

普及高血压知识  高血压患者实用指南



降压就这么办



高血压患者最想知道的
1000个问题

汤宇●编著


**高血压
知识宝典**

JIANGYA
JIU ZHEME BAN



全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

普及高血压知识 + 高血压患者实用指南



降压 就这么办

高血压患者最想知道的
1000个问题



中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

降压就这么办: 高血压患者最想知道的 1000 个问题/
汤宇编著. —北京: 中国中医药出版社, 2013. 5

ISBN 978 - 7 - 5132 - 1440 - 7

I. ①降… II. ①汤… 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 085815 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京东光印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 710mm × 1000mm 1/16 印张 20 字数 335 千字

2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

书 号 978 - 7 - 5132 - 1440 - 7

*

定价 29.80 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

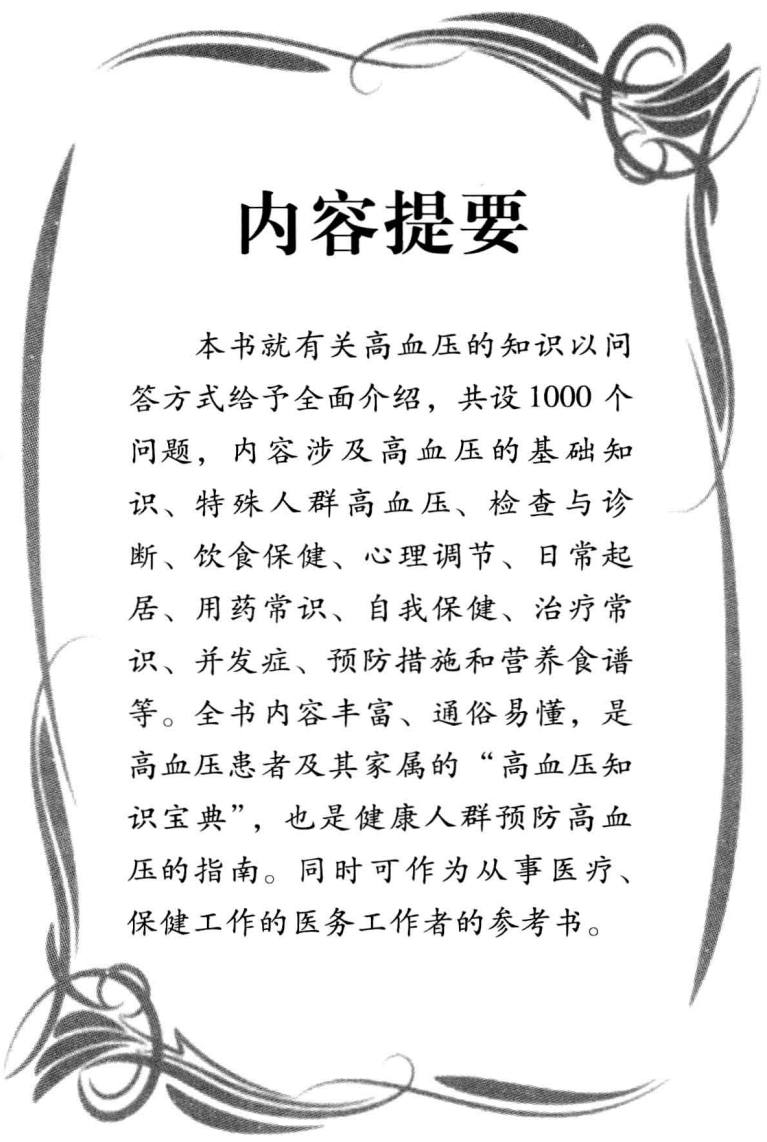
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 [http: //e. weibo. com/cptcm](http://e.weibo.com/cptcm)

A decorative border with stylized leaves and flowers surrounds the text.

内容提要

本书就有关高血压的知识以问答方式给予全面介绍，共设 1000 个问题，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、保健工作的医务工作者的参考书。

前 言

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1.6亿高血压患者，成年人高血压的患病率为18.8%，每5个人就有1人患高血压。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有了不同程度的损害了。

普及高血压知识，使更多普通百姓能够了解高血压的危害，非常重要。因此特编写了此书。书中以1000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

2013年4月



目录 Contents

第 1 章 高血压基础知识.....

