

高血压

养生保健知识888问

潘国忠◎编著

888个问题、888个细节、888个知识点、888个呵护
认清高血压的病因、危害，走出常见的保健误区
正视高血压的治疗、养生，享受时时的健康生活



控制体重
重正常者

进行有氧运动：运动可以帮助血压降低。许多研究显示有氧运动对高血压有多种益处，运动的作用在迫使血管舒张，以降低血压。

但肥胖者患高血压的比例是体



多喝果汁：胡萝卜汁、小红莓汁、菠菜汁、西瓜汁等。

禁吃培根、牛肉、猪肉、熏肉、动物内脏或特制肉品还有禁烟酒。

仅吃白肉、鱼、去皮鸡肉、兔肉。饮食需采低脂方式，避免所有动物性脂肪及肉汤。其他应避免的食物如：肉干、鱼、酪梨、鸡肝、巧克力等。

易学、易懂、易行的大众健康生活保健丛书

高血压

养生保健知识888问

潘国忠◎编著

888个问题、888个细节、888个知识点、888个呵护
认清高血压的病因、危害，走出常见的保健误区
正视高血压的治疗、养生，享受时时的健康生活

图书在版编目(CIP)数据

高血压养生保健知识 888 问 / 潘国忠编著. -- 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2015.6
ISBN 978-7-5537-4646-3

I. ①高… II. ①潘… 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 (2015) 第 116849 号

高血压养生保健知识 888 问

编 者 潘国忠
责任编辑 刘 强 孙连民
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
印 刷 北京建泰印刷有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16
印 张 17
字 数 205 千字
版 次 2015 年 7 月第 1 版
印 次 2015 年 7 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-4646-3
定 价 35.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换

前言

PREFACE



高血压是一种严重危害人类健康的常见病、多发病。我国约有 3 亿多高血压患者，成年人高血压的患病率为 30%，高血压的可怕之处在于悄然起病，直到引起严重的心脑血管损害才被重视，而此时其他脏器已经受到不同程度的损害了。

普及高血压知识，使更多普通百姓能够了解高血压的危害，变得非常重要，因此特编写了此书。书中以 888 个高血压的相关知识设题，逐一进行解答。内容涉及高血压的基础知识、特殊人群高血压、检查与诊断、饮食保健、心理调节、日常起居、用药常识、自我保健、治疗常识、并发症、预防措施和营养食谱等。全书内容丰富、通俗易懂，是高血压患者及其家属的“高血压知识宝典”，也是健康人群预防高血压的指南。同时可作为从事医疗、保健工作者的参考书。

本书收录的内容较多，参考了大量文献，在此特向原文献作者表示感谢。书中如有不当之处，欢迎读者指正，以便再版时修订提高。

编 者

2015 年 3 月



目录 Contents

第一章 高血压基础知识

- | | |
|-----------------------------|--------------------------|
| 1 血压是如何形成的 / 1 | 18 血压对心率有何影响 / 4 |
| 2 血压会波动吗 / 1 | 19 血压水平的定义和分类 / 5 |
| 3 血压波动的时间规律是什么 / 1 | 20 影响动脉血压的体液因素有哪些 / 5 |
| 4 什么是收缩压和舒张压 / 1 | 21 去甲肾上腺素对动脉血压有何影响 / 5 |
| 5 收缩压增高及脉压差增加实质是什么 / 2 | 22 何谓高血压病 / 6 |
| 6 动脉血压稳定的意义 / 2 | 23 什么是继发性高血压 / 6 |
| 7 影响动脉血压的因素 / 2 | 24 高血压与高血压病有何不同 / 6 |
| 8 心脏每搏排出的血量对血压有何影响 / 2 | 25 高血压病有何危害 / 7 |
| 9 外周阻力对血压有何影响 / 2 | 26 我国高血压病流行情况如何 / 7 |
| 10 大动脉的弹性扩张和回缩作用对血压有何影响 / 3 | 27 应如何对待高血压病 / 7 |
| 11 循环血量和血管容量的比例 / 3 | 28 为什么高血压不是“老年病” / 8 |
| 12 什么是心率过缓 / 3 | 29 高血压前期症状是什么 / 8 |
| 13 血压骤降有何危害 / 3 | 30 高血压中后期危害有哪些 / 8 |
| 14 调节动脉血压的机制主要有哪些 / 3 | 31 高血压形成的原因有哪些 / 9 |
| 15 血管紧张素Ⅲ对动脉血压有何影响 / 4 | 32 发现高血压病怎么办 / 9 |
| 16 前列腺素对动脉血压有何影响 / 4 | 33 根据病因高血压是如何分类的 / 9 |
| 17 心房肽对动脉血压有何影响 / 4 | 34 按血压水平如何分类 / 9 |
| | 35 按器官损伤程度高血压病如何分类 / 10 |
| | 36 高血压病的临床诊断如何按年龄分类 / 10 |

