

风靡台湾地区的健康书



GAOXUEYA  
SHENGHUO YIYUJI

饮食

运动

护理

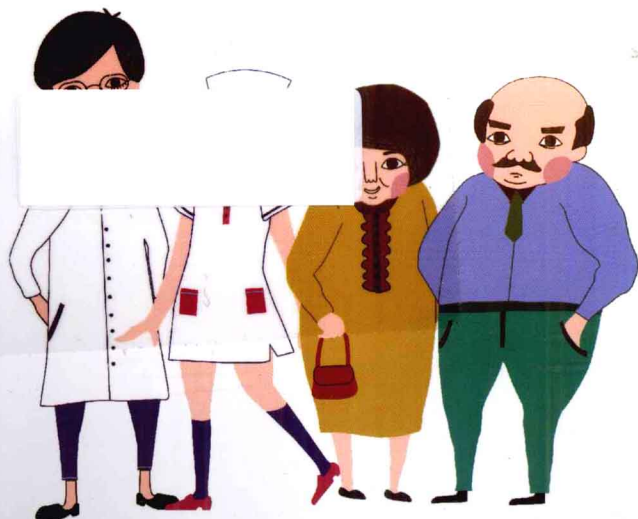
保健

# 高血压 生活宜与忌

编著 李 凯 / 绘图 颜晞芮

- 无压饮食与  
心脑血管保健
- 控制血压

预防高血压并发症  
及其他心血管疾病



四川出版集团·四川科学技术出版社  
国家新闻出版总署认定养生保健类出版资质出版社

常见病生活宜与忌丛书

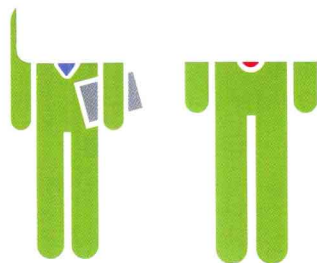
饮食 运动 护理 保健

预防高血压的第一本书

# 高血压 生活宜与忌

无压饮食 心脑血管保健

编著 李 凯 绘图 颜晞芮



四川出版集团 · 四川科学技术出版社

· 成都 ·

## 图书在版编目(CIP)数据

高血压生活宜与忌/李凯编著. - 成都:四川科学技术出版社,2013.3

ISBN 978-7-5364-7595-3

I. ①高… II. ①李… III. ①高血压-防治  
IV. ①R544.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第056729号

图进字 21-2012-139

中文简体字版本由四川一览文化传播广告有限公司代理,  
汉湘文化事业股份有限公司独家授权出版发行

(常见病生活宜与忌丛书)

### 高血压生活宜与忌

---

编 著 李 凯  
绘 图 颜晞芮  
责任编辑 李迎军  
封面设计 韩建勇  
责任校对 王初阳  
责任出版 邓一羽  
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社

成都市三洞桥路12号 邮政编码610031

成品尺寸 240mm×170mm  
印张7.5 字数130千

印 刷 成都思淮彩色印务有限责任公司

版 次 2013年4月第一版

印 次 2013年4月第一次印刷

定 价 29.00元

ISBN 978-7-5364-7595-3

---

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市三洞桥路12号 电话/(028)87734035

邮政编码/610031 网址:www.sckjs.com

# 前言

高血压是一种常见且死亡率很高的心血管疾病。根据统计，2008年全球高血压患者死亡率排在十大死亡疾病的第二位，因此被称作中老年人的第一杀手。而且，发病率还呈逐年上升的趋势，严重危害到人类的健康和生命。为什么高血压的危害如此严重呢？因为高血压除了会影响人类的健康之外，还会诱发其他心脑血管疾病，引起相关的并发症，严重损害了心、脑、肾、血管、眼底的结构和功能。另外，高血压和动脉硬化有着非常密切的关系，高血压会导致动脉硬化，动脉硬化又会使高血压恶化。

高血压患者中，很多人是因为摄取了过多的盐。另外，还与生活环境、作息习惯、个人的性格相关，如日常生活习惯、居住在嘈杂的环境、容易激动等等，这些都有可能导致高血压患者发病，严重的话，还会患心脑血管疾病等。肥胖、抽烟、饮酒过量、缺乏运动、精神压力过大，以及处于紧张状态等均可能诱发高血压。

高血压听起来令人感到恐惧，但在患病初期却很少出现症状，所以很容易被忽略，但这也是导致疾病恶化的原因。医学研究发现，早期的预防、改善健康的生活方式均为控制高血压及并发症的有效方法。由此可知，普及高血压的知识、加强高血压的防治意义十分重大。本书即以此为根据，详细介绍高血压患者在日常生活中可实施的预防和调节病情的方法，列举了患者在生活中的各种宜忌问题，以及保健方法，是高血压患者居家必备的健康宝典。