- | | |
|-----------------------------|------------------------|
| 1 什么是血压 / 1 | 19 血压骤降有何危害 / 5 |
| 2 血压是如何形成的 / 1 | 20 调节动脉血压的机制主要有哪些 / 5 |
| 3 如何知道自己的血压是否正常 / 1 | 21 血管紧张素Ⅲ对动脉血压有何影响 / 5 |
| 4 血压会波动吗 / 2 | 22 前列腺素对动脉血压有何影响 / 6 |
| 5 血压波动的时间规律是什么 / 2 | 23 心房肽对动脉血压有何影响 / 6 |
| 6 什么是基础血压 / 2 | 24 血压对心率有何影响 / 6 |
| 7 什么是收缩压和舒张压 / 2 | 25 血压水平的定义和分类 / 7 |
| 8 收缩压增高及脉压差增加实质是什么 / 3 | 26 影响动脉血压的体液因素有哪些 / 7 |
| 9 舒张压与高血压有何关系 / 3 | 27 影响动脉血压的心血管反射有哪些 / 7 |
| 10 动脉血压稳定的意义 / 3 | 28 去甲肾上腺素对动脉血压有何影响 / 8 |
| 11 影响动脉血压的因素 / 3 | 29 何谓高血压病 / 8 |
| 12 心脏每搏排出的血量对血压有何影响 / 3 | 30 什么是继发性高血压 / 9 |
| 13 心率对血压有何影响 / 4 | 31 高血压与高血压病有何不同 / 9 |
| 14 外周阻力对血压有何影响 / 4 | 32 高血压病有何危害 / 9 |
| 15 大动脉的弹性扩张和回缩作用对血压有何影响 / 4 | 33 我国高血压病流行情况如何 / 10 |
| 16 循环血量和血管容量的比例 / 4 | 34 应如何对待高血压病 / 10 |
| 17 什么是标准心率 / 5 | 35 为什么高血压不是“老年病” / 10 |
| 18 什么是心率过缓 / 5 | |

- 36 为什么血压高不能归结为老年的自然规律 / 11
- 37 为什么高血压患者也要重视低血压 / 11
- 38 高血压前期症状是什么 / 12
- 39 高血压中后期危害有哪些 / 12
- 40 高血压形成的原因有哪些 / 12
- 41 发现高血压病怎么办 / 13
- 42 根据病因高血压是如何分类的 / 13
- 43 按血压水平如何分类 / 13
- 44 按器官损伤程度高血压病如何分类 / 13
- 45 高血压病的临床诊断如何按年龄分类 / 14
- 46 高血压病的发病机制是什么 / 14
- 47 高血压病如何早发现早治疗 / 14
- 48 哪些人易患高血压 / 15
- 49 化学元素和高血压有何关系 / 16
- 50 体质因素与高血压发病有何关系 / 16
- 51 遗传因素与高血压病发病有何关系 / 17
- 52 引发高血压的社会心理因素有哪些 / 17
- 53 职业与高血压的发病有何关系 / 17
- 54 工作时间的长短与高血压的发病率有什么关系 / 17
- 55 精神因素是如何导致血压升高的 / 17
- 56 噪声会引起高血压吗 / 18
- 57 肾素-血管紧张素-醛固酮(RAA)系统平衡失调与高血压病的关系 / 18
- 58 打鼾与高血压有关吗 / 18
- 59 阻塞性睡眠呼吸暂停综合征与高血压的关系 / 19
- 60 肥胖与高血压的关系 / 19
- 61 为什么肥胖者易患高血压 / 20
- 62 为什么钠潴留会引起高血压 / 20
- 63 哪种内分泌疾病可以引起高血压 / 20
- 64 甲亢为什么会引起高血压 / 20
- 65 皮质醇增多症患者为什么容易出现高血压 / 21
- 66 没有症状的高血压病有何危害 / 21
- 67 无症状高血压如何预防 / 21
- 68 高血压病一般有何症状 / 22
- 69 高血压病的特殊临床表现 / 22
- 70 高血压病需与哪些症状性高血压相鉴别 / 22
- 71 中医学对高血压发病机制有哪些认识 / 23
- 72 中医学的哪些疾病与高血压有关系 / 23
- 73 中医学各型高血压病的症状及治则 / 23
- 74 中医学认为高血压病早期的病理变化有何特点 / 24
- 75 中医学认为高血压病中期的病理变化有何特点 / 25
- 76 中医学认为高血压病晚期的病理变化有何特点 / 25
- 77 高血压病的中医脉诊有何特点 / 25
- 78 高血压能彻底治愈吗 / 26
- 79 老年患者血压突然降至正常范围会怎样 / 26
- 80 高血压患者应将血压降到什么水平为好 / 26
- 81 血压居高不下是何原因 / 27
- 82 高血压患者为何不可降压过度 / 28
- 83 高血压的治疗目标是什么 / 28
- 84 什么是理想的降压目标 / 28
- 85 为什么高血压病的治疗目标不是140/90毫米汞柱 / 29
- 86 服用降压药时要注意什么 / 29
- 87 老年人降压三忌 / 29
- 88 缓进型高血压的症状有哪些 / 30
- 89 缓进型高血压诊断要点有哪些 / 30