- 37 高血压病如何早发现早治疗 / 10
- 38 哪些人易患高血压 / 10
- 39 化学元素和高血压有何关系 / 11
- 40 遗传因素与高血压病发病有何关系 / 12
- 41 引发高血压的社会心理因素有哪些 / 12
- 42 职业与高血压的发病有何关系 / 12
- 43 工作时间的长短与高血压的发病率有何关系 / 12
- 44 精神因素是如何导致血压升高的 / 13
- 45 噪声会引起高血压吗 / 13
- 46 打鼾与高血压有关吗 / 13
- 47 阻塞性睡眠呼吸暂停综合征与高血压的关系 / 13
- 48 肥胖与高血压的关系 / 14
- 49 为什么钠潴留会引起高血压 / 14
- 50 哪种内分泌疾病可以引起高血压 / 14
- 51 甲亢为什么会引起高血压 / 15
- 52 没有症状的高血压病有何危害 / 15
- 53 无症状高血压如何预防 / 15
- 54 高血压病一般有何症状 / 15
- 55 中医学对高血压发病机制有哪些认识 / 16
- 56 中医学的哪些疾病与高血压有关系 / 16
- 57 中医学各型高血压病的症状及治则 / 16
- 58 中医学认为高血压病早期的病理变化有何特点 / 17
- 59 中医学认为高血压病中期的病理变化有何特点 / 17
- 60 高血压病的中医脉诊有何特点 / 18
- 61 高血压能彻底治愈吗 / 18
- 62 老年患者血压突然降至正常范围会怎样 / 18
- 63 高血压患者应将血压降到什么水平为好 / 18
- 64 高血压患者为何不可降压过度 / 19
- 65 高血压的治疗目标是什么 / 19
- 66 什么是理想的降压目标 / 20
- 67 为什么高血压病的治疗目标不是 140/90 毫米汞柱 / 20
- 68 服用降压药时要注意什么 / 20
- 69 老年人降压三忌 / 21
- 70 缓进型高血压诊断要点有哪些 / 21
- 71 什么是临界高血压 / 21
- 72 什么是医源性高血压 / 22
- 73 什么是单纯收缩期高血压 / 22
- 74 什么是舒张期高血压 / 22
- 75 什么是白色高血压 / 22
- 76 怎样预防白色高血压 / 22
- 77 什么是更年期高血压 / 23
- 78 什么是青春期高血压 / 23
- 79 什么是白大衣高血压 / 23
- 80 什么是体位性高血压 / 23
- 81 什么是假性高血压 / 24
- 82 什么是肺动脉高压 / 24
- 83 什么是高原性高血压 / 24
- 84 什么是妊娠高血压综合征 / 24
- 85 什么是肾性高血压 / 25
- 86 什么是老年人高血压病 / 25
- 87 高血压与贫血如何分辨 / 25
- 88 何谓急进型恶性高血压 / 25
- 89 急进型恶性高血压临床表现有哪些 / 26
- 90 哪些因素可导致高血压危象的发生 / 26
- 91 高血压危象的临床表现有哪些 / 26
- 92 高血压危象的诊断应注意哪些 / 27
- 93 高血压危象的紧急处理应注意什么 / 27
- 94 高血压对肾功能会有损害吗 / 27

第二章 特殊人群的高血压

- 95 年龄因素与高血压发病有何关系 / 28
- 96 儿童原发性高血压的发病有哪些因素 / 28
- 97 导致儿童高血压的原因是什么 / 28
- 98 哪些儿童易患高血压 / 29
- 99 青春期高血压的常见原因 / 29
- 100 更年期高血压的发生机制是什么 / 30
- 101 更年期妇女有何症状 / 30
- 102 更年期高血压如何治疗 / 30
- 103 更年期高血压如何进行药物治疗 / 31
- 104 老年人高血压病发病原因是什么 / 31
- 105 老年高血压病有何特点 / 31
- 106 老年高血压病有何临床特点 / 32
- 107 我国老年高血压病的发病情况如何 / 32
- 108 对老年高血压病还需要哪些认识 / 32
- 109 为何不提倡老年人常赴盛宴 / 32
- 110 老年痴呆与高血压有关吗 / 32
- 111 肥胖与高血压发病有何关系 / 33
- 112 肥胖的定义是什么 / 33
- 113 导致肥胖的原因是什么 / 33
- 114 肥胖的标准是什么 / 34
- 115 为什么说肥胖者容易得高血压 / 34
- 116 性别与高血压病发病有何关系 / 34
- 117 女性高血压与骨质疏松发生之间的关联是什么 / 35
- 118 男性的哪些不良生活习惯易引发高血压 / 35
- 119 男性染色体与高血压有什么关系 / 35
- 120 男性高血压与慢性鼻炎、鼻塞有什么关系 / 36
- 121 妊娠高血压综合征临床常见症状有哪些 / 36
- 122 妊娠高血压综合征的发病机制 / 36
- 123 妊娠高血压综合征可分为哪几种 / 37
- 124 母亲患有妊娠高血压综合征对胎儿有何影响 / 37
- 125 妊娠高血压综合征患者如何进行家庭护理 / 37
- 126 硒与妊娠高血压综合征有何关系 / 37
- 127 妊娠高血压有没有后遗症 / 38
- 128 孕妇高血压分哪两种情况 / 38
- 129 高血压患者妊娠期间应做哪些相关检查 / 38
- 130 孕妇高血压应该如何降压治疗 / 38
- 131 高血压患者妊娠时的注意事项 / 39
- 132 孕妇患有高血压是否应加强产前检查 / 39
- 133 怎样预防妊娠高血压综合征 / 39
- 134 准妈妈过冬是否要当心高血压 / 40
- 135 口服避孕药是否会引起高血压病 / 40
- 136 为什么高血压者要慎服避孕药 / 40

