

常见慢性病
防治指南丛书

张红星 龚洁◎总主编

GAOXUEYA BING
FANGZHI ZHINAN

高血压病

防治指南

邹燃◎主编

CHANGJIAN
MANXING BING
FANGZHI ZHINAN CONGSHU

常见慢性病
防治指南丛书

张红星 龚洁◎总主编

GAOXUEYA BING
FANGZHI ZHINAN

高血压病

常用
藏书
防治指南

邹燃◎主编

CHANGJIAN
MANXII
FANGZHI ZHIN

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压病防治指南 / 邹燃主编. — 武汉 : 湖北科学技术出版社, 2012. 11 (2013. 3, 重印)

(常见慢性病防治指南丛书 / 张红星, 龚洁总主编)

ISBN 978-7-5352-5288-3

I. ①高… II. ①邹… III. ①高血压—防治—指南
IV. ①R544. 1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 262411 号

策 划: 陈兰平

责任编辑: 陈逸夫

封面设计: 戴 旻

出版发行: 湖北科学技术出版社

电 话: 027-87679439

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](http://www.hbstp.com.cn)

印 刷: 湖北恒泰印务有限公司

邮 编: 430220

880×1230 1/32

5.25 印张

95 千字

2012 年 11 月第 1 版

2013 年 3 月第 2 次印刷

定 价: 15.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

序言

心脑血管疾病、糖尿病、慢性呼吸系统疾病、恶性肿瘤等慢性病具有罹患人群广、病程长、致死致残率高等特点，已经成为威胁人们健康和生命的重大慢性病。然而与之不相适应的是，人群对这类疾病的知晓率、控制率较低，相当一部分患者因为没有早期发现，或者发现后没有进行规范的治疗而出现严重的并发症，甚至导致残疾和死亡，给患者、家庭及社会带来沉重的负担。

为此，我们组织从事临床医学、预防医学和护理学等方面的专家，在参阅大量国内外权威研究资料和最新研究成果的基础上，结合自己长期医疗实践，设计和编写了这套慢性病防治指南系列丛书。希望通过此套丛书，使广大读者了解慢性病的相关知识，提高自我管理健康的能力，有效地预防和控制慢性病的健康危害。同时，也希望通过此书，更新基层医务人员知识，提高其对常见慢性病的预防和诊疗水平，帮助更多的患者认识并正确面对自身的疾病，改善生命质量，过上健康的生活。

《常见慢性病防治指南丛书》共分六本，包括《高血

压病防治指南》、《糖尿病防治指南》、《冠心病防治指南》、《脑卒中防治指南》、《慢性阻塞性肺疾病防治指南》和《骨质疏松症防治指南》，系统地介绍了这六种常见慢性病的基本知识、预防知识、治疗知识和护理知识。它打破了传统的教科书的书写模式，将预防与治疗相结合、理论与实践相结合，采用通俗易懂的语言，为广大读者提供了一套全面、系统的学习疾病知识的普及读物。此外，该丛书对于从事慢性病预防和临床的专业技术人员和管理人员，也将具有较好的参考和指导作用。

张红星

2012年11月于武汉

目 录

知 识 篇

1. 我国有多少人患有高血压? (3)
2. 什么是血压? (3)
3. 血压是怎么形成的? (4)
4. 什么是收缩压? 什么是舒张压? 什么是脉压? ... (4)
5. 血压是一成不变的吗? 其变化的时间规律是什么?
..... (4)
6. 正常人的血压值应该是多少? (5)
7. 高血压的诊断标准是什么? (5)
8. 什么是高血压前期? (6)
9. 什么是原发性高血压? (6)
10. 什么是继发性高血压? (7)
11. 一般高血压病指的是原发性还是继发性高血压?
..... (7)
12. 什么是“白大衣高血压”? (8)
13. 什么是体位性低血压 (PH)? (8)
14. 什么是老年餐后低血压 (PPH)? (9)
15. 什么是假性高血压? (9)

16. 什么是老年高血压? (9)
17. 什么是妊娠高血压? (11)
18. 高血压如何分级? (11)
19. 高血压患者的心血管危险因素有哪些? (12)
20. 高血压如何根据危险程度进行分层? (12)
21. 高血压病一般有哪些症状? (13)
22. 高血压病是不是一定有症状? (14)
23. 为什么高血压被称为“隐形杀手”? (14)
24. 高血压的并发症有哪些? (15)
25. 为什么高血压会导致中风? (15)
26. 高血压患者发生中风的可能性大吗? (16)
27. 中风包括哪些类? (16)
28. 中风有哪些严重后果? (17)
29. 为什么高血压会导致心脏损害? (18)
30. 高血压导致的心脏损害有哪些? (19)
31. 高血压患者发生心脏损害的可能性大吗? (19)
32. 高血压与冠心病有什么关系? (20)
33. 为什么患高血压的人视力会下降, 甚至失明?
..... (20)
34. 高血压导致的眼部损害有哪些? (21)
35. 高血压患者什么时候会发生眼睛损害? (22)
36. 高血压患者发生肾脏损害的可能性大吗? (22)
37. 为什么高血压会对肾脏造成损害? (23)
38. 高血压导致的肾脏损害有哪些? (23)