## 第一章 · 认识高血压，提升知识

### 血压是什么? · 1

认识血压的奥妙 · 1

这些因素会影响血压 · 3

血压是怎样调节的? · 4

你认识高血压吗? · 6

什么是高血压? · 6

高血压的分类 · 6

高血压患者宜做哪些基本检查? · 7

高血压患者为什么要检查眼底? · 8

### 怎样及早发现高血压? · 9

高血压的早期警讯 · 10

高血压正逐步“年轻化” · 10

检查出高血压后怎么办? · 11

### 高血压会有哪些症状? · 12

高血压的诊断标准 · 13

各时期高血压的症状 · 13

高血压是这样分级的 · 14

### 影响血压的因素有哪些? · 15

生理因素 · 15

遗传因素 · 16

# 目录

心理因素 · 16

外界环境因素 · 17

起伏的血压会引发哪些疾病? · 19

高血压的并发症——脑血管疾病 · 19

高血压的并发症——心脏病 · 20

高血压的并发症——糖尿病 · 21

高血压的并发症——肾脏病 · 21

谁是高血压的高危险人群? · 22

容易患高血压的人 · 22

肥胖者易患高血压 · 23

生活习惯也会影响血压 · 24

不同年龄层的高血压患者有何特点? · 24

儿童及青少年 · 24

中老年 · 26

## 第二章 · 饮食宜忌有一套

选对食物，药物才能发挥最佳效果 · 27

宜 多吃天然的有机水果 · 27

宜 多吃新鲜的乳制品 · 30

宜 多吃坚果类食物 · 30

均衡饮食，人人都健康 · 32

宜 彩虹式饮食法 · 32

每日食物金字塔 · 34

每日五蔬果 · 35

## 减少钠的摄取量 · 36

你一定要知道的常见食物含钠量 · 36

忌 常吃速食易患高血压 · 38

忌 摄取过多的味精血压易升高 · 39

## 不可缺少的营养素 · 39

宜 宜补充维生素 · 40

宜 宜补充矿物质 · 41

## 高血压患者的饮食原则 · 42

忌 忌经常食用高胆固醇的食物 · 42

宜 饮食以清淡为主 · 43

忌 蛋糕等糖分多的食物，少吃为妙 · 43

## 烹调食物小秘诀 · 44

宜 选油小窍门 · 44

宜 选用脂类物质小窍门 · 45

烹调方法很简单 · 46

## 高血压患者的饮水宜忌 · 47

选择好水 · 47

宜 喝水的最佳时间 · 49

宜 饮水宜均衡 · 50

# 目录

## 维持饮食好习惯 · 51

忌 忌不吃早餐 · 51

定时定量八分饱 · 52

吃饭前先聆听一段轻音乐 · 52

饭后稍作休息 · 53

## 适合不同类型高血压患者的饮食 · 54

宜 原发性高血压患者的饮食 · 54

宜 胆固醇高的高血压患者的饮食 · 55

宜 便秘型高血压患者的饮食 · 56

宜 高血压合并心脏病患者的饮食 · 57

## 第三章 · 高血压患者的居家护理与日常保健

### 宜正确使用药物 · 59

宜 按时服药，不要自行停药 · 60

宜 服药的最佳时间 · 60

忌 服药有所忌 · 61

### 在家轻松量血压 · 62

血压计的构造与挑选 · 63

量血压的方法与量血压时的注意事项 · 64

什么时候量血压最准 · 65

### 一定要学会的紧急状况处理 · 66

高血压的急症有几种? · 66  
高血压患者何时易出现急症? · 67  
血压突然升高怎么办? · 67  
高血压危象及其处理方法 · 68

## 每天保持好心情 · 69

宜 聆听轻柔的音乐 · 69  
宜 疏解压力有妙招 · 70  
宜 充足的睡眠 · 71

## 高血压患者的穿衣方法 · 72

宜 减少身体的负担 · 72  
宜 衣着轻便,降低压迫感 · 73  
穿着保温法 · 74

## 高血压患者的“性”福生活 · 75

不同时期的高血压患者的性生活 · 75  
高血压患者的婚后生活 · 76  
高血压是否会遗传? · 77

## 高血压患者日常生活注意事项 · 78

选择电视频道要注意的节目 · 78  
宜 沐浴时要注意几点 · 79  
宜 睡前要注意几点 · 80

## 高血压患者大动作小诀窍 · 81

忌 忌动作过快 · 82

# 目录

忌 忌用力过度 · 82

宜 冬天保养勿轻视 · 83

**日常降压法 · 84**

人工降压十法 · 85

宜 晒太阳可以降血压 · 87

使用干布摩擦全身 · 88

## **第四章 · 如何预防高血压与常见疑问**

**怎样预防高血压? · 89**

预防高血压的方法 · 89

高血压患者还需要预防吗? · 90

**高血压患者的日常禁忌 · 91**

忌 忌盲目减肥 · 92

慎乘飞机 · 93

假日活动禁忌 · 93

