



名医与您谈疾病丛书

总主编 李广智

一度得到市场热捧的畅销书隆重再版上市
集名医解答指导、问题全面实用之优势屹立于科普书林
多家权威协会郑重推荐

高血压

第二版

主编 王宪衍



上海市科普作家协会医卫专业委员会

上海医学会科普学会

推荐优秀科普读物

上海市科学技术协会《名家科普讲坛》参与组织编写

中国医药科技出版社

名医与您谈疾病丛书

高 血 压

(第二版)

总主编 李广智

主 编 王宪衍

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书是《名医与您谈疾病丛书·高血压》的修订再版,以问答的形式对高血压的发生原因、临床表现、治疗方法、康复措施以及预防高血压发生的方法等做了详细阐述。内容深入浅出,文字通俗易懂,科学性、实用性强。本书可供临床医生、患者及家属阅读使用。

图书在版编目(CIP)数据

高血压/王宪衍主编. —2版. —北京:中国医药科技出版社, 2013. 7

(名医与您谈疾病丛书)

ISBN 978-7-5067-6018-8

I. ①高… II. ①王… 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(2013)第053737号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 958×650mm¹/₁₆

印张 14³/₄

字数 161千字

初版 2009年4月第1版

版次 2013年7月第2版

印次 2013年7月第2版第1次印刷

印刷 大厂回族自治县德诚印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-6018-8

定价 29.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

《名医与您谈疾病丛书》

总编委会

学术顾问 钟南山 陈灏珠 郭应禄

主任委员 吴少祯

副主任委员 王应泉 许军 刘建青 范志霞

委员 (按姓氏笔画排序)

丁小强	王灵台	王宪衍	王祖承	牛云飞
方 栩	方宁远	冯晓云	吉 俊	向红丁
刘志民	许曼音	孙晓文	李 明	李广智
严和骏	肖泽萍	吴艺捷	吴逸雯	何大为
何家扬	邹俊杰	宋永建	张明园	陈 晟
陈生弟	陈圣祺	陈雨强	郁汉明	罗邦尧
周玉坤	郑志忠	胡大一	胡修全	夏术阶
钱荣立	倪立青	徐一峰	徐声汉	徐韬园
黄 勇	彭志海	葛均波	程怀瑾	程蔚蔚
傅 毅				

科普顾问 朱建坤

秘 书 范志霞(兼)

出版者的话

随着生活水平的提高，人们对医学保健知识的需求空前高涨，我社紧扣时代脉搏，也加大了对医学科普图书的投入。要想提高全民的健康素质，有效防治疾病，需要加大对疾病和健康知识的宣传、普及和推广工作，使群众了解和掌握相关知识，才能够有效预防疾病的发生和发展，并能有效缓解“看病难，看病贵”的问题。

基于此，我社于2009年出版了《名医与您谈疾病丛书》，第一版丛书共71本，囊括了绝大部分常见疾病。该丛书一经出版，就受到了广大读者的热烈欢迎，许多品种重印多次都不能满足读者需求，致使该丛书一度在医学科普图书中独领风骚。2009年，本丛书获“第七届统战系统出版社优秀图书”奖；丛书总主编李广智2011年荣获“上海大众科技奖·提名奖”；该丛书的6个分册曾连续入选新闻出版总署2010~2011年度、2011~2012年度《农家书屋重点出版物推荐目录》，重印多次，受到读者的一致好评。时隔四年，随着新技术、新概念的不断进展，许多观念也在不断更新，本丛书有必要与时俱进地进行改版补充和修订。

本次修订，从第一版中挑选了销量最好的前23本，就国内外最新进展和指南做了补充和更新，特别新加了一些患者最常问的问题和解答。本次再版的分册分别为：《高血压》、《痛风》、《高脂血症》、《类风湿关节炎》、《前列腺疾病》、《妇科炎症》、《腰椎间盘突出症》、《颈肩腰腿痛》、《脂肪肝》、《脑卒中》、《肾炎》、《胆囊炎与胆石症》、《乙型肝炎》、《乳腺疾病》、《甲状腺功能亢进症》、《银屑病》、《癫痫》、《尿路感染》、《抑郁症》、《焦虑障碍》、《冠心病》、《糖尿病》、《老年性痴呆》。考虑到目前心理卫生方面频发的问题和疾患，我们又加了《强迫症》和《精神分裂症》两本书一起出版，共25本。