39. 高血压患者出现各种器官损害的危险征兆有哪些?
..... (24)

预 防 篇

40. 哪些人容易得高血压? (27)
41. 为什么吃盐多与高血压有关系? (27)
42. 为什么超重或肥胖的人更容易患高血压? (28)
43. 高血压会遗传吗? (29)
44. 血压与年龄有什么关系? (29)
45. 吸烟对血压有什么影响? (30)
46. 喝酒会导致高血压吗? (31)
47. 为什么经常外出就餐的人容易患高血压? (31)
48. 为什么糖尿病人容易患高血压? (31)
49. 为什么血脂高的人容易患高血压? (32)
50. 为什么长期伏案工作的人更容易患高血压? ... (33)
51. 高血压可以预防吗? (33)
52. 年轻人需要注意自己的血压吗? (34)
53. 高血压病预防的重点人群有哪些? (35)
54. 预防高血压发生应采取哪些措施? (36)
55. 为什么高血压患者应重点预防并发症的发生?
..... (36)
56. 如何预防高血压并发症的发生? (37)
57. 预防高血压为什么需要遵循健康的生活方式?
..... (37)

58. 健康的生活方式包括哪些方面? (37)
59. 合理膳食对于高血压患者有什么好处? (38)
60. 预防高血压的合理膳食的原则是什么? (38)
61. 如何才能达到食盐摄入量标准? (39)
62. “少盐”仅仅减少食盐就可以了吗? (39)
63. 预防高血压在脂肪摄入方面应注意些什么? ... (40)
64. 如何减少油脂的使用量? (40)
65. 杏仁、核桃等坚果类食物有降压的效果, 能否
每天多吃? (41)
66. 为什么高血压患者需要补充钾和钙? (41)
67. 含钾蔬菜、水果具有较好的降压效果, 是否能
每天吃, 大量吃? (42)
68. 预防高血压, 需要限制水的摄入吗? (42)
69. 喝汤可以代替喝水吗? (42)
70. 坚持运动有什么好处? (43)
71. 运动降压的作用机理有哪些? (44)
72. 可以预防高血压的适量运动指什么? (45)
73. 多大强度的运动才具有降压效果? (45)
74. 如何判断运动是否达到了中等强度? (46)
75. 减肥可以降血压吗? (47)
76. 如何判断超重或肥胖? (47)
77. 高血压患者如何保持正常体重? (48)
78. 为什么预防高血压应保持健康的心理状态? ... (48)
79. 健康人群需要定期监测血压吗? (49)

80. 血压计有哪些种类? (49)
81. 测量血压前有哪些注意事项? (50)
82. 怎样准确测量血压? (51)
83. 为什么测量血压需要定时、定点? (52)

治 疗 篇

84. 发现高血压怎么办? (55)
85. 高血压不治疗可以吗? (56)
86. 高血压病的治疗原则是什么? (56)
87. 为什么药物治疗一定要与非药物治疗相结合?
..... (57)
88. 高血压的非药物治疗包括哪些? (58)
89. 所有的高血压只通过改变生活方式进行控制吗?
..... (59)
90. 没有症状的高血压病需要治疗吗? (60)
91. 什么情况需服用降压药物治疗? (61)
92. 患高血压后需要终生服药吗? (62)
93. 什么是理想的降压目标? (63)
94. 血压降得越快越好吗? (63)
95. 高血压患者能够突然停药吗? (64)
96. 血压控制到正常水平, 就可以停药了吗? (64)
97. 降压药物分哪些类? (65)
98. 临床上如何选用降压药? (65)
99. 高血压合并冠心病如何选用降压药? (66)

100. 高血压合并心力衰竭如何选用降压药? (67)
101. 高血压合并脑血管病如何选用降压药? (67)
102. 高血压合并慢性肾脏疾病如何选用降压药?
..... (68)
103. 高血压合并糖尿病如何选用降压药? (68)
104. 女性高血压如何选用降压药? (69)
105. 患高血压的妇女妊娠时如何选用降压药? (69)
106. 利尿类降压药有什么特点? (69)
107. 利尿类降压药有哪些? (70)
108. 利尿类降压药有什么禁忌证和副作用? (71)
109. β -受体阻滞剂的作用原理和特点是什么? (71)
110. β -受体阻滞剂有哪些? (72)
111. β -受体阻滞剂有什么禁忌证和副作用? (72)
112. 常用的钙通道阻滞剂有什么特点? (73)
113. 常用的钙通道阻滞剂有哪些? (74)
114. 钙通道阻滞剂有什么禁忌证和副作用? (75)
115. 血管紧张素转换酶抑制剂有何特点? (75)
116. 常用的血管紧张素转换酶抑制剂有哪些? (77)
117. 血管紧张素转换酶抑制剂有什么禁忌证和副
作用? (77)
118. 血管紧张素 II 受体拮抗剂的特点是什么? (78)
119. 常用的血管紧张素 II 受体拮抗剂有哪些? (78)
120. 血管紧张素 II 受体拮抗剂有什么禁忌证和副
作用? (79)

