

GAOXUEYA BINGREN
ZUIGUANXIN DE
349GE WENTI

高血压病人 最关心的 349 个问题



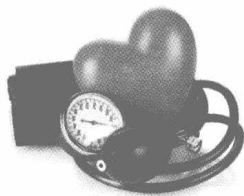
陆 恒◎主编

常见病病人 最关心的问题丛书

CHANGJIANBING
BINGREN ZUIGUANXIN DE
WENTI CONGSHU

GAOXUEYA BINGREN
ZUIGUANXIN DE
349GE WENTI

高血压病人 最关心的 349个问题



陆恒◎主编

常见病病人 最关心的问题丛书

CHANGJIANBING
BINGREN ZUIGUANXIN DE
WENTI CONGSHU

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压病人最关心的 349 个问题 / 陆恒主编.

—武汉: 湖北科学技术出版社, 2015.4

(常见病病人最关心的问题丛书)

ISBN 978-7-5352-7229-4

I. ①高… II. ①陆… 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 250305 号

责任编辑: 熊木忠

封面设计: 戴 旻

出版发行: 湖北科学技术出版社 电 话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号 邮 编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 武汉市江城印务有限公司 邮 编: 430013

850 × 1168 1/32 14.75 印张 370 千字

2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 29.00 元

本书如有印装问题 可找本社市场部更换

高血压病人最关心的 349 个问题

编 委 会

主 编	陆 恒	王 氩	田文涛
	安 薇	杨敬群	张 敏
	胡兹泉	曾 飒	曾甲庆
副主编	王 丹	贝 兰	田 莹
	付 菱	杨小龙	李 琼
	李 勤	金凤玲	唐 莉
	曾 萍	曾 婧	曾 舸
	褚蔚琳		
编 委	王 丹	王 氩	贝 兰
	田 莹	田文涛	付 菱
	刘佳霖	安 薇	杨小龙
	杨敬群	李 琼	李 勤
	严 翀	严春潮	严堇纾
	庞艳丽	陆 恒	张 敏
	金凤铃	胡兹泉	唐 莉
	姚苏娟	曾 飒	曾 萍
	曾 婧	曾 舸	曾甲庆
	曾艳妮	褚蔚琳	戴泽超

前 言

高血压病不仅是一种常见病、多发病，尤其是中老年人的最为常见的疾病，而且还是心脏病、脑中风、肾功能衰竭等严重疾病最主要的危险因素。

中老年人得了高血压病后，会对心脏、大脑、肾脏和眼睛等重要器官造成较大的危害，还会影响记忆、语言等功能以及认知水平等。

心血管疾病已是威胁人类健康的头号杀手，现已占人类死亡原因的第一位。而全世界 50% 的心血管疾病却是由高血压所引起。如果不能有效地把过高的血压降下来，就会对人体健康造成很大的危害。高血压的平均自然病程约为 19 年，比血压正常的人要平均短寿 20 年。我国现有高血压 3.3 亿多人。在我国的高血压病人中，则呈现出“三高”和“三低”的特点，即患病率高、死亡率高、残疾率高以及知晓率低、服药率低、有效控制率低。这样，就会严重地影响对高血压的有效防治。

中风也是一种具有高患病率、高发病率、高死亡率和致残率的严重疾病。为全世界第三位死亡原因。我国是脑中风的高发地区之一，脑血管病死亡不仅位居世界之冠，而且增长最为显著，现已成“井喷”态势。据统计显示，我国 2012 年脑中风患病率达到 1.82%，估算我国 40 岁以上的中风病人已有 1036 万人。中风是我国的第二大死亡原因。据世界卫生组织（WHO）估计，我国到 2020 年，将有超过 2 000 万中风病人。因此，加强对中风的防治已刻不容缓。

为了帮助人们做好对高血压和中风的防治，我们曾编写了一本《问题解答》。现在已有较多的较新的防治知识和方法，为了帮助人们掌握这些新知识、新方法等，我们将原来的《高血压病人最关心的 245 个问题》，修订为《高血压病人最关心的 349 个问题》，来帮助人们提高防治效果，以降低发病率、患病率、致残率和死亡率。

全书共 36 万余字，分别阐述了 349 个病人最关心问题的解答。其中有关高血压的问题解答 232 个；有关中风的 117 个。为了保证每个问题解答的完整性，有些内容作了适当的重复。在撰写中，尽量选择那些内容科学而翔实、观点新颖而可靠、知识广泛而丰富、技术先进而安全、方法简单而实用的防治知识、技术和方法等介绍给大家，以供广大的病人和家属选用。并力求达到文字简练、通俗易读，集科学性、知识性和趣味性于一体。本书既可以作为广大的高血压病人、中风病人及其家属防治这些疾病的手册和指南，也可以供广大群众和健康教育者在学习和宣传这些疾病防治时的参考资料。

