药海带汤	149

Part 4 常见高血压并发症饮食推荐

高血压并发冠心病	152
肉末苦瓜条	152
丝瓜烧花菜	153
菠菜烩腐竹	153
老醋土豆丝	154
木耳炒百合	154
荷兰豆炒鸭胗	155
菠萝炒鸭丁	155
葫芦瓜炒虾米	156
虾仁苋菜汤	156
橙香山药丁	157

山药胡萝卜炖鸡块	157
高血压并发心力衰竭	158
香菇蒸蛋羹	158
当归丹参粥	159
胡萝卜猪血豆腐粥	159
双色馒头	160
南瓜西红柿面疙瘩	160
蘑菇竹笋豆腐	161
肉末南瓜土豆泥	161
清蒸冬瓜生鱼片	162
香蕉蜂蜜牛奶	162



肉酱蒸茄子·····	163	豆腐皮枸杞炒包菜·····	173
猴头菇鲜虾烧豆腐·····	163	冬瓜烧香菇·····	174
高血压并发脑出血·····	164	马齿苋绿豆汤·····	174
鸡肉包菜汤·····	164	玉米须山楂茶·····	175
肉末西红柿煮面片·····	165	番石榴西芹汁·····	175
紫菜豆腐羹·····	165	高血压并发高尿酸血症·····	176
葫芦瓜炖鸡·····	166	冬瓜莲子绿豆粥·····	176
豌豆苗拌香干·····	166	西芹炒肉丝·····	177
糖醋花菜·····	167	果味冬瓜·····	177
炆拌包菜·····	167	白菜梗拌海蜇·····	178
竹荪芙蓉汤·····	168	蒜汁肉片·····	178
娃娃菜鲜虾粉丝汤·····	168	猪血豆腐青菜汤·····	179
苦瓜鱼片汤·····	169	哈密瓜雪梨酸奶杯·····	179
清蒸莲藕丸子·····	169	高血压并发肾功能减退·····	180
高血压并发高脂血症·····	170	白萝卜丝炒黄豆芽·····	180
茭白炒荷兰豆·····	170	土豆泥拌蒸茄子·····	181
菌菇烧菜心·····	171	菠菜豆腐汤·····	181
莴笋炒蛤蜊·····	171	西红柿炒冬瓜·····	182
丝瓜马蹄炒木耳·····	172	黑豆莲藕鸡汤·····	182
紫甘蓝拌千张丝·····	172	冬瓜红豆汤·····	183
蒜蓉西芹·····	173	紫薯百合银耳汤·····	183

附录 1 如何测量血压

怎样选择血压计·····	184	血压测量发生误差的常见原因·····	185
测量血压有何注意事项·····	185	学会自己测量血压的好处·····	186



附录 2 | 专家解答高血压患者最关心的问题

高血压患者应如何补充水分?	187	高血压患者可以吃火锅吗?	190
高血压患者为何要远离咖啡因?	187	快餐对高血压患者有什么危害?	190
含钠较高的食物有哪些?	187	为什么高血压患者不宜饱餐?	190
哪些食物可以减少降压药物的 不良反应?	187	老年高血压患者应如何看待保健品?	191
为什么不提倡老年高血压患者 常赴盛宴?	187	高血压患者吃素好吗?	191
高血压患者早上如何补水?	188	高血压患者能吃肥肉吗?	191
高血压患者选择什么样的油脂 比较好?	188	肥胖型高血压患者如何安排饮食?	191
高血压患者应如何合理安排饮食?	188	高血压患者春季饮食应注意哪 些方面?	192
为什么高血压患者不能摄入 过多味精?	188	高血压患者进食粗粮、杂粮有什 么益处?	192
高血压患者可以吃蜂蜜吗?	188	哪些面包易引发高血压?	192
高血压患者如何进食脂肪类食物?	189	高血压患者夏季饮食应注意哪 些方面?	192
更年期高血压患者如何安排膳食?	189	高血压患者秋、冬季饮食应注意 哪些方面?	192
为什么高血压患者不能喝运动型 饮料和碳酸饮料?	189	高血压患者怎么吃零食?	193
高血压患者怎样吃早餐?	189	高血压患者应如何进补?	193
高血压患者怎样吃晚餐?	190	高血压患者服药期间为什么不能 吃葡萄柚?	193
常吃鱼对高血压患者有什么好处?	190	高血压患者可以吃鸡蛋吗?	193

附录 3 | 高血压患者的运动调养法

散步	194	钓鱼	195
慢跑	194	松静功	195
游泳	195	气功	196



Part 1

了解高血压 才能安全降血压



俗话说：“知己知彼，百战不殆。”同样的道理，我们想要战胜高血压，就需要先了解高血压。在本章中，我们为您分别讲解高血压基础常识、高血压患者的饮食原则和高血压特殊人群的饮食调养注意事项。希望您能够通过本章内容了解高血压，更能够在本章内容的引导下安全降血压。