- 137 口服避孕药所致高血压有何特点 / 40
- 138 妊娠期高血压降压目标及时机是什么 / 41
- 139 女性打鼾是不是高血压病征兆 / 41
- 140 更年期高血压是怎么回事 / 41
- 141 运动员更易患高血压吗 / 41
- 142 青年运动员高血压发病原因是什么 / 41
- 143 青年运动员高血压时应如何训练 / 42

第三章 高血压检查与诊断

- 144 高血压病是怎么诊断的 / 43
- 145 血压单位如何进行简易换算 / 44
- 146 血压计有几种 / 44
- 147 电子血压计是如何分类的 / 44
- 148 什么是手腕式电子血压计 / 44
- 149 什么是手臂式电子血压计 / 44
- 150 电子血压计到底准不准 / 45
- 151 电子血压计适合哪些人群 / 45
- 152 电子血压计有何特点 / 45
- 153 如何正确地使用电子血压计 / 45
- 154 如何判断电子血压计好坏 / 45
- 155 电子血压计不准是何原因 / 46
- 156 如何购买电子血压计 / 46
- 157 水银柱式血压计有何特点 / 46
- 158 影响血压计准确度的原因及校准方法是什么 / 46
- 159 水银血压计应该怎样保养 / 47
- 160 如何校正弹簧表式血压计 / 47
- 161 高血压病治疗前检查的目的是什么 / 47
- 162 如何检查能确定病情轻重 / 47
- 163 高血压患者应重视“三查” / 47
- 164 高血压病的常规检查有哪些 / 48
- 165 化验单上的血黏度指标是什么 / 48
- 166 高血压患者伴血黏度升高有哪些原因 / 49
- 167 高血压病的血液生化检查有哪些特点 / 49
- 168 高血压患者进行尿常规检查有哪些表现 / 49
- 169 高血压病为何要做尿液检查 / 49
- 170 尿中出现微量蛋白有何临床意义 / 49
- 171 高血压患者是否要查血糖 / 50
- 172 高血压患者如何根据眼底检查进行分级 / 50
- 173 高血压患者多长时间要进行一次眼底检查 / 51
- 174 CT 检查对高血压病的诊断有何临床意义 / 51
- 175 高血压病的胸部 X 线检查有何特点 / 51
- 176 高血压病心电图有哪些表现 / 51
- 177 为什么说头痛、呕吐时要及时就医 / 52
- 178 为什么说气短、心悸更要及时就医 / 52
- 179 为什么说耳鸣要及时就医 / 52
- 180 哪几类儿童需常测血压 / 52
- 181 哪些打鼾者需要检查是否患有高血压病 / 53
- 182 为何需正确地回答医生的问题 / 53

- 183 是否可以以症状的轻重来估计血压的高低 / 53
- 184 定期测血压有何重要性 / 54
- 185 什么是自我测量血压 / 54
- 186 自测血压的基本要求有哪些 / 54
- 187 自测血压适用对象有哪些 / 54
- 188 家庭自测血压的间期与频率 / 55
- 189 自测血压需要注意哪些 / 55
- 190 什么是动态血压监测 / 55
- 191 夜间测量血压是否有必要 / 56
- 192 测量血压时, 应注意哪些事项 / 56
- 193 如何确定测量血压的周期、时间 / 56
- 194 高血压患者冬季是否需每天测量血压 / 56
- 195 高血压患者进行醛固酮测定有何意义 / 56
- 196 诊断高血压病时应注意哪些问题 / 57
- 197 高血压病诊断的新标准实施后, 患者是否都要服药 / 57
- 198 自己怎么判断有无高血压病 / 57
- 199 尿儿茶酚胺测定主要用于哪种高血压患者诊断 / 58
- 200 尿香草扁桃酸的测定原理是什么 / 58
- 201 尿香草扁桃酸测定应该注意什么 / 58
- 202 尿香草扁桃酸测定有哪些临床意义 / 58
- 203 高血压患者为什么要做糖耐量、血糖和尿糖测定 / 58
- 204 17-酮类固醇、17-羟类固醇测定有何意义 / 59
- 205 什么是血浆肾素活性测定 / 59
- 206 血浆肾素活性测定的方法是什么 / 59
- 207 血浆肾素活性测定的影响因素 / 60
- 208 血浆肾素活性测定有何临床意义 / 60
- 209 冷加压试验的具体方法是什么 / 61