本次修订，还是沿用了读者问、名医答的形式，对25种常见疾病、综合征或重要症状的病因、临床表现、诊断、治疗、预防保健等问题，做了尽可能详细而通俗的阐述；并特别选答在临床诊疗中患者询问医师最多的问题，为读者提供实用全面的防治疾病知识。它既适用于患者及其家属全面了解疾病，也可供医务工作者向病人介绍其病情和解释防治措施。

为大众的健康事业做好宣传普及推广工作是我社义不容辞的光荣职责，希望本丛书的再版，能够受到广大患者和家属的欢迎。

中国医药科技出版社

2013年5月

再版前言

高血压一书 2009 年出版后，已经 4 年了。该书已经过 3 次印刷。说明还是受广大病人欢迎的。4 年来，医学科学已有不少发展，同时广大病人也提出了一些意见，希望进行修改、更新和补充。现在中国医药科技出版社决定再版。我对全书进行以下一些修改。

1. 近年来的新内容，尤其是中国高血压防治指南 2010 年修订版，不久前出版后，有一些新的内容。

2. 本书出版后，不少读者，主要是病人，认为现在不少人到国外去，有的还住了很长时间，也必须在国外看病。本书中的药名，只有中文，同外国的医生无法交流。外国给的药也不知道是什么药，我国应该也有这些药，就是对不上号。希望在再版时能够在中文名后附上英文名。所以这次在药名后，附上英文名。

3. 不少病人觉得治疗篇内容很好，特别是降压药的使用，对病人很有帮助。但是病人不是医生，觉得比较抽象。希望能够附上一些具体治疗病人的资料，就更容易理解了。所以在有一些条目后，附上一些治疗病例。这些病例都是我治疗过的病人。

4. 增加一些新的条目，是原来书中没有的。

上海交通大学医学院附属瑞金医院

上海市高血压研究所

王宪衍

2013 年 2 月

目录

Contents

常 识 篇

什么是血压?	2
影响血压的因素有哪些?	3
什么是收缩压, 什么是舒张压?	3
什么是脉压和平均动脉压?	4
平均血压和平均动脉压是不是一回事?	4
临床上测量血压的方法有哪些?	5
测量血压的血压计有哪几种, 各有什么优缺点?	5
测量血压时, 病人应该注意什么?	6
怎样才算是正确的血压测量方法?	7
高血压病人自己测量血压有什么好处?	8
为什么冬天测量血压容易产生误差, 怎样避免?	9
一天 24 小时中血压怎样变化?	10
一年四季血压怎样变化?	11
血压的高低在人群中是怎样分布的?	12
正常血压的标准是根据什么制定的?	12
高血压的标准是根据什么制定的?	13
儿童的正常血压标准是怎样制定的?	13
儿童血压与哪些因素有关?	15
高血压患病率与年龄大小有关吗?	15
病人看高血压门诊要注意什么?	16

高血压病人看专家门诊的目的是什么？	17
高血压的危害性是什么？	17
高血压怎样分类？	18
高血压与高血压病有什么区别？	18
原发性高血压能够治愈吗？	18
什么是良性高血压？	19
什么是恶性高血压？	19
什么是高血压的知晓率？	20
什么是高血压的治疗率？	20
什么是高血压的控制率？	21
什么是动态血压监测？	21
高血压病人什么时候需要进行 24 小时动态血压监测？	22
什么是单纯收缩期性高血压？	22
什么是“隐性高血压”？	22
什么是高血压的危险程度？	23
我国高血压的患病率是多少？	24
我国脑卒中的发生率是多少？	24
脉压与并发症的发生有关吗？	25
年龄与并发症的发生有关吗？	25
什么是外科可治愈的继发性高血压？	25
怎样计算体重指数？	26
高血压病人什么时候可以在基层社区医院看病？	26
高血压病人什么时候需要到大医院的专科门诊？	28
贫血和低血压是一回事吗？	29
低血压的病人是不是不会患高血压了？	29
患了高血压怎么办？	30
怎样看高血压防治指南中的常规检查项目？	32