90	什么是临界高血压 / 30
91	什么是医源性高血压 / 30
92	什么是单纯收缩期高血压 / 31
93	什么是舒张期高血压 / 31
94	什么是代谢性高血压 / 31
95	什么是白色高血压 / 31
96	怎样预防白色高血压 / 31
97	什么是更年期高血压 / 32
98	什么是青春期高血压 / 32
99	什么是白大衣高血压 / 32
100	什么是睡眠性高血压 / 32
101	什么是体位性高血压 / 33
102	什么是假性高血压 / 33
103	什么是肺动脉高压 / 33
104	什么是高原性高血压 / 33
105	什么是妊娠高血压综合征 / 34

106	什么是肾性高血压 / 34
107	什么是儿童高血压 / 34
108	什么是老年人高血压病 / 35
109	高血压与贫血如何分辨 / 35
110	何谓急进型恶性高血压 / 35
111	急进型恶性高血压临床表现有哪些 / 35
112	何谓高血压危象 / 36
113	哪些因素可导致高血压危象的发生 / 36
114	高血压危象的临床表现有哪些 / 36
115	高血压危象的诊断应注意哪些 / 37
116	高血压危象的紧急处理应注意什么 / 37
117	高血压对肾功能会有损害吗 / 37

第 2 章 特殊人群的高血压.....

118	年龄因素与高血压发病有何关系 / 38
119	儿童原发性高血压的发病有哪些因素 / 38
120	导致儿童高血压的原因是什么 / 38
121	哪些儿童易患高血压 / 39
122	青春期高血压的临床特点 / 39
123	青春期高血压的常见原因 / 40
124	更年期高血压的发生机制是什么 / 40
125	更年期妇女有何症状 / 41
126	更年期高血压如何治疗 / 41
127	更年期高血压如何进行药物治疗 / 41
128	老年人高血压病发病原因是什么 / 41

129	老年高血压病有何特点 / 42
130	老年高血压病有何临床特点 / 42
131	我国老年高血压病的发病情况如何 / 43
132	对老年高血压病还需要哪些认识 / 43
133	为何不提倡老年人常赴盛宴 / 43
134	老年痴呆与高血压有关吗 / 43
135	老年高血压患者是否可长寿 / 44
136	肥胖与高血压发病有何关系 / 44
137	肥胖的定义是什么 / 44
138	导致肥胖的原因是什么 / 45
139	肥胖的标准是什么 / 45
140	为什么说肥胖者容易得高血压 / 45
141	性别与高血压病发病有何关系 / 46
142	女性高血压与骨质疏松发生之间的

- 关联是什么 / 46
- 143 男性的哪些不良生活习惯易引发高血压 / 46
- 144 男性染色体与高血压有什么关系 / 46
- 145 男性高血压与慢性鼻炎、鼻塞有什么关系 / 47
- 146 妊娠高血压综合征临床常见症状有哪些 / 47
- 147 妊娠高血压综合征的主要病理变化是什么 / 47
- 148 妊娠高血压综合征的发病机制 / 48
- 149 妊娠高血压综合征可分为哪几种 / 48
- 150 母亲患有妊娠高血压综合征对胎儿有何影响 / 48
- 151 妊娠高血压综合征患者如何进行家庭护理 / 49
- 152 妊娠高血压综合征的易患人群有哪些 / 49
- 153 硒与妊娠高血压综合征有何关系 / 49
- 154 妊娠高血压有没有后遗症 / 50
- 155 孕妇高血压分哪两种情况 / 50
- 156 高血压患者妊娠期间应做哪些相关检查 / 50
- 157 孕妇高血压应该如何降压治疗 / 50
- 158 高血压患者妊娠时的注意事项 / 51
- 159 孕妇患有高血压是否应加强产前检查 / 51
- 160 怎样预防妊娠高血压综合征 / 51
- 161 准妈妈过冬是否要当心高血压 / 52
- 162 口服避孕药是否会引起高血压病 / 52
- 163 为什么高血压者要慎服避孕药 / 52
- 164 口服避孕药所致高血压有何特点 / 52
- 165 妊娠期高血压降压目标及时机是什么 / 53
- 166 患高血压病的妇女能否怀孕 / 53
- 167 女性打鼾是不是高血压病征兆 / 53
- 168 更年期高血压是怎么回事 / 53
- 169 运动员更易患高血压吗 / 54
- 170 青年运动员高血压发病原因是什么 / 54
- 171 青年运动员高血压时应如何训练 / 54

第3章 高血压检查与诊断.....