第四章 高血压患者饮食保健

- 210 营养的概念是什么 / 62
- 211 什么是营养物质 / 62
- 212 什么是微量营养素 / 62
- 213 营养素对血压有哪些影响 / 62
- 214 三大营养素之间有何关系 / 63
- 215 三大营养素与维生素有何关系 / 63
- 216 糖类指的是什么 / 63
- 217 蛋白质是指什么 / 64
- 218 蛋白质对人体有何重要意义 / 64
- 219 摄取蛋白质应注意哪些 / 64
- 220 高血压患者的饮食原则 / 64
- 221 高血压患者为何要多摄入蛋白质 / 65
- 222 不同类型的高血压患者饮食的饮食原则是什么 / 65
- 223 蛋白质过量的表现是什么 / 66
- 224 蛋白质缺乏症会出现什么状况 / 66
- 225 脂类是指什么 / 66
- 226 什么是高脂肪食物 / 67
- 227 为何不要长期食用高脂肪、高胆固醇食物 / 67

- 228 三大营养物质代谢有哪些不同点 / 68
- 229 糖类代谢与脂类代谢之间有什么关系 / 68
- 230 糖类代谢与蛋白质代谢有什么关系 / 68
- 231 蛋白质代谢与脂类代谢有什么关系 / 68
- 232 糖类、蛋白质和脂类的代谢之间是否相互制约 / 68
- 233 为何饮食越丰富, 营养价值就越高 / 69
- 234 什么是矿物质 / 69
- 235 矿物质之间及与其他营养素之间的关系 / 69
- 236 饮食失节是否也可引起血压增高 / 69
- 237 什么是脂肪酸 / 70
- 238 高血压患者与脂肪酸有何关系 / 70
- 239 为什么说钙是人体内含量最多的无机盐 / 70
- 240 钙与高血压有何关系 / 70
- 241 人体中的钙是指什么 / 71
- 242 为什么人体缺钙会引起高血压 / 71
- 243 补钙可以降低高血压的发生率吗 / 71
- 244 钾有何作用 / 72
- 245 什么是纤维素 / 72
- 246 纤维素如何分类 / 72
- 247 纤维素有何作用 / 72
- 248 高血压患者使用维生素 E 应注意哪些 / 72
- 249 何谓维生素 C / 73
- 250 何谓曲克芦丁 / 73
- 251 维生素 C 为何有提高人体免疫力的功效 / 73
- 252 补充维生素 C 是否可降低高血压 / 73
- 253 盐与高血压有何关系 / 74
- 254 哪些是高血压患者应少食的食物 / 74
- 255 哪些是高血压患者优选的食物 / 74
- 256 哪些食品可以减少降压药物副作用 / 75
- 257 更年期高血压病如何膳食调理 / 75
- 258 糖尿病合并高血压的饮食治疗原则是什么 / 76
- 259 肥肉对人体生理功能有哪些重要作用 / 76
- 260 肥肉的食用人群有哪些 / 77
- 261 过多地食用肥肉有何害处 / 77
- 262 预防高血压的“五味不过”原则是什么 / 77
- 263 为什么提倡高血压患者应在清晨饮水 / 78
- 264 高血压患者喝咖啡和茶时应注意什么 / 79
- 265 饮茶对高血压病的防治是否有利 / 79
- 266 高血压患者常服莲子心茶有何功效 / 79
- 267 大豆及其制品有何特性 / 79
- 268 大豆坚果是否能够治疗高血压 / 79
- 269 绿豆及其制品有何特性 / 80
- 270 蚕豆有何特性 / 80
- 271 花生油有何营养特点 / 80
- 272 菜籽油有何营养特点 / 80
- 273 葵花籽油有何营养特点 / 81
- 274 芝麻油有何营养特点 / 81
- 275 玉米有何特性 / 81

- 276 味精对人体有哪些作用 / 82
- 277 哪种人不宜食用味精 / 82
- 278 过度食用味精有什么危害 / 82
- 279 多吃蔬菜有何益处 / 83
- 280 鸡蛋有何营养 / 83
- 281 洋葱是否有降血压的功能 / 83
- 282 芹菜有何作用 / 84
- 283 大蒜有何特性 / 84
- 284 高血压患者为何应常食大蒜 / 84
- 285 马铃薯有何特性 / 84
- 286 山药有何特性 / 84
- 287 番茄有何特性 / 85
- 288 胡萝卜有何特性 / 85
- 289 苦瓜有何特性 / 85
- 290 核桃有何特性 / 86
- 291 花生有何特性 / 86
- 292 为什么高血压患者常吃蜂蜜好 / 86
- 293 醋有何特性 / 86
- 294 吃醋有哪些禁忌 / 87
- 295 红枣有何特性 / 87
- 296 牛奶有何特性 / 88
- 297 如何科学饮用牛奶 / 88
- 298 为什么老年人不宜多喝牛奶 / 88
- 299 菊花有何特性 / 89
- 300 虾皮有何特性 / 89
- 301 海带有何特性 / 89
- 302 海带的食用禁忌 / 89
- 303 苹果有何特性 / 90
- 304 橘子有何特性 / 90
- 305 柿子有何特性 / 90
- 306 猕猴桃有何特性 / 90
- 307 香蕉有何功能 / 91