由于在高血压、中风等的防治方面发展较快，产生了许多新观点、新技术、新方法和新药品，在专家们中间又存在着不同的看法，再加上我们的知识有限。因此，错误之处一定不少，祈请专家和广大读者不吝批评指正！

编 者

2013 年 12 月于武汉

目 录

一、高血压病

1. 什么是高血压的定义 002
2. 高血压有哪些分型 003
3. 什么是难治性高血压 005
4. 高血压与高血压病有何不同 006
5. 何谓假性高血压 008
6. 儿童与青少年高血压如何分类 009
7. 何谓体位性高血压 011
8. 何谓白大衣性高血压 012
9. 何谓不稳定性高血压 013
10. 何谓顽固性高血压 013
11. 何谓被掩盖的高血压 014
12. 何谓高血压前期 015
13. 有哪些高血压可自行恢复 016
14. 何谓适应性高血压 017
15. 何谓无症状性高血压 018
16. 我国对高血压如何分类 019

17. 何谓儿童及青少年高血压诊断标准	020
18. 何谓血压三达标	021
19. 儿童也会得高血压吗	023
20. 哪些儿童易患高血压	024
21. 少年郎为何会得高血压	025
22. 年轻人别把高血压不当回事	026
23. 年轻人别陷入高血压误区	027
24. 高血压病人年龄为何越来越小	030
25. 何谓 3R 工程	031
26. 引起高血压有哪些原因	032
27. 引起儿童和青少年高血压有哪些病因	035
28. 影响儿童血压有哪些因素	035
29. 高血压有哪些主要临床表现	036
30. 哪些人易得高血压	037
31. 轻度高血压也很危险吗	038
32. “心病”为何引发高血压	039
33. 如何提前发现“伤心”高血压	040
34. 何谓颈性高血压	041
35. 肺动脉高压更要警惕吗	042
36. 哪些人有健康血压	044
37. 脉压差异异常多见于哪些病	046
38. 何谓血压的昼夜节律	047
39. 如何测血压的变异性	048
40. 老年人血压变异大影响认知功能吗	048
41. 血压总是波动有无规律可循	049
42. 如何控制血压波动	050
43. 哪些人血压不宜降得太低	053
44. 不同时间测血压对血压值有影响吗	054

45. 如何自估高血压危险度	055
46. 为何收缩压舒张压都高	056
47. 诊所血压如何测量	057
48. 动态血压如何测量	059
49. 如何在家自测血压	061
50. 在家测血压应按哪些步法	064
51. 哪些人宜在家测血压	065
52. 家庭测血压应注意哪些细节	066
53. 何时测血压最好	070
54. 测血压应做到哪些“相同”和“不同”	072
55. 美国心脏学会更新血压测量的建议是什么	073
56. 更新血压测量有哪些研究要点	074
57. 孕前须测血压吗	076
58. 偶尔测出血压高可不算数吗	076
59. 为何饭后不要马上测血压	077
60. 自测血压有利达标吗	078
61. 高血压须查血小板聚集吗	078
62. 高血压病人须定期做哪些检查	079
63. 如何自判血压高低	080
64. 老人流鼻血为何要测血压	081
65. 为何要牢记 140/90 这个标准	082
66. 何谓踝臂指教	082
67. 老人慢性头痛要先降脂降压吗	083
68. 电子血压计为何非人人适用	084
69. 为何会测成“血压不安症”	085
70. 对高血压诊断方法有何认识	086
71. 白领高血压有哪些临床特点	087
72. 儿童与青少年高血压有哪些临床征象	089

73. 为何晨起血压升高更危险	089
74. 有哪些因素增加高血压危险	090
75. 高血压病人复诊为何要带“记录本”	091
76. 高血压病为何别仅测血压	092
77. 中青年高血压有哪些特点	093
78. 单纯收缩期高血压如何控制	094
79. 高血压病人不能做哪些“危险动作”	096
80. 对高血压的治疗应有哪些认识	097
81. 血压不降须做抗体检测吗	099
82. 高血压应以非药物治疗为基础吗	100
83. 如何平稳血压	100
84. 高血压病人眼睛有哪些问题	102
85. 为何不能只靠症状判断血压高	103
86. 自测静息心率有何意义	104
87. 高血压最易伤害哪些器官	105
88. 高血压易引起哪些疾病	106
89. 降压须先改“高血压性格”吗	108
90. 孤立性夜间高血压不容忽视吗	109
91. 学历高的人为何血压低	110
92. 2010 年版《中国高血压防治指南》有哪些变化 ...	111
93. “糖伴侣”会危害高血压病人吗	113
94. 气温飙升会使血压突降吗	114
95. 高血压病人夏季应避免哪些事	115
96. 妊娠期高血压应注意什么	117
97. 老年高血压病人必知哪几件事	119
98. 高血压病人有哪些所忌	121
99. 血压正常有何“帮手”	124
100. 高血压病人夜间何如保健	125