- 172 高血压病是怎么诊断的 / 55
- 173 血压单位如何进行简易换算 / 56
- 174 血压计有几种 / 56
- 175 气压表式血压计有何特点 / 56
- 176 电子血压计是如何分类的 / 56
- 177 什么是手腕式电子血压计 / 56
- 178 什么是手臂式电子血压计 / 56
- 179 电子血压计到底准不准 / 57
- 180 电子血压计适合哪些人群 / 57
- 181 电子血压计有何特点 / 57
- 182 如何正确地使用电子血压计 / 57
- 183 如何判断电子血压计好坏 / 58
- 184 电子血压计不准是何原因 / 58
- 185 如何购买电子血压计 / 58
- 186 使用电子血压计时要注意什么 / 58
- 187 水银柱式血压计有何特点 / 59

- 188 影响血压计准确度原因及校准方法
是什么 / 59
- 189 水银血压计应该怎样保养 / 59
- 190 如何校正弹簧表式血压计 / 59
- 191 高血压病治疗前检查的目的是什么
/ 60
- 192 高血压病是否有较早发现的办法
/ 60
- 193 如何检查能确定病情轻重 / 60
- 194 高血压患者应重视“三查” / 60
- 195 高血压病的常规检查有哪些 / 61
- 196 化验单上的血黏度指标是什么 / 61
- 197 高血压患者伴血黏度升高有哪些原
因 / 62
- 198 高血压病的血液生化检查有哪些特
点 / 62
- 199 高血压患者进行尿常规检查有哪些
表现 / 62
- 200 高血压病为何要做尿液检查 / 62
- 201 尿中出现微量蛋白有何临床意义
/ 62
- 202 高血压患者是否要查血糖 / 63
- 203 糖尿病患者和高血压患者为什么要
检查眼底 / 63
- 204 高血压患者如何根据眼底检查进行
分级 / 64
- 205 高血压患者多长时间要进行一次眼
底检查 / 64
- 206 CT 检查对高血压病的诊断有何临床
意义 / 65
- 207 高血压病的胸部 X 线检查有何特点
/ 65
- 208 高血压病心电图有哪些表现 / 65
- 209 为什么说头痛、呕吐时要及时就医
/ 66
- 210 为什么说气短、心悸更要及时就医
/ 66
- 211 为什么说耳鸣要及时就医 / 66
- 212 哪几类儿童需常测血压 / 66
- 213 测量儿童血压应注意哪些 / 67
- 214 哪些打鼾者需要检查是否患有高血
压病 / 67
- 215 为何需正确地回答医生的问题 / 67
- 216 是否可以以症状的轻重来估计血压
的高低 / 68
- 217 定期测血压有何重要性 / 68
- 218 什么是自我测量血压 / 68
- 219 自测血压的基本要求有哪些 / 69
- 220 自测血压适用对象有哪些 / 69
- 221 家庭自测血压的间期与频率 / 69
- 222 自测血压需要注意哪些 / 70
- 223 什么是动态血压监测 / 70
- 224 夜间测量血压是否有必要 / 70
- 225 测量血压时, 应注意哪些事项 / 70
- 226 24 小时血压测量对高血压病治疗有
何临床意义 / 71
- 227 如何确定测量血压的周期、时间
/ 71
- 228 高血压患者冬季是否需每天测量血
压 / 71
- 229 高血压患者进行醛固酮测定有何意
义 / 71
- 230 诊断高血压病时应注意哪些问题
/ 72
- 231 高血压病诊断的新标准实施后, 患
者是否都要服药 / 72
- 232 自己怎么判断有无高血压病 / 72
- 233 尿儿茶酚胺测定主要用于哪种高血
压患者诊断 / 73
- 234 镇静试验的临床意义有哪些 / 73
- 235 尿香草扁桃酸的测定原理是什么
/ 73
- 236 尿香草扁桃酸测定应该注意什么
/ 73

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------|
| 237 尿香草扁桃酸测定有哪些临床意义 / 73 | 242 血浆肾素活性测定的影响因素 / 75 |
| 238 高血压患者为什么要做糖耐量、血糖和尿糖测定 / 74 | 243 血浆肾素活性测定有何临床意义 / 75 |
| 239 17-酮类固醇、17-羟类固醇测定有何意义 / 74 | 244 冷加压试验的具体方法是什么 / 76 |
| 240 什么是血浆肾素活性测定 / 74 | 245 冷加压试验对高血压病的诊断有哪些临床意义 / 76 |
| 241 血浆肾素活性测定的方法是什么 | |

第4章

高血压患者饮食保健.....