第五章 高血压患者心理调节

- 308 如何认识心理调节 / 92
- 309 情志不舒能否引起高血压病的发病 / 92
- 310 过度劳累与高血压病的发病有何关系 / 92
- 311 高血压患者常具有哪些性格缺陷 / 92
- 312 怎样正确对待不良情绪 / 93
- 313 为何要避免嫉妒发生和累积 / 93
- 314 嫉妒会对血压产生什么影响 / 93
- 315 怎样自我放松来辅助降压 / 93
- 316 失眠和健忘有哪些关系 / 93
- 317 抑郁能引起高血压病吗 / 94
- 318 抑郁症有哪些特征 / 94
- 319 患了抑郁症怎么办 / 94
- 320 抑郁症自疗有哪些措施 / 94
- 321 老年高血压患者如何克服回归心理 / 95
- 322 老年高血压患者有哪些心理隐患 / 95
- 323 笑是否对高血压患者有保健作用 / 95
- 324 哭泣对健康是否有利 / 95
- 325 叹气有利于健康吗 / 95
- 326 应该拒绝倾诉吗 / 96

第六章 日常起居

- 327 改善生活方式对治疗高血压病有何
重要意义 / 97
- 328 高血压患者应进行哪些生活方式调
整 / 97
- 329 控制血压还应注意哪些生活细节
/ 98
- 330 为什么要生活有规律 / 98
- 331 怎样形成对病情有利的生活习惯
/ 98
- 332 患有高血压病的老年人宜每日平躺
几次 / 98
- 333 正确的睡姿对治疗疾病有何帮助
/ 98
- 334 什么样的睡姿对高血压患者健康有
利 / 99
- 335 高血压患者左侧卧位有何弊端 / 99
- 336 高血压患者右侧卧位有何弊端 / 99
- 337 高血压患者仰卧位有何利弊 / 99
- 338 高血压患者俯卧位有何弊端 / 99
- 339 老年高血压患者应选何睡姿 / 100
- 340 高血压患者如何安排睡眠 / 100
- 341 中午小睡对血压有何影响 / 100
- 342 如何提高高血压患者的睡眠质量
/ 100
- 343 睡过厚被子、高枕头会怎么样 / 100
- 344 高血压患者为何醒后不可立即运动
/ 101
- 345 枕头过低有何影响 / 101
- 346 为何不要穿高领服装 / 101
- 347 高血压患者如何安度夏季 / 101
- 348 夏季睡眠, 高血压患者为何入睡后
忌开电风扇 / 102
- 349 夏季睡眠, 高血压患者为何忌裸露
胸腹 / 102
- 350 夏季睡眠, 高血压患者为何忌凉水
抹席 / 102
- 351 夏季, 高血压患者如何防“冰箱病”
/ 102
- 352 夏季, 高血压患者如何防“空调病”
/ 103
- 353 夏季睡眠, 高血压患者为何忌室内
浇水降温 / 103
- 354 为何夏季高血压患者忌食过多冷饮
/ 103
- 355 夏季高血压患者如何防“太阳镜综
合征” / 103
- 356 夏季高血压患者如何防“凉席病”
/ 103
- 357 夏季高血压患者如何防“衣服病”
/ 103
- 358 夏季, 高血压患者如何防“电扇病”
/ 104
- 359 奇妙的想象为何可以治疗高血压患
者失眠 / 104
- 360 高血压病患儿睡眠时应注意哪些
/ 104
- 361 高血压患者出差时应注意什么 / 104
- 362 性生活对血压是否有影响 / 104
- 363 高血压患者在性生活中应注意哪些
/ 105
- 364 清静的生活环境是否对高血压患者
有利 / 105
- 365 高血压患者在清静的生活环境中应
注意哪些 / 105
- 366 高血压患者是否可以结婚 / 105
- 367 高血压患者应如何对待结婚 / 105
- 368 婚后高血压患者应注意哪些 / 106