需要了解的高血压常识

高血压是全世界最常见的心血管疾病之一，不但发病率高，而且可引起严重的心、脑、肾部并发症，致残率和死亡率极高。但很多人对高血压知之较浅，甚至患者本身也仅知其病，不究其因。所以，本节主要介绍高血压的一些基本常识，包括高血压的形成、高血压的升高因素、如何早期发现高血压以及高血压的分类。

■ 什么是血压

血压是指血液在血管内流动时，对血管壁产生的单位面积侧压力，血压是由心脏、血管及在血管中流动的血液共同形成的。我们平时用血压测量出来的数值主要是收缩压和舒张压。

收缩压——血压透过所谓的收缩作用输送血液次数多（心跳次数）的时候，假使血液流动的阻力（总末梢神经系统阻力）增大，将会造成血压升高。只要心脏的左心室收缩，便会将心脏的血液输往大动脉，这时所产生的数值就称为收缩压，也就是高压。

舒张压——左心室结束收缩后，左心室和大动脉之间的左心室便会关闭，停止血液输送，这时血液会从左心房流到左心室，形成左心室扩张的现象。另一方面，血液输送到大动脉时，将使大动脉扩张，并将血液积聚于大动脉后，输送至全身的末梢动脉，此时的血压值最小。此数值是舒张时期的血压，也就是低压。



■ 什么是高血压

高血压是指收缩压（SBP）和舒张压（DBP）升高的临床综合征。医学调查表明，血压有个体和性别的差异。一般来说，肥胖的人血压稍微高于中等体格的人，女性在更年期前血压比同龄男性略低，更年期后动脉血压有明显的升高。人群的动脉血压都随年龄增长而升高，很难在正常血压与高血压之间划分明确的界限。按照国内采用的高血压诊断标准，正常血压为 $SBP \leq 120$ 毫米汞柱， $DBP \leq 80$ 毫米汞柱；正常高值SBP在120~139毫米汞柱，DBP在80~89毫米汞柱。在未用抗高血压药情况下， $SBP \geq 140$ 毫米汞柱且 $DBP \geq 90$ 毫米汞柱，为高血压。

■ 高血压是怎么形成的

血压的高低，与血管的弹性、外周血管阻力、心排血量及神经-体液感受器的调节有关。当各种原因引起动脉硬化、血管弹性减退、血管阻力增高、神经-体液调节异常，肾素-血管紧张素分泌增多时，就会形成高血压。

原发性高血压是无明确原因的高血压，占高血压患者总数的90%以上。它的形成除遗传因素外，主要与不良生活方式有关，吸烟、酗酒、高血脂、糖尿病、高盐饮食，肥胖、少动、精神紧张等，都是引起高血压的促发因素。

(1) 盐与高血压。摄盐过多，可致水钠潴留，血压增高。

(2) 吸烟与高血压。烟中的有害物质，可损害血管内膜，加速动脉硬化；尼古丁会引起血管痉挛，从而导致血压升高。

(3) 饮酒与高血压。研究表明，大量饮酒一方面使高血压的患病率明显增加，另一方面可引起血压剧烈波动，诱发心脑血管事件发生。

(4) 肥胖与高血压。研究显示，肥胖者高血压发生率是正常人的3~4倍，主要与肥胖引起的神经内分泌调节紊乱有关。

(5) 紧张与高血压。长期紧张，可使心血管中枢调节失衡，交感神经活动增加，血压增高。

继发性高血压是某些明确疾病引起的高血压，如①肾性高血压：由肾实质（肾小球肾炎、慢性肾盂肾炎）或肾血管（肾A狭窄）病变引起；②内分泌性高血压：由原发性醛固酮增多症、嗜铬细胞瘤、皮质醇增多症引起；③妊娠高血压等。



■ 与血压升高有关的因素

通过流行病学调查研究，一般认为高血压的患病概率与下列因素有密切的关系：

(1) 遗传因素：医学研究表明，血压的遗传因素是很强的，直系亲属（尤其是父母及亲生子女之间）血压有明显相关，不同种族和民族之间血压也有一定的群体差异。但遗传了高血压的体质不代表一定会患高血压，保持良好的生活方式能有效控制血压、稳定血压。

(2) 摄入过多盐：高盐饮食是引起高血压的重要原因之一。盐的摄入并不会直接影响血压，但是高盐饮食能影响肾功能。肾脏对调节血压水平起着一定的作用，所以肾脏问题经常导致舒张压和收缩压同时升高很多。

(3) 饮酒过量：有资料表明，每日饮酒30毫升，患高血压的概率为50%；每日饮酒60

毫升，患高血压的概率为100%。

(4) 肥胖、便秘：肥胖和便秘也很容易引起高血压，尤其是“内脏肥胖”的危害更大，且隐蔽性较强，长期不吃早餐或早餐不规律是导致“内脏肥胖”的重要原因。

(5) 肝脏疾病：人体全身70%的运转功能都是由肝脏来主控与协助完成的，很多慢性疾病都是因为肝功能时常而直接或间接造成的，包括高血压。

(6) 糖尿病：2型糖尿病与高血压关系密切，近40%的2型糖尿病患者同时患有高血压，而在高血压患者中，则有5%~10%的患者同时患有2型糖尿病。两者是既独立又密切相关的疾病。