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 246 营养的概念是什么 / 77 | 267 糖类代谢与脂类代谢之间有什么关系 / 84 |
| 247 什么是营养物质 / 77 | 268 糖类代谢与蛋白质代谢有什么关系 / 84 |
| 248 什么是微量营养素 / 77 | 269 蛋白质代谢与脂类代谢有什么关系 / 85 |
| 249 营养素对血压有哪些影响 / 77 | 270 糖类、蛋白质和脂类的代谢之间是
否相互制约 / 85 |
| 250 三大营养素之间有何关系 / 78 | 271 为何饮食越丰富，营养价值就越高 / 85 |
| 251 三大营养素与维生素有何关系 / 78 | 272 什么是矿物质 / 85 |
| 252 糖类指的是什么 / 78 | 273 人体中矿物质的比重是多少 / 85 |
| 253 蛋白质是指什么 / 79 | 274 矿物质之间及与其他营养素之间的
关系 / 86 |
| 254 蛋白质有什么生理功能 / 79 | 275 饮食失节是否也可引起血压增高 / 86 |
| 255 蛋白质对人体有何重要意义 / 80 | 276 什么是脂肪酸 / 86 |
| 256 摄取蛋白质应注意哪些 / 80 | 277 高血压患者与脂肪酸有何关系 / 87 |
| 257 高血压患者的饮食原则 / 80 | 278 为什么说钙是人体内含量最多的无
机盐 / 87 |
| 258 高血压患者为何要多摄入蛋白质 / 81 | 279 钙与高血压有何关系 / 87 |
| 259 不同类型的高血压患者饮食的饮食
原则是什么 / 81 | 280 人体中的钙是指什么 / 88 |
| 260 蛋白质过量的表现是什么 / 82 | 281 为什么人体缺钙会引起高血压 / 88 |
| 261 蛋白质缺乏症会出现什么状况 / 82 | |
| 262 膳食蛋白质主要来源有哪些 / 82 | |
| 263 脂类是指什么 / 83 | |
| 264 什么是高脂肪食物 / 83 | |
| 265 为何不要长期食用高脂肪、高胆固醇食物 / 84 | |
| 266 三大营养物质代谢有哪些不同点 | |



282 补钙可以降低高血压的发生率吗	么 / 97
/ 88	
283 钾有何作用 / 88	/ 97
284 钾与血压有何关系 / 89	
285 什么是纤维素 / 89	/ 97
286 纤维素如何分类 / 89	
287 纤维素有何作用 / 89	
288 高血压患者使用维生素 E 应注意哪 些 / 90	
289 何谓维生素 C / 90	
290 何谓曲克芦丁 / 90	
291 维生素 C 是否有提高人体免疫力的 功效 / 90	
292 补充维生素 C 是否可降低高血压 / 91	
293 盐与高血压有何关系 / 91	
294 元素锌、铜和镁与高血压有何关系 / 91	
295 哪些是高血压患者应少食的食物 / 91	
296 哪些是高血压患者优选的食物 / 92	
297 哪些食品可以减少降压药物副作用 / 93	
298 更年期高血压病如何膳食调理 / 93	
299 糖尿病合并高血压的饮食治疗原则 是什么 / 94	
300 肥肉对人体生理功能有哪些重要作 用 / 94	
301 肥肉的食用人群有哪些 / 95	
302 过多地食用肥肉有何害处 / 95	
303 预防高血压的“五味不过”原则是 什么 / 95	
304 为什么提倡高血压患者应在清晨饮 水 / 96	
305 咖啡因是否能引起血压上升 / 96	
306 高血压患者喝咖啡和茶时应注意什 么 / 97	
307 饮茶对高血压病的防治是否有利 / 97	
308 高血压患者常服莲子心茶有何功效 / 97	
309 大豆及其制品有何特性 / 97	
310 大豆坚果是否能够治疗高血压 / 98	
311 绿豆及其制品有何特性 / 98	
312 蚕豆有何特性 / 98	
313 花生油有何营养特点 / 98	
314 菜籽油有何营养特点 / 99	
315 葵花籽油有何营养特点 / 99	
316 大豆油有何营养价值 / 99	
317 芝麻油有何营养特点 / 100	
318 玉米有何特性 / 100	
319 味精对人体有哪些作用 / 100	
320 哪种人不宜食用味精 / 101	
321 为何高血压患者要少吃味精 / 101	
322 过度食用味精有什么危害 / 101	
323 多吃蔬菜有何益处 / 102	
324 鸡蛋有何营养 / 102	
325 洋葱是否有降血压的功能 / 102	
326 芹菜有何作用 / 103	
327 大蒜有何特性 / 103	
328 高血压患者为何应常食大蒜 / 103	
329 马铃薯有何特性 / 103	
330 山药有何特性 / 104	
331 番茄有何特性 / 104	
332 冬瓜有何特性 / 104	
333 胡萝卜有何特性 / 104	
334 苦瓜有何特性 / 105	
335 核桃有何特性 / 105	
336 花生有何特性 / 105	
337 为什么高血压患者常吃蜂蜜好 / 106	
338 醋有何特性 / 106	
339 吃醋有哪些禁忌 / 106	
340 红枣有何特性 / 107	

- 341 牛奶有何特性 / 107
- 342 如何科学饮用牛奶 / 108
- 343 为什么老年人不宜多喝牛奶 / 108
- 344 菊花有何特性 / 108
- 345 虾皮有何特性 / 109
- 346 食用虾皮需要注意哪些 / 109
- 347 海带有何特性 / 109

- 348 海带的食用禁忌 / 109
- 349 苹果有何作用 / 110
- 350 橘子有何特性 / 110
- 351 西瓜有何特性 / 110
- 352 柿子有何特性 / 110
- 353 猕猴桃有何特性 / 111
- 354 香蕉有何功能 / 111

第5章

高血压患者心理调节.....