- 369 跳舞是否可以降压 / 106
- 370 高血压患者跳舞时应注意哪些问题 / 106
- 371 为何高血压患者不宜“扭秧歌” / 106
- 372 听音乐时应注意什么 / 106
- 373 为何高血压患者应听比较柔和的音乐 / 106
- 374 高血压患者躺在床上看书、看电视的危害有哪些 / 107
- 375 高血压患者为何不宜持重物 / 107
- 376 健康人与高血压患者搬重物有哪些区别 / 107
- 377 搬轻物体时, 高血压患者需注意什么 / 107
- 378 高血压患者长时间看电视有哪些危害 / 107
- 379 高血压患者看电视造成升压反应的原因是什么 / 108
- 380 高血压患者使用空调是否会引起血压升高 / 108
- 381 高血压患者挤公交车时有哪些注意事项 / 108
- 382 高血压患者开车为何要注意 / 108
- 383 高血压患者乘车时应注意什么 / 108
- 384 高血压患者制定旅行计划, 应注意什么 / 108
- 385 高血压患者洗浴时需注意什么 / 109
- 386 高血压患者为何不宜洗冷水浴 / 109
- 387 高血压患者上楼气喘为何要高度注意 / 109
- 388 老年高血压患者上厕所应注意什么 / 109
- 389 高血压患者排便时应注意什么 / 110
- 390 老年高血压患者为何忌讳蹲着大便 / 110
- 391 老年高血压患者上厕所易发生哪些意外 / 110
- 392 高血压患者消除便秘应注意什么 / 110
- 393 为何高血压患者不宜从事高温作业 / 110
- 394 每日饮少量酒是否对男性高血压患者有益 / 110
- 395 吸烟是怎么引起血压升高的 / 110
- 396 高血压患者是否可轻视鼻出血 / 111
- 397 高血压患者为何要掌握自我止血的常识 / 111
- 398 高血压患者出现鼻出血时应怎么办 / 111
- 399 炒股票对高血压患者的健康是否有利 / 111
- 400 春季高血压患者要注意什么 / 111
- 401 高血压患者冬季需注意什么 / 112
- 402 寒冷时, 高血压患者应注意什么 / 113

第七章 高血压患者用药常识

- 403 应怎么看待进口药、新药、高价药 / 114
- 404 临床上常用的降压药有哪些 / 114
- 405 如何看待临床常用的降压药 / 114
- 406 哪些药是降压药 / 114
- 407 如何选择降压药 / 115
- 408 理想降压药有何特点 / 115
- 409 短效降压药有何特点 / 115

- 410 中效降压药有何特点 / 115
- 411 长效降压药有何特点 / 115
- 412 老年患者每日3次服用降压药合理吗 / 115
- 413 缓释剂型降压药应何时服用好 / 116
- 414 长效作用降压药应何时服用好 / 116
- 415 中效作用降压药应何时服用好 / 116
- 416 短效降压药应何时服用好 / 117
- 417 直接作用的血管扩张剂作用机制是什么 / 117
- 418 使用直接作用的血管扩张剂需要注意什么 / 117
- 419 夜间是否需服降压药 / 117
- 420 勺型高血压患者睡前服用降压药会怎样 / 117
- 421 非勺型高血压患者在夜间不服药会怎样 / 118
- 422 常用一线药利尿药有何特点 / 118
- 423 利尿降压药在临床使用上如何应用 / 118
- 424 β 受体阻滞剂适合哪种高血压患者 / 118
- 425 利尿降压药物分哪几类 / 119
- 426 利尿降压药的常用剂量是多少 / 119
- 427 肾上腺素能阻滞剂如何划分 / 119
- 428 临床如何应用可乐定、甲基多巴 / 119
- 429 使用降压药哌唑嗪需注意什么 / 119
- 430 降压药哌唑嗪有何临床作用 / 120
- 431 儿童应该如何使用哌唑嗪 / 120
- 432 使用降压药二氮嗪需注意什么 / 120
- 433 二氮嗪的主要用途是什么 / 120
- 434 使用降压药美托洛尔需注意什么 / 120
- 435 药物美托洛尔适用于哪些病 / 121
- 436 美托洛尔的用量是多少 / 121
- 437 服用美托洛尔有什么不良反应 / 121
- 438 服用美托洛尔有何禁忌 / 121
- 439 服用美托洛尔药剂过量有何表现 / 122
- 440 使用降压药培哌普利需注意什么 / 122
- 441 服用培哌普利后有何不良反应 / 122
- 442 服用培哌普利有什么禁忌 / 123
- 443 比索洛尔用法和用量是什么 / 123
- 444 比索洛尔的禁用人群 / 123
- 445 服用比索洛尔有何不良反应 / 123
- 446 使用降压药索他洛尔需注意什么 / 124
- 447 使用降压药吲哚帕胺需注意什么 / 124
- 448 服用吲哚帕胺片过量有何表现 / 124
- 449 使用降压药酚妥拉明需注意什么 / 124
- 450 服用倍他洛尔需注意什么 / 124
- 451 服用倍他洛尔有哪些不良反应 / 125
- 452 服用倍他洛尔有哪些禁忌证 / 125
- 453 使用降压药乌拉地尔需注意哪些 / 125
- 454 乌拉地尔是什么样的降压药 / 125
- 455 服用乌拉地尔有何不良反应 / 126
- 456 使用特拉唑嗪需注意什么 / 126
- 457 儿童服用特拉唑嗪应注意什么 / 126
- 458 孕妇及哺乳期妇女服用特拉唑嗪应注意什么 / 126
- 459 服用特拉唑嗪过量有什么表现 / 126
- 460 伊拉地平是什么样的降压药 / 127
- 461 使用可乐定需注意什么 / 127
- 462 孕妇及哺乳期妇女服用可乐定应注意什么 / 127
- 463 老年患者服用可乐定需要注意什么 / 127

