

专家问答随身查系列

主编 周永淑 李俊峡

图文
并茂

GAOXUEYA
ZHUANJIA WENDA SUISHENCHA

高血压 专家问答 随身查

高血压是一种慢性疾病，严重影响到人体健康。

本书采取专家问答形式，汇聚了十余位临床一线专家的临床经验，
通过约100个实际问题，

全面地介绍了高血压病的诊断与治疗等基本常识。

全书内容权威、实用，语言凝练，图文并茂，便于携带，

可供广大高血压患者随身查阅、参考。

专家问答随身查系列

GAOXUEYA

ZHUANJI WENDA SUISHENCHA

主 编 周永淑 李俊峡
副主编 徐 威 付晓红 张冬梅

高血压

专家问答随身查



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压专家问答随身查 / 周永淑, 李俊峡主编. -- 北京: 人民军医出版社, 2015.8

(专家问答随身查系列)

ISBN 978-7-5091-8502-5

I. ①高… II. ①周… ②李… III. ①高血压—中西医结合—诊疗—问题解答 IV. ①R544.1-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第136134号

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 杜海洲 黄维佳 责任审读: 赵 民

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300—8152

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 三河市春园印刷有限公司

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 4.125 字数: 78 千字

版、印次: 2015年8月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 15.00 元

版权所有 侵权必究

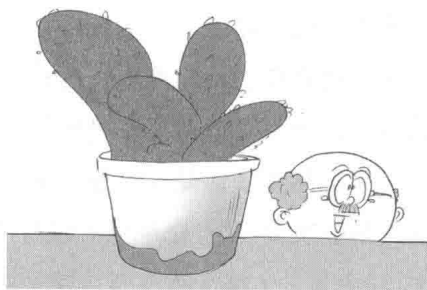
购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

Summary

内容提要



高血压是一种慢性疾病，严重影响到人体健康。本书采取专家问答形式，汇集了十余位临床一线专家的临床经验，通过约100个实际问题，全面地介绍了高血压病的诊断与治疗等基本常识。全书内容权威、实用，语言凝练，图文并茂，便于携带，可供广大高血压患者随身查阅、参考。



主编简介

周永淑 原中国人民解放军白求恩国际和平医院干部病房主任、主任医师、教授，硕士生导师。善于撰写医学科普读物，出版《中老年常见病症的自我认识与防治》《中老年人肥胖与消瘦揭秘》等书，使不少读者获益。

李俊峡 北京军区总医院心血管内科主任，心血管疾病研究所所长，博士，主任医师，教授，硕士生导师。全军特殊人才岗位津贴获得者，《心电图杂志》主编、《中国循证心血管医学杂志》副主编。长期从事心血管内科临床及科研工作，对心血管疾病有丰富的诊疗经验，对冠心病、高血压、心律失常、心力衰竭等疾病的诊断和治疗有很深的造诣，对高龄、高危、复杂冠状动脉病变，如左主干病变、慢性闭塞病变、分叉病变、多支病变等经上肢动脉途径的处理上有非常丰富的经验。主研国家自然科学基金重点项目1项，全军重点课题1项，面上课题1项，发表学术论文150余篇，主编专著多部，获军队及省科技进步一、二、三等奖多项。

编著者名单

主 编 周永淑 李俊峡

副主编 徐 威 付晓红 张冬梅

编 者 (以姓氏汉语拼音为序)