- 355 如何认识心理调节 / 112
- 356 情志不舒能否引起高血压病的发病 / 112
- 357 过度劳累与高血压病的发病有何关系 / 112
- 358 高血压患者常具有哪些性格缺陷 / 112
- 359 怎样正确对待不良情绪 / 113
- 360 为何要避免嫉妒发生和累积 / 113
- 361 嫉妒会对血压产生什么影响 / 113
- 362 怎样自我放松来辅助降压 / 113
- 363 什么是失眠 / 113
- 364 失眠和健忘有哪些关系 / 114
- 365 抑郁能引起高血压病吗 / 114

- 366 抑郁症有哪些特征 / 114
- 367 患了抑郁症怎么办 / 115
- 368 抑郁症自疗有哪些措施 / 115
- 369 老年高血压患者如何克服回归心理 / 115
- 370 老年高血压患者有哪些心理隐患 / 115
- 371 笑是否对高血压患者有保健作用 / 116
- 372 哭泣对健康是否有利 / 116
- 373 叹气有利于健康吗 / 116
- 374 老年人为何要慎怒 / 116
- 375 应该拒绝倾诉吗 / 116

第6章

日常起居.....

- 376 改善生活方式对治疗高血压病有何重要意义 / 117
- 377 高血压患者应进行哪些生活方式调整 / 117
- 378 控制血压还应注意哪些生活细节 / 118

- 379 为什么要生活有规律 / 118
- 380 怎样形成对病情有利的生活习惯 / 118
- 381 患有高血压病的老年人宜每日平躺几次 / 118
- 382 家庭护理血压波动大的老年患者时

- 应注意哪些 / 119
- 383 正确的睡姿对治疗疾病有何帮助 / 119
- 384 什么样的睡姿对高血压患者健康有利 / 119
- 385 高血压患者左侧卧位有何弊端 / 119
- 386 高血压患者右侧卧位有何弊端 / 119
- 387 高血压患者仰卧位有何利弊 / 120
- 388 高血压患者俯卧位有何弊端 / 120
- 389 老年高血压患者应选何睡姿 / 120
- 390 高血压患者如何安排睡眠 / 120
- 391 中午小睡对血压有何影响 / 120
- 392 如何提高高血压患者的睡眠质量 / 121
- 393 睡过厚被子、高枕头会怎么样 / 121
- 394 高血压患者为何醒后不可立即运动 / 121
- 395 枕头过低有何影响 / 121
- 396 高血压患者衣着上应注意哪些 / 121
- 397 为何不要穿高领服装 / 122
- 398 高血压患者如何安度夏季 / 122
- 399 夏季睡眠, 高血压患者为何入睡后忌开电风扇 / 123
- 400 夏季睡眠, 高血压患者为何忌裸露胸腹 / 123
- 401 夏季睡眠, 高血压患者为何忌凉水抹席 / 123
- 402 夏季, 高血压患者如何防“冰箱病” / 123
- 403 夏季, 高血压患者如何防“空调病” / 123
- 404 夏季睡眠, 高血压患者为何忌室内浇水降温 / 124
- 405 为何夏季高血压患者忌食过多冷饮 / 124
- 406 为何夏季高血压患者饭后不宜喝冷饮 / 124
- 407 夏季高血压患者如何防“太阳镜综合征” / 124
- 408 夏季高血压患者如何防“凉席病” / 124
- 409 夏季高血压患者如何防“衣服病” / 125
- 410 夏季, 高血压患者如何防“电扇病” / 125
- 411 奇妙的想象为何可以治疗高血压患者失眠 / 125
- 412 高血压病患者睡眠时应注意哪些 / 125
- 413 肥胖高血压患者的睡眠以多长时间为最佳 / 125
- 414 高血压患者出差时应注意什么 / 125
- 415 性生活对血压是否有影响 / 126
- 416 高血压患者在性生活中应注意哪些 / 126
- 417 清静的生活环境是否对高血压患者有利 / 126
- 418 高血压患者在清静的生活环境中应注意哪些 / 126
- 419 高血压患者是否可以结婚 / 127
- 420 高血压患者应如何对待结婚 / 127
- 421 婚后高血压患者应注意哪些 / 127
- 422 高血压患者如何安排旅行日程 / 127
- 423 跳舞是否可以降压 / 127
- 424 高血压患者跳舞时应注意哪些 / 128
- 425 为何高血压患者不宜“扭秧歌” / 128
- 426 听音乐时应注意什么 / 128
- 427 为何高血压患者应听比较柔和的音乐 / 128
- 428 高血压患者趴在床上看书、看电视的危害有哪些 / 128
- 429 高血压患者为何不宜持重物 / 128