101. 用药降压必须知道哪些事件	126
102. 降压药如何扬长避短	128
103. 别等难受了再服降压药	129
104. 有哪些高血压优化治疗方案	130
105. 重症高血压如何治疗	131
106. 何谓高血压治疗策略	132
107. 顽固性高血压如何治疗	133
108. 抗高血压治疗有哪些组合	134
109. 如何以费用—效益选常用降压药	135
110. 怎样巧治高血压省钱	137
111. 常用降压药有哪些组合	139
112. 联合降压治疗有哪些原则	140
113. 高血压病人为何要降脂治疗	141
114. 对儿童与青少年高血压如何治疗	142
115. 什么是欧洲的一种降血压治疗	144
116. 2013 年版欧洲《高血压管理指南》有何调整 ...	145
117. 服降压药为何宜“早”不宜迟	148
118. 控制血压有哪六部曲	149
119. 寻常高血压须不寻常防控吗	150
120. 应用降压药应防什么	152
121. 高血压合并哮喘怎样选降压药	155
122. 怎样应对降压药的副作用	156
123. 血压“反跳”须查血清瘦素吗	157
124. 高血压如何个体化治疗	158
125. 中药降压要因人而异吗	159
126. 脂肪过多为何难降血压	160
127. 如何防止合并用药不良影响	161
128. 高血压换季调节如何保安全	163

129. 进食会影响降压药的药效吗 164
130. 巧用降压药可恢复性动力吗 165
131. 什么是“鸡尾酒”复方降压药 166
132. 复代文有降压和保护血管作用吗 167
133. 常用抗高血压药物的用量是多少 167
134. 午后降压为何效果差 170
135. 为何要慎用硝苯地平普通片 171
136. 长期降压治疗为何好处多 172
137. 高血压病人腿沉如何治疗 173
138. 舒张压高怎样选降压药 174
139. 降压治疗有哪三项注意 174
140. 怎样改正降压药的错误用法 176
141. 高血压防治存在哪些误区 177
142. 高血压合并痛风如何选降压药 182
143. 肺性高血压如何降压 183
144. 中成药降压分哪些类型 184
145. 有哪几招应对高血压 185
146. 高血压合并其他病如何用药 187
147. 高血压病人如何合理使用阿司匹林 188
148. 怎样使降压达标 189
149. 老人降血压为何不可超标 190
150. 血压降到什么程度比较合适 191
151. 血压难降先治打鼾有效吗 193
152. 睡眠好能降压吗 194
153. 高血压病人如何选用感冒药 196
154. 吃降压药为何要有“夏令时” 197
155. 怎样降压才不降低生活质量 198
156. 高血压用药须防哪些偏差 199

157. 老年人血压也须降至正常吗	200
158. 高血压病人如何防“标签效应”	201
159. 过敏体质如何选降压调脂药	202
160. 打太极拳可降血压吗	203
161. 阳光有助降血压吗	204
162. 如何按摩降血压	205
163. 如何做血管按摩操	209
164. 刮头颈可控制血压吗	210
165. “四疗”齐用可防止血压升高吗	211
166. 调节肺气可降血压吗	214
167. 有哪些天然降压方法	215
168. 控制血压如何步步为营	219
169. 高血压有哪些怪脾气	221
170. 哪些蔬菜有助降血压	222
171. 哪些豆、菌类有助降血压	225
172. 哪些水果有助降血压	226
173. 哪些坚果有助降血压	228
174. 蛋、鱼、奶能降血压吗	229
175. 吃喝可防治高血压吗	230
176. 高血压病人如何进补	233
177. 高血压病人宜进行哪“三补”	234
178. 叶酸能助妇女降血压吗	235
179. 高血压如何科学食疗	236
180. 高血压食疗中的几种“名膳”	237
181. 如何防止餐后低血压	239
182. 血压不好有哪些危害	240
183. 高血压如何分年龄吃药	241
184. 老年高血压治疗有哪些误区	243