杜丽涛 北京军区总医院

付晓红 北京军区总医院

郭子静 北京军区总医院

黄 娟 北京军区总医院

姜 茜 北京军区总医院

焦 焕 北京军区总医院

李俊峡 北京军区总医院

李晓冉 南方医科大学

苏 珊 北京军区总医院

吴龙梅 河北医科大学

徐 威 北京军区总医院

杨 慧 北京军区总医院

张春霞 北京军区总医院

张冬梅 北京军区总医院

张靖雯 北京军区总医院

周永淑 白求恩国际和平医院

前言



高血压分为原发性高血压与继发性高血压，我们通常所谈及本书所介绍的高血压是指原发性高血压（简称“高血压病”）。

我国曾多次组织全国范围的成年人群高血压患病率抽样调查，显示患病人数呈井喷式增长。到2015年高血压患病率高达30%。但知晓率、服药率及控制率均较低，全国抽样调查检出的高血压患者中75%从未服用降压药物，19%服药但未能控制达标，只有6%服药且控制达标，致使与高血压密切相关的心脑血管疾病的患病率、致残率和病死率急剧上升。研究表明：全球13%的死亡与高血压相关，位居引起疾病死亡的十大危险因素之首；51%的脑血管病死亡、45%的缺血性心脏病死亡与血压控制欠佳有关；血压的小幅下降即可明显减少心脑血管事件和死亡，收缩压下降5毫米汞柱可使心肌梗死、卒



中和心血管病死亡风险下降13%，舒张压下降2毫米汞柱可使心肌梗死、卒中和心血管病死亡风险下降12%。应用降压药物治疗可使心血管病的发病与死亡事件、心血管病死亡人数、总死亡人数均有明显降低，说明药物治疗非常有益，这就要求提高公众的知晓率，及时就诊、早期诊断、早期治疗、治疗达标非常重要。

高血压是一种慢性疾病，一旦发生就需要终身管理，因此进行血压自我监测管理十分必要。为了提高患者防治知识，促进患者血压达标，我们编写了此书，如有不当或错误之处，敬请批评指正。

编 者

Contents

目 录



◆ Part
01

基础知识

- 如何正确测量血压 ∴ 002
- 哪种类型血压计好 ∴ 002
- 血压是怎么形成的 ∴ 003
- 影响血压的因素有哪些 ∴ 004
- 高血压病与遗传有什么相关性 ∴ 005
- 除遗传外，还有哪些因素会导致高血压 ∴ 006
- 患了高血压病首次接受体检应做哪些检查 ∴ 009
- 24小时动态血压监测有什么意义 ∴ 011
- 老年人循环系统会发生什么改变 ∴ 011
- 老年高血压人群临床特点有哪些？原因是什么 ∴ 013
- 患高血压病有性别差异吗 ∴ 013
- 高血压病有哪些并发症？掌握什么急救原则 ∴ 016

高血压专家问答随身查

- 常见的继发性高血压有哪些 ∷ 017
- 高血压病的生活方式干预有哪些 ∷ 017
- 什么叫高血压的立体化管理 ∷ 019
- 内服降压药有哪几种剂型 ∷ 022
- 缓控释制剂与普通制剂相比有哪些优点 ∷ 022
- 临床常用的缓控释片有哪些 ∷ 023
- 用单种降压药或联合用降压药在什么时间服用为宜 ∷ 024
- 老年高血压病降压治疗主要注意哪些问题 ∷ 025
- 老年高血压患者为何易发直立性低血压？如何预防 ∷ 026
- 高血压患者服用降压药时为什么要服用阿司匹林 ∷ 027
- 高血压伴糖尿病时服用降压药有什么特殊要求吗 ∷ 028
- 血脂包括哪些？临床上主要关注的是哪几项 ∷ 030
- 老年高血压患者血清脂蛋白（a）增高有何意义 ∷ 032
- 高血压与血脂有什么相关性？为什么要用降脂药 ∷ 033
- 服用他汀类药降血脂对肝功能究竟有无影响 ∷ 034
- 哪些降压药对血脂有影响 ∷ 035
- 降压为什么要强调限制盐的摄入 ∷ 036
- 冬天血压为什么会增高？有何危险 ∷ 038
- 高血压患者要安全度过寒冬应注意些什么 ∷ 039
- 如何预防高血压病的发生 ∷ 041