(7) 肾脏病变、内分泌紊乱：体内多种内分泌激素、血管活性物质和交感神经系统均可直接调节肾脏对水和钠盐的排泄，或通过调节肾内血流动力学而间接影响钠平衡。各种原因导致的功能性肾单位丧失均可引起持续高血压。

■ 高血压病的危害有多大

高血压对心脏和血管都有一定的影响，血压的升高会使血管弹性减弱，为了保证血液的流动，心脏需用力收缩，从而引起左心室的肥大、心壁的厚度增加。而对血管的影响表现在：一是破裂，二是粥样硬化引发阻塞。小血管较细薄，易发生破裂情形，大动脉较厚粗，易发生粥样硬化。高血压还会造成血管病变，当血管病变发生，身体各器官组织会跟着出现损伤，脑部、心脏、主动脉、肾脏和眼底是受影响最大的部位。

脑部：高血压往往会造成血管阻塞，当阻塞发生在脑部的时候，就容易导致阻塞性卒中，如脑血栓与脑栓塞等。脑血栓是大脑内部动脉血管壁上出现血凝块，完全堵住血管导致的。脑栓塞的血凝块则来自脑部以外，跟着循环系统流入脑血管，造成阻塞。无论是脑血栓或脑栓塞，都会阻挡氧气与养分通过，很容易造成组织死亡，引发卒中。当破裂效应发生在脑部的时候，会导致出血性卒中，这是比较少见的脑卒中。当破裂的血管主要分布在脑组织内、接近脑部表面血管时，为脑内出血，患者往往会失去意识，或立即在1~2小时发展成半身不遂。当破裂血管位于蛛网膜下腔的脑血管，血液会大量流出累积在蛛网膜下腔，造成蛛网膜下腔出血，患者会剧烈头痛，但是不会立即失去意识或者卒中。

心脏：高血压对血管造成的强大压力，会让血管变硬、管径变窄，不利于血液的输送，为了让血液能顺利送往全身，心脏只好更用力收缩，长期下来，左心室会变肥大。当血管病变发生在



冠状动脉时，会造成缺血性心脏病(狭心症)的发生，如心绞痛、心肌梗死。

主动脉：高血压易促使血管硬化，造成动脉壁的坏死，主动脉剥离就是因为血管内层及中层受不了压力造成血管破裂，血液冲向内、中层进行撕裂，造成血管剥离的现象。发生时会产生剧烈的疼痛，疼痛部位和发生部位有关。

肾脏：当肾脏内的微血管承受不住过高的血压就会发生破裂，会影响器官组织运作，降低肾脏的功能，若不加以控制，可能会导致肾衰竭。此外，血管的病变也会造成肾脏功能不全、胃硬化等。

眼底：高血压对眼睛所造成的并发症，来自于血管病变。当视网膜上的血管系统发生病变，无法提供足够的养分让眼睛维持正常功能，眼底并发症因此产生，如眼动脉硬化、痉挛、眼底出血或渗出液、视乳头水肿等。

■ 如何早期发现高血压

高血压在疾病的前期和中期，症状往往不明显，不容易被人们发现，而一旦出现心脑血管并发症，则可严重威胁生命，影响生活质量。

高血压在发病早期，症状不明显，一般表现为头晕头痛、疲劳心悸、耳鸣眼花、健忘失眠、注意力不集中，四肢发麻等。症状呈轻度持续性，在紧张或劳累后加重，不一定与血压水平有关，且多数症状可自行缓解。也可出现视力模糊、鼻出血等较重症状，并有1/5患者无症状，仅在测血压时或发生心、脑、肾等并发症时才被发现。

由此可见，高血压潜在的危害非常大。因此人们应根据高血压的症状特点，做到定期测量血压，早发现、早治疗，在降低血压的同时防止并发症的发生，这样才能提高自身的生活质量。

■ 高血压如何进行分类

我国2011年高血压防治指南对于血压水平的分类和定义是这样阐述的：

收缩压 <120 毫米汞柱，且舒张压 <80 毫米汞柱，称为正常血压；收缩压为 $120\sim139$ 毫米汞柱，和/或舒张压为 $80\sim89$ 毫米汞柱，称为正常高值；收缩压 ≥ 140 毫米汞柱，和/或舒张压 ≥ 90 毫米汞柱，可以诊断为高血压。

其中，收缩压 ≥ 140 毫米汞柱，但是舒张压 <90 毫米汞柱的，称为单纯收缩期高血压；收缩压为 $140\sim159$ 毫米汞柱，和/或舒张压为 $90\sim99$ 毫米汞柱，为1级高血压，也称为轻度高血压；收缩压为 $160\sim179$ 毫米汞柱，和/或舒张压为 $100\sim109$ 毫米汞柱，为2级高血压，也称为中度高血压；收缩压 ≥ 180 毫米汞柱，和/或舒张压 ≥ 110 毫米汞柱，为3级高血压，也称为重度高血压。