121. 降压药物可以联合应用吗? (80)
122. 怎样联合应用降压药? (80)
123. 什么是固定配比复方制剂? (82)
124. 固定配方制剂包括哪些种类? (82)
125. 降压药物的使用策略是什么? (83)
126. 降压药物为什么需要联合应用? (84)
127. 降压药物的一般配伍原则是什么? (85)
128. 如何选用降压药? (85)
129. 为什么高血压患者应避免自己随意调整用药?
..... (88)
130. 高血压患者的用药剂量该如何调整? (89)
131. 一天中什么时候吃药最合适? (90)
132. 药物储存应注意哪些方面? (90)
133. 降压越快的药物疗效越好吗? (95)
134. 为什么高血压患者需要进行抗血小板治疗(小
剂量阿司匹林)? (95)
135. 哪些高血压患者需要进行抗血小板治疗? (96)
136. 高血压伴发脑出血时应如何治疗? (96)
137. 高血压伴发冠心病应如何治疗? (97)
138. 高血压合并心力衰竭应如何治疗? (99)
139. 高血压合并心肌梗死应如何治疗? (100)
140. 高血压合并糖尿病应如何治疗? (101)
141. 高血压伴有高血脂应如何治疗? (102)
142. 高血压合并代谢综合征应如何治疗? (103)

143. 高血压合并肾损害应如何治疗? (104)
144. 什么是高血压危象? (105)
145. 出现高血压危象该如何处理? (106)
146. 治疗老年高血压应注意哪些方面? (107)
147. 妊娠高血压应如何治疗? (109)
148. 为什么患高血压病后应定期复查? (110)
149. 高血压患者应多长时间检查一次眼底? (110)
150. 高血压患者应多长时间检查一次心脏功能?
..... (111)
151. 高血压患者应多长时间检查一次肾脏功能情况?
..... (112)
152. 高血压患者应多长时间检查一次脑部供血情况?
..... (112)

护 理 篇

153. 高血压患者为什么需要接受社区医生的规范管理?
..... (115)
154. 社区可为高血压患者提供的服务有哪些? ... (115)
155. 高血压患者起床为什么不能过急过快? (116)
156. 高血压患者正确的起床步骤是什么? (116)
157. 高血压患者该怎么睡午觉? (117)
158. 高血压患者洗澡时应注意哪些方面? (119)
159. 高血压患者饮水时应注意什么? (121)
160. 高血压患者为什么睡前需要喝水? (122)

161. 高血压患者安全如厕应注意哪些方面? (123)
162. 高血压患者外出旅游时应注意什么? (124)
163. 高血压患者看电视时应注意什么? (127)
164. 哪些高血压患者不宜坐飞机? (128)
165. 高血压患者夏季应如何预防脑中风? (129)
166. 为什么高血压患者冬天容易出现病情加重?
..... (130)
167. 高血压患者过冬应注意哪些方面? (130)
168. 高血压患者应该戒烟吗? (131)
169. 高血压患者应该绝对戒酒吗? (132)
170. 高血压患者可以吃鸡蛋吗? (133)
171. 高血压患者可以运动吗? (134)
172. 高血压患者适宜的运动有哪些? (134)
173. 高血压患者如何合理安排每周的运动? (135)
174. 不同分级的高血压患者应如何运动? (136)
175. 打太极对高血压患者有何好处? (136)
176. 高血压患者应如何步行? (138)
177. 高血压患者应如何游泳? (138)
178. 高血压患者应避免的、可导致血压急速上升的
动作有哪些? (138)
179. 高血压患者运动时应注意哪些问题? (139)
180. 高血压患者在家里怎么锻炼? (140)
181. 高血压患者应注意的心理问题有哪些? (141)
182. 高血压患者的心理放松方式有哪些? (142)

183. 高血压患者情绪激动、血压骤然升高时该怎么办?
..... (143)
184. 高血压患者饱餐、劳累时,胸部憋气、闷痛
怎么办? (145)
185. 高血压患者半夜突然憋醒,不能平卧怎么办?
..... (146)
186. 高血压患者突然不能说话,活动障碍怎么办?
..... (147)
187. 救助高血压患者应注意哪些事项? (147)
188. 高血压患者合并高血脂该注意什么? (149)
189. 为什么高血压患者要定期监测血压? (149)
190. 高血压患者应如何做好血压监测记录? (150)
191. 是否可以根据经验判断什么时候血压升高了?
..... (151)

知识篇