Part
02**诊断要点**

- 高血压诊断标准是什么？高血压如何进行危险分层：046
- 原发性高血压有哪几种类型：047
- 原发性高血压的主要临床表现有哪些：049
- 哪些是高血压的靶器官？如何保护它们：050
- 高血压并发脑卒中的危险性及其原因是什么：051
- 高血压对心脏有何损害？其表现有哪些：052
- 高血压与冠心病是什么关系：052
- 高血压与肾脏及周围血管病变有什么关联：052
- 老年高血压与缺血性肾病有什么关系：053
- 患高血压为什么要查眼底？有何意义：053
- 老年单纯性收缩期高血压有何特点、危险性及其原因：054
- 单纯收缩期高血压的病因与发病机制是什么：055
- 什么是脉压？影响脉压的因素有哪些：057
- 脉压过大或过小的原因与危险是什么？如何调治：059
- 血压波动呈现哪些类型？分别对健康有什么影响：061
- 血压变异有几种？高血压患者血压波动增大有何危害：062
- 何为“高血压前期”？早期干预对其有什么重要意义：063

高血压专家问答随身查

- 筛选继发性高血压有何意义？哪些病引发继发性高血压：064
- 动脉血压监测在诊治高血压的过程中起到什么作用：066
- 高血压左心室肥大的诊断方法有哪些：068
- 如何能使左心室肥大逆转：068
- 重视高血压危象的意义何在及如何急救：069
- 高血压与糖尿病有何相关性？高血压伴糖尿病有何危害：070
- 胰岛素抵抗与高血压有什么关系：071
- 什么是代谢综合征：071
- 盐敏感性高血压是怎么回事：073
- 什么是“H型”高血压？对健康有何危险：074
- 什么是白大衣性高血压（WCH）？其发生原因是什么：075
- 如何确定WCH？有何防治措施？预后怎样：076

Part

03

治疗策略

- 《2014年美国成年人高血压治疗指南》规定有哪些：080
- 老年高血压常用哪五类降压药：080
- 对利尿药的相关信息与评价有哪些：081
- 何谓 β 受体阻滞药：082

目 录

- 何谓钙通道阻滞药 (CCB) : 083
- 何谓血管紧张素转化酶抑制剂 : 084
- 何谓血管紧张素 II 受体拮抗药 : 086
- 老年高血压治疗原则是什么 : 087
- 降压提高“三达标”(3G)理念的精髓与意义何在 : 089
- 怎样能使血压有效达标 : 090
- 什么是顽固性高血压? 对其有什么新治疗措施 : 091
- 血压易波动的患者选什么药好 : 092
- 为何要控制清晨血压? 哪种药最好 : 092
- 对高血压患者重视心率管理的意义何在 : 094
- 对高血压患者怎样才能有效地管理心率 : 095
- 不同的降压药物对心率的影响有何不同 : 096
- 有哪几种复方药对治疗老年高血压病最有效 : 096
- 什么是控制高血压的“黄金8小时” : 097
- 吲达帕胺与其他类降压药联用是否为优选 : 097
- 老年高血压合并PAD, 选用 β 受体阻滞药可取吗 : 098
- 高血压患者服用 β 受体阻滞药应注意些什么 : 099
- 高血压合并心脏病时如何选用 β 受体阻滞药 : 100
- 高血压病并发心房颤动选何种抗房颤药最好 : 101
- 高血压患者发生缺血型卒中在急性期是否需要降压 : 101

高血压专家问答随身查

- 高血压伴糖耐量受损者如何优化治疗 ∷ 102
- 哪些降压药能为高血压合并糖尿病患者提供多重保护 ∷ 103
- 高血压病合并慢性肾病的降压幅度应多大？哪类药物好 ∷ 104
- 对老年单纯收缩期高血压患者该如何处理 ∷ 104
- 如何选择联合降压药 ∷ 107
- 单片复方药有哪些优点 ∷ 107
- 哪些药物联合使用对老年高血压治疗最好 ∷ 107
- 对高龄高血压患者选什么药物降压好 ∷ 108
- 高血压患者用降脂药的适应证是什么 ∷ 109
- 哪一类降脂药最受追捧？是否还有其他降脂药可选择 ∷ 111
- 单方复方药（依折麦布辛伐他汀片）对降脂有何优势 ∷ 112
- 抗高血压、保护心脑血管的中成药物主要有哪些 ∷ 114