- 464 服用可乐定过量有什么症状 / 128
- 465 使用酚苄明需注意什么 / 128
- 466 使用西拉普利需注意什么 / 128
- 467 服用西拉普利有何副作用? / 128
- 468 使用利血平需注意什么 / 128
- 469 使用非洛地平需注意什么 / 129
- 470 使用尼卡地平需注意什么 / 129
- 471 服用尼卡地平有哪些不良反应 / 129
- 472 临床选择降压药还需注意什么 / 129
- 473 使用贝那普利需注意什么 / 129
- 474 服用贝那普利有何禁忌 / 129
- 475 帕吉林的服用禁忌有哪些 / 130
- 476 米诺地尔本身有何不良反应 / 130
- 477 米诺地尔是什么样的降压药 / 130
- 478 临床如何应用血管扩张剂氯苯甲噻
 嗪 / 130
- 479 临床上联合几种降压药物治疗有何
 优点 / 130
- 480 高血压者是否吃两种药比吃一种药
 效果好 / 131
- 481 硫酸镁有何医药用途 / 131
- 482 使用硫酸镁治疗时应注意什么 / 131
- 483 妊娠期高血压患者应选择哪些药物
 / 132
- 484 哪些是高血压孕妇的首选药物 / 132
- 485 糖尿病合并高血压患者为何勿选 β
 受体阻滞剂药物 / 132
- 486 糖尿病合并高血压患者如何选择降
 压药 / 132
- 487 冠心病患者如何选择降压药 / 132
- 488 有哪些常用药物治疗血黏度高 / 133
- 489 为何说睡前服药有危害 / 133
- 490 中西药合用应如何认识 / 133
- 491 了解常用降压药在体内的高峰时间
 有何意义 / 134
- 492 临床常用降压药联合使用的禁忌有
 哪些 / 134
- 493 发现高血压病是否要立刻服药 / 134
- 494 降压药物和其他药物有何相互作用
 / 134
- 495 哪些药物不宜与降压药合用 / 134
- 496 高血压患者为什么要慎用止痛药
 / 135
- 497 临床如何应用血管扩张剂肼屈嗪、
 米诺地尔 / 136
- 498 肼屈嗪有何不良反应 / 136
- 499 临床如何应用血管扩张剂硝普钠
 / 137
- 500 临床如何应用钙离子拮抗剂硝苯地
 平、维拉帕米 / 137
- 501 临床如何应用血管扩张剂硝酸甘油
 / 137
- 502 硝酸甘油有何不良反应 / 138
- 503 临床上如何应用卡托普利、苯丁酯
 脯酸 / 138
- 504 哪几种降压药可引起“撤药综合征”
 / 139
- 505 “撤药综合征”的发生与哪些因素
 有关 / 139
- 506 降压药减量应遵循的最基本的原则
 有哪些 / 139
- 507 降压药如何从小量开始服用 / 139
- 508 轻、中度高血压病如何选药 / 139
- 509 评价降压药物的准则有哪些 / 140
- 510 重度高血压患者应如何用药 / 140
- 511 降压药使用不当有何危害 / 140
- 512 怎么停用降压药 / 140
- 513 高血压患者为何需长期用药 / 141
- 514 长期服用一种类型降压药, 效果如
 何 / 141
- 515 长期服降压药还需注意什么 / 141
- 516 阿司匹林有何历史 / 141
- 517 阿司匹林在体内过程如何 / 142

- 518 阿司匹林药物作用如何 / 142
- 519 阿司匹林的适应证有哪些 / 142
- 520 阿司匹林有哪些不良反应及注意事项 / 142
- 521 长期服用阿司匹林的中老年人需注意什么 / 143
- 522 哪些高血压病人不能服阿司匹林 / 143
- 523 临床如何应用胍乙啶 / 143
- 524 服用胍乙啶有什么注意事项 / 144
- 525 普萘洛尔有何作用 / 144
- 526 什么样的人不适合服用普萘洛尔 / 144
- 527 服用普萘洛尔有何不良反应 / 145
- 528 临床如何应用普萘洛尔 / 145
- 529 拉贝洛尔有何作用 / 145
- 530 服用拉贝洛尔有何不良反应 / 145
- 531 临床如何应用拉贝洛尔 / 146
- 532 临床如何应用酚妥拉明 / 146
- 533 患溃疡病的高血压患者服利血平须注意哪些 / 146
- 534 服用帕吉林需要注意什么 / 146
- 535 服用帕吉林后为何不能饮啤酒 / 147
- 536 高血压患者为何忌服肾上腺皮质激素 / 147
- 537 为什么服用降压药时宜配维生素 C 或曲克芦丁 / 147
- 538 高血压患者感冒如何治疗 / 147
- 539 如何治疗甲状腺功能亢进引起的高血压 / 148
- 540 如何治疗皮质醇增多症引发的高血压 / 148
- 541 目前证明可以降压的中药单味药有哪些 / 149
- 542 如何应用天麻 / 149
- 543 如何应用钩藤 / 150
- 544 如何应用葛根 / 150
- 545 如何应用罗布麻叶 / 151
- 546 如何应用黄芩 / 151
- 547 如何应用黄连 / 152
- 548 如何应用川芎 / 152
- 549 如何应用决明子 / 153
- 550 如何应用黄芪 / 153
- 551 如何合理服用西洋参 / 154
- 552 用西洋参有哪些注意事项 / 154
- 553 高血压辨证应用的中成药有哪些 / 155
- 554 高血压常用中成药有哪些 / 155
- 555 有辅助降压作用的单方秘方有哪些 / 157