185. 深海鱼油可治高血压吗	244
186. 踩鹅卵石可降血压吗	245
187. 短效降压药也有优势吗	246
188. 如何做降压保健操	247
189. 有哪些好习惯可降血压	251
190. 如何以运动降血压	252
191. 高血压病人运动有哪些原则	253
192. 运动降压应注意什么	254
193. 降压过头为何会中风	255
194. 怎样关注女性高血压	256
195. 什么是降血压枕头	259
196. 高血压病人如何自救	260
197. 高血压急症如何在家急救	261
198. 高血压病人可做哪些“家庭作业”	262
199. 怎样发现高血压引起肾损害	264
200. 避孕也会得高血压吗	265
201. 食盐为何会升高血压	266
202. 微量白蛋白尿是心血管病高危因子吗	267
203. 高血压病人为何不宜扭秧歌	268
204. 什么高血压病须手术治疗	269
205. 妊高征抽搐怎样处理	271
206. 老年高血压病人为何勿贪凉	272
207. 轻度高血压利于老人大脑吗	273
208. 高血压病人为何要限糖	274
209. 心肌劳损与高血压有关吗	275
210. 瘦人得高血压为何危险更大	276
211. 高血压病人为何要慎吃皮蛋	276
212. 老人孤独为何易患高血压	277

213. 高血压与嗜酒有关吗	278
214. 有哪些降压饮料	279
215. 怎样防止高血压病情发展	280
216. 高血压病人为何不宜冬泳	282
217. 心脑血管病人为何不宜用按摩椅	283
218. 高血压可诱发脾梗塞吗	284
219. 心脑血管病人如何补钙	284
220. 高血压病人如何自我保养	285
221. 高血压病人为何不可一次喝水太多	286
222. 高血压病人饭后为何不可久站	287
223. 高血压病人穿戴应注意什么	288
224. 高血压病人如何过好一天生活	289
225. 中医如何看待高血压	291
226. 超声波可治高血压吗	292
227. 高血压是脑中风的“前奏曲”吗	293
228. 如何避免高血压“冻”出脑出血	294
229. 怎样预防高血压	295
230. 如何远离心脑血管病	297
231. 怎样预测高血压发病	299
232. 高血压病人在性生活中为何易患出血性中风 - - -	300

二、中风 (卒中)

233. 什么是“小中风”	303
234. 如何预期小中风的病情	304
235. 如何避免小中风成真中风	306
236. 何谓中风	308
237. 中风有哪些种类	309

238. 何谓“无声中风”	312
239. 中风有哪些预兆	313
240. 中风突发有哪些前兆	316
241. “近中风期”有哪些先兆	317
242. 有哪些鲜为人知的中风先兆	319
243. 哪些人应作中风预警评估	321
244. 中风有哪些原因	322
245. 一些中风根在颈部吗	323
246. 吃的太素会诱发脑出血吗	324
247. 血型会影响中风几率吗	325
248. 中国有“卒中带”吗	326
249. 何谓“腔梗”	327
250. “闷热难耐”须警惕中风吗	328
251. 中风后有哪些症状	329
252. 成人中风如何早期诊断	330
253. 如何解读中风筛查报告	331
254. 如何快速识别中风	333
255. 中风病人须查认知功能吗	334
256. 中风后何时做 CT 更准确	336
257. 中风后须关注哪些问题	336
258. 怎样预测急性中风预后	338
259. 脑梗死有哪些发病信号	339
260. 积极降脂可减少中风发生吗	339
261. 有哪些因素影响大脑健康	340
262. 寒冬哪些人易中风	342
263. 哪些人是中风的高危人群	344
264. 一过性脑缺血发作有哪些表现	345
265. 何谓“卒中单元”	346

266. 出血性中风难预测吗	346
267. 视网膜退化可预示中风危险吗	347
268. 心脑血管病人有哪三个“危情时刻”	348
269. 有哪些假中风	349
270. 中风发作为何难预报	350
271. 中风为何男女有别	351
272. 老人突然中风怎么办	352
273. 中风为何要即刻救治	353
274. 为何中风后不可贸然放血急救	354
275. 中风后如何紧急处理	355
276. 中风治疗有何新理念	356
277. 闭塞血管再通有哪些方法	357
278. 治疗中风有哪些新方法	360
279. 治疗缺血性中风有哪些方法	361
280. 出血性中风如何治疗	363
281. 中风后如何进行营养治疗	364
282. 治疗急性缺血性中风的方法	366
283. 急性缺血性中风如何合理用药	367
284. 如何防止中风病人痰壅塞	368
285. 如何处理中风急性期血压	369
286. 为何治脑缺血可防中风	370
287. 防治心脑血管病为何不可靠偏方	371
288. 如何治疗中风后认知功能障碍	372
289. 中风后视力减退如何治疗	374
290. 如何减少老年人中风后的骨折危险	375
291. 降脂药能降低中风死亡率吗	376
292. 中风后痴呆为何要分型诊治	376
293. 失语者为何更需家庭呵护	377