后记..... 117



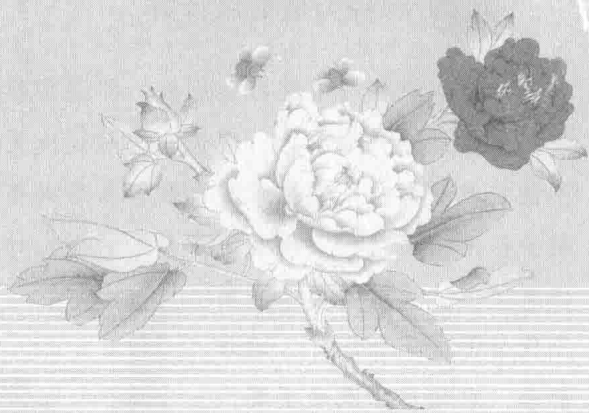
Part

01



高血压专家问答随身查

基础知识



高血压专家问答随身查

1 如何正确测量血压

测量血压前患者至少要休息5~15分钟，测量时取坐位，身体挺直放松，保持安静，不要扭动（移动）身体，不要说话。将左臂插入袖带，袖带空气管应朝向手掌内侧，袖带松紧适宜，不要过松或过紧，松紧度以能放入一指为宜，袖带下缘距离肘窝2~3厘米，肘臂伸直，掌心向上，与心脏在同一水平上。注意胳膊不要压到空气管。如为电子血压计则按下开关，血压计数即清晰可见。一般具有背光灯功能的血压计，在晚上不开灯亦可读数，同时也有记忆功能和时钟功能。如果忘记上次所测血压结果，可以按下开关，显示屏上可以显示测量时间和测量结果。

2 哪种类型血压计好

传统水银柱（汞柱）血压计，即通常所指台式、立式血压计，属于第一代血压计，现在在医院还能见到它的身影，由于不便自我测量、不便携带及读数容易有误差等原因，家庭中已较少使用。第二代气压囊（弹簧）式血压计，在某些医疗单位仍有使用。目前常用的是第三代智能电子血压计，操作简单，自动显示测量结果，便于携带。与第一、二代血压计相比，特别适用于家庭。电子血压计有手指式、



Part 01 基础知识

腕式、肘式（上臂式）三种，一般认为肘式血压计准确性优于腕式血压计，而腕式血压计优于手指式血压计。

3

血压是怎么形成的

我们通常所说的血压是指动脉的压力。

血管内血液对于血管壁的侧压力成为血压（BP）。测量血压时，把血压与大气压做比较，而以血压高于大气压的数值表示血压的高度。

心血管系统是一个基本上密闭的管道，足够量的血液充盈是形成血压的前提，还必须有心脏的收缩射血和外周阻力的协同作用，才能形成动脉血压。心动周期中，动脉随着心脏的收缩和舒张而发生规律性的波动。心脏收缩时动脉血压升高所达到的最高值称为收缩压（SBP），它主要反映心脏每搏输出量的大小；而动脉的弹性把心脏收缩时释放的一部分能量以管壁弹性纤维被拉长的形式储存起来，于心脏舒张期其弹性回缩推动血流继续流动，缓冲了血压的变化，使收缩压不至于过高，舒张压（DBP）不至于过低。收缩压与舒张压之差称为脉压（PP），它主要反映大动脉管壁的弹性。年轻人由于大动脉壁弹性较好，外周血管阻力增高，致使收缩压正常、舒张压增高，脉压缩小。老年高血压者由于大动脉管壁的弹性差，收缩压增高、舒张压降低、压差增大。心脏在整个心动周期中给予动脉内血液的平均推动力产生平均动脉压（MBP），由于心动周期中舒张期较收缩期为长，故平均动脉压的数值更接近于舒张压，约等于舒张压+1/3脉压。