- 430 健康人与高血压患者搬重物有哪些区别 / 129
- 431 搬轻物体时, 高血压患者需注意什么 / 129
- 432 高血压患者长时间看电视有哪些危害 / 129
- 433 高血压患者看电视造成升压反应的原因是什么 / 129
- 434 高血压患者长时间看电视应注意什么 / 129
- 435 高血压患者使用空调是否会引起血压升高 / 130
- 436 高血压患者挤公交车时有哪些注意事项 / 130
- 437 高血压患者开车为何要注意 / 130
- 438 高血压患者乘车时应注意哪些 / 130
- 439 高血压患者制定旅行计划, 应注意哪些 / 130
- 440 高血压患者洗浴时需注意什么 / 131
- 441 高血压患者为何不宜洗冷水浴 / 131
- 442 高血压患者上楼气喘为何要高度注意 / 131
- 443 老年高血压患者上厕所应注意什么 / 131
- 444 高血压患者排便时应注意哪些 / 132
- 445 老年高血压患者为何忌讳蹲着大便 / 132
- 446 老年高血压患者上厕所易发生哪些意外 / 132
- 447 为何应积极治疗便秘 / 132
- 448 高血压患者消除便秘应注意哪些 / 132
- 449 为何高血压患者不宜从事高温作业 / 132
- 450 每日饮少量酒是否对男性高血压患者有益 / 133
- 451 吸烟是怎么引起血压升高的 / 133
- 452 室内如何运动较方便 / 133
- 453 高血压患者是否可轻视鼻出血 / 133
- 454 高血压患者为何要掌握自我止血的常识 / 133
- 455 高血压患者出现鼻出血时应怎么办 / 134
- 456 炒股票对高血压患者的健康是否有利 / 134
- 457 春季高血压患者要注意什么 / 134
- 458 高血压患者冬季需注意哪些 / 134
- 459 寒冷时, 高血压患者应注意哪些 / 135

第 7 章

高血压患者用药常识.....

- 460 应怎么看待进口药、新药、高价药 / 136
- 461 临床上常用的降压药有哪些 / 136
- 462 如何看待临床常用的降压药 / 136
- 463 引起血压升高的药有哪些 / 136
- 464 哪些药是降压药 / 137
- 465 如何选择降压药 / 137
- 466 理想降压药有何特点 / 137
- 467 短效降压药有何特点 / 137
- 468 中效降压药有何特点 / 137
- 469 长效降压药有何特点 / 138
- 470 老年患者每日 3 次服用降压药合理吗 / 138
- 471 治疗高血压病, 最佳服药时间是何



- 时 / 138
- 472 缓释剂型降压药应何时服用好 / 138
- 473 长效作用降压药应何时服用好 / 139
- 474 中效作用降压药应何时服用好 / 139
- 475 短效降压药应何时服用好 / 139
- 476 直接作用的血管扩张剂作用机制是
什么 / 140
- 477 使用直接作用的血管扩张剂需要注
意哪些 / 140
- 478 夜间是否需服降压药 / 140
- 479 勺型高血压患者睡前服用降压药会
怎样 / 140
- 480 非勺型高血压患者在夜间不服药会
怎样 / 140
- 481 常用一线药利尿药有何特点 / 141
- 482 利尿降压药在临床使用上如何应用
/ 141
- 483 β 受体阻滞剂适合哪种高血压患者
/ 141
- 484 利尿降压药物分哪几类 / 141
- 485 临床应用利尿降压药要注意哪些
/ 142
- 486 利尿降压药的常用剂量需了解哪些
/ 142
- 487 肾上腺素能阻滞剂如何划分 / 142
- 488 临床如何应用可乐定、甲基多巴
/ 142
- 489 使用降压药哌唑嗪需注意哪些 / 142
- 490 降压药哌唑嗪有何临床作用 / 143
- 491 服用哌唑嗪有什么不良反应 / 143
- 492 儿童应该如何用哌唑嗪 / 143
- 493 使用降压药二氮嗪需注意哪些 / 144
- 494 二氮嗪的主要用途是什么 / 144
- 495 使用降压药美托洛尔需注意哪些
/ 144
- 496 药物美托洛尔适用于哪些病 / 144
- 497 美托洛尔的用量是多少 / 145
- 498 服用美托洛尔有什么不良反应 / 145
- 499 服用美托洛尔有何禁忌 / 145
- 500 服用美托洛尔药剂过量有何表现
/ 145
- 501 使用降压药培哌普利需注意哪些
/ 146
- 502 服用培哌普利后有何不良反应 / 146
- 503 服用培哌普利有什么禁忌 / 146
- 504 使用降压药比索洛尔需注意哪些
/ 147
- 505 比索洛尔用法和用量是什么 / 147
- 506 比索洛尔的禁用人群 / 147
- 507 服用比索洛尔有何不良反应 / 147
- 508 使用降压药索他洛尔需注意哪些
/ 148
- 509 使用降压药吲哚帕胺需注意哪些
/ 148
- 510 服用吲哚帕胺片过量有何表现 / 148
- 511 使用降压药酚妥拉明需注意哪些
/ 148
- 512 酚妥拉明的用量是多少 / 149
- 513 服用倍他洛尔需注意哪些 / 149
- 514 服用倍他洛尔有哪些不良反应 / 149
- 515 服用倍他洛尔有哪些禁忌证 / 150
- 516 使用降压药乌拉地尔需注意哪些
/ 150
- 517 乌拉地尔是什么样的降压药 / 150
- 518 服用乌拉地尔有何不良反应 / 150
- 519 使用特拉唑嗪需注意哪些 / 151
- 520 儿童服用特拉唑嗪应注意什么 / 151
- 521 孕妇及哺乳期妇女服用特拉唑嗪应
该注意什么 / 151
- 522 服用特拉唑嗪过量有什么表现 / 151
- 523 使用降压药伊拉地平需注意哪些
/ 152
- 524 伊拉地平是什么样的降压药 / 152
- 525 使用可乐定需注意哪些 / 152
- 526 孕妇及哺乳期妇女服用可乐定应注
意什么 / 152
- 527 老年患者服用可乐定需要注意什么
/ 153