影响高血压病人预后的因素是什么？	33
------------------------	----

病 因 篇

继发性高血压的病因是什么？	36
原发性高血压的病因是什么？	36
盐摄入量与高血压发病有什么关系？	37
肥胖与高血压发病有什么关系？	37
吸烟与高血压并发症有什么关系？	38
缺少运动锻炼与高血压发病有什么关系？	38
饮酒与高血压发病有什么关系？	39
老年单纯收缩期性高血压的原因是什么？	39
父母有高血压， 子女也会发生高血压吗？	40
父母没有高血压， 子女是不是就不会患高血压了？	41
高血压病人容易同时患糖尿病吗？	41
高血压病人同时会有血脂异常吗？	42
代谢综合征是什么病？	42
高血压病人同时会有血尿酸升高（痛风）吗？	43
哪些职业高血压患病率比较高？	44
不慎摔跤会引起中风吗？	44
脑卒中的病因是什么？	44

症 状 篇

高血压病人有哪些症状？	48
症状在高血压的诊断上重要吗？	48
症状在继发性高血压的诊断上重要吗？	49
高血压病人有阵发性血压升高说明什么？	49
高血压病人夜里多尿， 两下肢软弱无力， 说明什么？	50

失眠是否都是高血压引起的吗？	50
头痛都是高血压引起的吗？	51
头昏都是高血压引起的吗？	51
高血压病人怕热， 大汗说明什么？	52
高血压病人胃口特别好， 但是体重反而减轻， 说明什么？	52
高血压病人有心绞痛要特别注意吗？	52
高血压病人手指发麻是否就要中风了？	53
高血压病人舌发麻是否就要中风了？	53
中风发生前有先兆症状吗？	54
中风能够预报吗？	54
心肌梗死能够预报吗？	55

诊断与鉴别诊断篇

高血压的诊断根据是什么？	58
高血压病人要做哪些常规检查？	58
诊断继发性高血压很困难吗？	59
高血压门诊病史要收集哪些信息？	59
为什么要告诉医生在服用什么降压药？	60
体格检查应该重点检查哪些内容？	60
尽早诊断 “恶性高血压” 非常重要吗？	61
外科可治愈的继发性高血压在高血压诊断上很重要吗？	61
急进型高血压的诊断标准是什么？	61
怎样来诊断嗜铬细胞瘤？	62
是不是血压波动大就是嗜铬细胞瘤？	63
怎样诊断原发性醛固酮增多症？	64
怎样诊断肾血管性高血压？	64

高血压病人为什么要做肾脏和肾上腺的超声波检查？	65
高血压病人为什么必须做心电图检查？	65
高血压病人什么时候需要做 CT 检查？	66
高血压病人为什么要做肝功能检查？	66
高血压病人为什么要做肾功能检查？	67
原发性高血压患者为什么需要进行分级？	68
怎样评定原发性高血压病人的危险程度？	69
怎样诊断儿童高血压？	70
什么是立位血压，立位血压怎样测量？	71
什么是立位性低血压？	71
什么是餐后低血压？	72
难治性高血压怎样诊断？	73
什么是测量血压时的“听诊间隙”？	73
病人心率的快慢会影响血压吗？	74
怎样才能做到高血压的早诊断呢？	75

治 疗 篇

什么时候开始治疗？	78
低危病人什么时候开始治疗？	78
中危病人，高危和很高危病人什么时候开始治疗？	79
血压在正常高值的病人是否要治疗？	79
怎样治疗原发性高血压？	80
怎样治疗继发性高血压？	80
怎样治疗嗜铬细胞瘤？	81
怎样治疗原发性醛固酮增多症？	83
怎样治疗肾血管性高血压？	84
治疗原发性高血压的目的是什么？	85