第八章 高血压患者自我保健

- 556 高血压患者的自我保健原则是什么 / 159
- 557 为何要有计划有节奏地工作 / 159
- 558 为何要建立正确的抗病观 / 160
- 559 湿度与高血压患者有何关系 / 160
- 560 高血压患者应遵守的“三个三”是哪些内容 / 160
- 561 高血压患者乘飞机时为什么要备降压药 / 160
- 562 高血压患者天天面对电脑应如何进行自我保健 / 160
- 563 如何理解预防高血压病的个体化对策 / 161
- 564 高血压患者怎样进行体育锻炼 / 161

- 565 老年高血压患者健脑益寿有哪些方法 / 161
- 566 老年高血压患者如何预防老年痴呆 / 162
- 567 高血压患者对哪些健康食品需要重新认识 / 162
- 568 如何选择具有调节血压作用的保健食品 / 162
- 569 如何认识血压稳定的意义 / 162
- 570 哭, 是否有利于减少高血压患者的发病概率 / 163
- 571 何谓按摩疗法 / 163
- 572 高血压患者进行按摩有何效果 / 163
- 573 高血压患者常用的按摩方法是什么 / 163
- 574 什么是六字按摩降压法 / 163
- 575 哪些按摩方法可防治高血压 / 164
- 576 高血压患者秋燥鼻干有哪些按摩方法 / 164
- 577 足部与人体经络有哪些关系 / 164
- 578 足部外洗是如何达到降血压目的 / 164
- 579 何谓足底按摩疗法 / 165
- 580 足部按摩疗法怎么做 / 165
- 581 脚部与高血压有何关系 / 165
- 582 如何按摩大脚趾来降血压 / 165
- 583 如何用青竹刺激脚部穴位 / 165
- 584 早晚踏青竹有何作用 / 165
- 585 何谓日光浴 / 166
- 586 日光浴有何治疗效果 / 166
- 587 日光浴需要注意什么 / 166
- 588 为何要保持好心情 / 166
- 589 高血压患者如何保持好心情 / 166
- 590 何谓色彩疗法 / 166
- 591 为何说色彩对人的影响很明显 / 166
- 592 高血压患者如何选择居室色彩 / 167
- 593 常见的降压磁疗疗法有哪些 / 167
- 594 磁疗为何可治疗高血压病 / 167
- 595 病情较重患者如何进行磁疗 / 167
- 596 刺激手背两侧穴位是否对降血压有利 / 167
- 597 为什么刺激手指能降血压 / 168
- 598 高血压患者如何保持全身温暖 / 168
- 599 如何认识中医药枕疗法 / 168
- 600 药枕疗法有何作用 / 168
- 601 药枕疗法有何特点 / 168
- 602 常用药枕有哪些 / 169
- 603 药枕疗法需注意哪些 / 169
- 604 何谓敷贴疗法 / 169
- 605 常用敷贴疗法是什么 / 169
- 606 敷贴疗法需注意哪些 / 169
- 607 外敷降压法有哪些 / 169
- 608 何谓刮痧疗法 / 170
- 609 刮痧疗法有何特点 / 170
- 610 刮痧疗法的原理是什么 / 170
- 611 刮痧方法有哪几种 / 170
- 612 刮痧需注意哪些问题 / 170
- 613 太极拳疗法有何特点 / 171
- 614 太极拳的适用哪些范围 / 171
- 615 中药洗浴对高血压患者有哪些益处 / 171
- 616 何谓刷浴疗法 / 171
- 617 刷浴疗法的原理是什么 / 171
- 618 刷浴疗法有哪几种 / 172
- 619 刷浴疗法需注意什么 / 172
- 620 书画疗法为何有降压效果 / 172
- 621 高血压患者进行书画练习需注意哪些 / 172
- 622 为何要培养听音乐的兴趣 / 173
- 623 为何要培养钓鱼兴趣 / 173
- 624 何谓赏花疗法 / 173
- 625 赏花疗法有哪些 / 173
- 626 为何要培养欣赏小品、相声的兴趣 / 173
- 627 高血压患者冬季为何要进行自我保健 / 174