- 528 服用可乐定过量有什么症状 / 153
- 529 使用酚苄明需注意哪些 / 153
- 530 使用西拉普利需注意哪些 / 153
- 531 服用西拉普利有何副作用? / 154
- 532 使用利血平需注意哪些 / 154
- 533 使用非洛地平需注意哪些 / 154
- 534 服用非洛地平有何不良反应 / 154
- 535 使用尼卡地平需注意哪些 / 154
- 536 服用尼卡地平有哪些不良反应 / 155
- 537 临床选择降压药还需注意哪些 / 155
- 538 使用贝那普利需注意哪些 / 155
- 539 服用贝那普利有何禁忌 / 155
- 540 帕吉林的服用禁忌有哪些 / 155
- 541 米诺地尔本身有何不良反应 / 156
- 542 米诺地尔是什么样的降压药 / 156
- 543 临床如何应用血管扩张剂氯苯甲噻
嗪 / 156
- 544 临床上联合几种降压药物治疗有何
优点 / 156
- 545 高血压者是否吃两种药比吃一种药
效果好 / 156
- 546 何谓硫酸镁 / 157
- 547 硫酸镁有何医药用途 / 157
- 548 使用硫酸镁治疗时应注意什么 / 157
- 549 妊娠期高血压患者应选择哪些药物
/ 158
- 550 哪些是高血压孕妇的首选药物 / 158
- 551 糖尿病合并高血压患者为何勿选 β
受体阻滞剂药物 / 158
- 552 糖尿病合并高血压患者如何选择降
压药 / 158
- 553 冠心病患者如何选择降压药 / 159
- 554 有哪些常用药物治疗血黏度高 / 159
- 555 为何说睡前服药有危害 / 159
- 556 中西药合用应如何认识 / 159
- 557 高血压患者如何自我调整降压药
/ 160
- 558 了解常用降压药在体内的高峰时间
有何意义 / 160
- 559 临床常用降压药联合使用的禁忌有
哪些 / 160
- 560 发现高血压病是否要立刻服药 / 161
- 561 降压药物和其他药物有何相互作用
/ 161
- 562 哪些药物不宜与降压药合用 / 161
- 563 高血压患者为什么要慎用止痛药
/ 162
- 564 临床如何应用血管扩张剂肼屈嗪、
米诺地尔 / 163
- 565 肼屈嗪有何不良反应 / 163
- 566 服用肼屈嗪有哪些注意事项 / 163
- 567 临床如何应用血管扩张剂硝普钠
/ 163
- 568 临床如何应用钙离子拮抗剂硝苯地
平、维拉帕米 / 164
- 569 临床如何应用血管扩张剂硝酸甘油
/ 164
- 570 硝酸甘油有何不良反应 / 165
- 571 临床上如何应用卡托普利、苯丁酯
脯酸 / 165
- 572 硝苯地平与普萘洛尔合用有何特点
/ 166
- 573 哪几种降压药可引起“撤药综合征”
/ 166
- 574 “撤药综合征”的发生与哪些因素
有关 / 166
- 575 降压药减量应遵循的最基本的原则
有哪些 / 166
- 576 降压药如何从小量开始服用 / 166
- 577 轻、中度高血压病如何选药 / 167
- 578 评价降压药物的准则有哪些 / 167
- 579 重度高血压患者应如何用药 / 167
- 580 降压药使用不当有何危害 / 168
- 581 怎么停用降压药 / 168
- 582 高血压患者为何需长期用药 / 168
- 583 不测血压用药是否可行 / 168
- 584 长期服用一种类型降压药, 效果如
何 / 168