降低血压能够减少高血压并发症，有证据吗？	86
理想降压药的标准是什么？	87
降压谷/峰比值是什么意思？	88
高血压病人的血压应该降到什么水平？	88
降压药应该怎样选择？	89
一线（首选）降压药有哪些？	89
利尿降压药的优缺点是什么？	90
呋喃噻嗪与氢氯噻嗪有什么不同？	91
其他利尿降压药与氢氯噻嗪有什么区别？	91
β -受体阻滞剂的优缺点是哪些？	92
钙离子拮抗剂有哪些品种？	94
维拉帕米有哪些优缺点？	94
地尔硫草有哪些优缺点？	95
“地平”类钙离子拮抗剂有哪些优缺点？	95
血管紧张素转换酶抑制剂（“普利”类）有哪些品种？	96
“普利”类降压药有哪些优缺点？	96
血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂（沙坦类）有哪些品种？	97
血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂的优缺点是什么？	97
什么是 α -受体阻滞剂的优缺点？	98
什么是 α 、 β -受体阻滞剂？	98
还有其他降压药吗？	98
服用可乐定（clonidine）要注意什么？	99
什么是复方制剂的优缺点？	101
小复方制剂的优缺点是什么？	102
高血压病人用药是否需要看药品说明书？	102
高血压病人应该怎样看药品说明书呢？	103
我国高血压治疗的现状如何？	104

药品用得好多还是少好?	104
降压药是否要不断调换?	105
长期应用降压药会产生抗药性吗?	105
长期应用降压药会不会生癌?	106
血压正常后是否可以停药?	106
降压药的剂量是否不能变动?	107
根据气温和季节变化, 如何调整降压药?	108
没有不良反应的降压药, 有吗?	108
长期服用珍菊降压片会引起老年痴呆吗?	109
吲哒帕胺 (indapamide) 会引起糖尿病吗?	109
血脂升高或异常是否都是降压药引起的吗?	110
血尿酸升高都是降压药引起的吗?	111
两种或两种以上降压药联合应用要注意哪些原则?	111
利尿降压药和 β - 受体阻滞剂联合应用, 如何操作?	113
利尿降压药和血管紧张素转换酶抑制剂联合应用, 如何操作?	115
利尿降压药和血管紧张素 II 受体拮抗剂联合应用, 如何操作?	116
钙离子拮抗剂和血管紧张素转换酶抑制剂联合应用, 如何操作?	117
钙离子拮抗剂和血管紧张素 II 受体拮抗剂联合应用, 如何操作?	119
二氢吡啶类钙离子拮抗剂和 β - 受体阻滞剂联合应用, 如何操作?	120
3 种降压药联合应用, 如何操作?	122
合并有血脂异常者怎样选择降压药?	125

合并有糖尿病者怎样选择降压药？	126
合并有肝脏疾病者怎样选择降压药？	129
合并有血尿酸升高者怎样选择降压药？	130
合并有肾功能异常者怎样选择降压药？	131
合并有肾动脉狭窄者怎样选择降压药？	133
合并有支气管哮喘者怎样选择降压药？	134
合并有脑梗死者怎样选择降压药？	136
合并有脑出血者怎样选择降压药？	137
合并有一过性脑缺血发作者怎样选择降压药？	137
合并有心力衰竭者怎样选择降压药？	138
合并有缺血性心脏病者怎样选择降压药？	138
急进型高血压怎样选择降压药？	140
有青光眼者选择降压药时要注意些什么？	141
高血压患者是否都要服用阿司匹林？	142
儿童高血压怎样治疗？	143
儿童高血压如何选择降压药？	144
育龄期妇女患高血压是否可以服用降压药？	144
妊娠妇女的高血压如何治疗？	146
什么是妊娠高血压综合征？	146
怎样看待降压药的不良反应？	147
长效降压药好还是短效降压药好？	148
高血压病人应该禁用哪些药物？	149
高血压病人是否可以补液？	150
药价高的降压药是不是比药价低的好？	150
为什么看病时最好带药品说明书？	151
外国药是否比国产药好呢？	152
血管紧张素转换酶抑制剂与血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂合用	

是否必要?	153
氨氯地平与地尔硫草是否可以联合应用?	154
维拉帕米是否可以与地尔硫草联合应用?	154
维拉帕米是否可以与氨氯地平联合应用?	155
β -受体阻滞剂可以与维拉帕米联合应用吗?	155
β -受体阻滞剂可以与地尔硫草联合应用吗?	155
复方阿米洛利是什么药?	155
复方阿米洛利是否可以与血管紧张素转换酶抑制剂 联合应用?	156
珍菊降压片可以与“地平”类降压药联合应用吗?	157
珍菊降压片可以与吲哚帕胺联合应用吗?	157
珍菊降压片可以与其他小复方制剂合用吗?	157
可乐定可以与 β -受体阻滞剂联合应用吗?	158
服用“地平”类降压药后,产生踝部浮肿怎么办?	158
血压突然升高怎么办?	159
血压突然升高,自己服药好吗?	160
高血压病人治疗中为什么要测定血钾呢?	161
高龄老人高血压应该怎样治疗?	162
难治性高血压的治疗应该怎样进行?	165
长效降压药是否可以隔日服用?	167

预防保健篇

怎样预防高血压的发生?	170
要预防高血压,是不是限盐摄入很重要?	170
怎样来限盐摄入呢?	171
预防高血压,控制体重很重要吗?	171
怎样来控制体重呢?	172

体重超重或肥胖者，怎样减肥？	172
怎样来减少摄入的热量？	173
怎样来增加消耗的热量？	173
增加体力活动的时间，也有预防高血压的作用吗？	174
粮食类主食吃得太少，容易患高血压，是吗？	174
怎样预防高血压的并发症？	175
不吸烟对预防高血压并发症很重要吗？	175
什么是被动吸烟？	176
不饮酒对预防高血压并发症重要吗？	176
饮食结构合理也能预防高血压并发症吗？	177
心态平静，不发脾气，也能预防高血压并发症吗？	178
预防高血压并发症，治疗血脂异常和糖尿病也很重要吗？	178
病人和医生的良好合作重要吗？	178
预防高血压要从儿童期开始，是真的吗？	179
为什么要提倡戒酒和不饮酒呢？	180
良好的生活习惯应该包括哪些内容？	180
超重者可以吃零食吗？	181
血压波动大的病人，为什么首先要避免情绪激烈波动？	182
运动锻炼需要持之以恒吗？	182
定期测量血压很重要吗？	183
为什么要定期检查血糖、血脂、肾功能、血尿酸 和心电图？	184
没有科学根据的广告宣传，可以相信吗？	184
治疗效果没有科学根据的药物，可以应用吗？	185
怎样才能做到高血压患者早发现，早治疗，早达标呢？ ...	185

直系亲属中有脑卒中，心肌梗死者（年龄在 55 岁以下），要注意什么呢？	186
高血压病人可以搓麻将吗？	187
高血压病人在清晨进行运动锻炼，合适吗？	187
高血压病人在饭后进行运动锻炼，合适吗？	188
高血压病人可以在饭后立即洗澡吗？	189
高血压病人可以吃鸡蛋吗？	189
血胆固醇低是不是好呢？	190
高血压病人可以吃肉吗？	190
高血压病人可以饮用牛奶吗，牛奶有什么好处？	191
国外是怎样鼓励饮用牛奶的？	192
每天保证有充足的睡眠，很重要吗？	192
高血压病人有便秘，怎么办？	193
不是降压药，高血压病人有必要服用吗？	194
高血压病人为什么在节日易产生血压波动？	195
高血压病人怎样来预防节日的血压波动呢？	195
高血压病人用空调，会影响血压吗？	196
高血压病人用空调时，怎样来预防血压的突然变动呢？	197
高血压病人洗澡要注意什么？	198
高血压病人怎样来安排合理的饮食？	198
高血压病人的饮食，具体应该怎样操作呢？	199
高血压病人怎样来安排运动锻炼？	200
附录	202