**高血压患者还要预防这些情况 · 94**

预防糖尿病 · 95

秋季宜警惕流鼻血 · 95

秋冬季宜防脑中风 · 96

**选择适合的降血压药 · 97**

高血压同时患有其他疾病应合理选择降血压药 · 97

忌 频繁换药影响治疗效果 · 98

长期服药不会产生抗药性 · 99

## 高血压治疗的误解 · 100

自己测量的血压会不会不够准确? · 100

“白衣性”高血压患者需要治疗吗? · 101

高血压一定需要药物治疗吗? · 102

## 如何有效管理，控制体重 · 102

宜 自己评估体重 · 103

宜 运动减肥，好处多多 · 103

宜 控制主食，限制甜食 · 104

## 规律的运动对身体有好处 · 105

为什么运动能降压? · 105

运动的原则有哪些? · 106

少量多次的运动有助于准高血压患者的身心健康 · 107

## 高血压患者适合做这些运动 · 107

宜 轻量运动 · 107

宜 中量运动，保持健康 · 109

忌 运动后忌洗澡 · 110

# 第一章

## 认识高血压，提升知识

每个人都关心自己的健康状况。因为高血压是一种常见的慢性疾病，所以人们对它的关注更为密切，但尽管如此，我们也不必对高血压过于恐慌，只要对导致高血压的因素有充分的认识，就能达到防治高血压的目的。

### 血压是什么？

高血压患者越来越多，而患者逐渐有年轻化的趋势，为了预防和及早发现高血压，我们都有必要了解相关的知识。

我们人体布满了大大小小的血管，血管内充满了血液，血液一方面为各项生理活动提供营养，一方面带走体内的代谢废物。血液是如何输往全身的呢？心脏在这个过程中扮演着非常重要的角色。人的心脏就像一台永不止息的电动机，产生将血液送往全身的压力，这就是人们常说的血压。从科学的角度来说，血压就是“血液在流动过程中，对血管产生的压力”。

### 认识血压的奥妙

血压是由心脏、血管及血管中流动的血液共同形成的。血压又分为舒张压和收缩压，这里的舒张和收缩都是指心脏。人的心脏舒张时，接受血液回

## ❀ 人物介绍 ❀



### 大卫

心脏内科主治医师，年约40岁，长相斯文，温文儒雅，待人接物亲切有礼。

### Bee

心脏内科护士，是老先生陈董及老太太的邻居，年约22岁，长相甜美，个性热心助人。

### 阿珠

陈董的妻子，对高血压知识不太了解，是个心地善良、耐心与好奇心强的老太太。

### 陈董

阿珠的先生，个性顽固，是个吃软不吃硬的家伙。因为年老才知道自己患有高血压症状，所以很不喜欢去医院检查。



流，此时心脏处于舒张期，紧接着心肌收缩，送出血液，心脏又处于收缩期。无论是舒张期还是收缩期，时间都非常短。舒张时血液对血管壁的压力最小，血压最低，称为舒张压，而心脏收缩时血压对血管壁的压力最大，血压最高，称为收缩压。

动脉调节系统通过增减血容量、扩缩血管，或者同时进行两项活动来调节血压的高低。一般人的心脏每分钟平均收缩约 70 次，心脏收缩时产生的压力会将血液送至身体的大动脉，然后再输送到全身。这时产生的压力决定着血压的高低，因此离心脏越近的地方压力越大。

## 这些因素会影响血压

血压会因人的身体本质和年龄而异，同一个人的血压在一天中也会有高低之差，所以我们必须了解哪些因素会影响人的血压。

季节是影响血压的一大因素。因为大气压的变化，使得冬季时人的血压会上升，夏季则会有所下降。从年龄上讲，老年人的血压更容易出现变动，因为老年人的动脉硬化相对严重，导致血管收缩性降低，不能很好地调节血液循环，而且情绪上稍微受到刺激也会导致血压上升。其次，日常饮食习惯也会改变人的血压，如果摄取的食盐过多，那么人体对水分的摄取量也会随之增加，同时血液量增加，血压自然就升高了，这也是造成高血压的主要原因之一。另外，精神压力也会导致血压升高。情绪变化过大、大喜大悲，或过于紧张，以及进食、排便、剧烈运动时，血压也会升高，而在身心平静的状态下，血压则较低。

除此之外，肥胖、服药、吸烟、酗酒，以及肾脏、胰脏等器官分泌的激素等都可能影响血压。无论你是否已经患了高血压，都有必要了解影响血压的因素，这有助于高血压的防治。



## 医患对话

血压偏高喔！

你看，收缩压比正常值高出这么多。

收缩压就是心脏送出血液时产生的最高血压，另一个舒张压，则是心脏接受血液回流时产生的最低血压。



医生，这是我的检查报告，麻烦你看一下。



收缩压是什么东西啊？

## 血压是怎样调节的？

血压的调节需要多种因素、多个器官、多种功能协同作用而完成，其中最主要的方式有：神经调节、体液调节和肾脏功能。

### 1 神经调节

神经调节是由大脑来完成的。大脑是人体的“总司令”，它发出指令，指挥人的各种活动，血压调节也受其影响。人体颈动脉的血管壁外膜有丰富的感觉神经末梢，当动脉血压升高时，感觉末梢因为受压力的影响，兴奋性增强，脑神经就会发出指令，改变血管中枢的活动，使心脏收缩减弱，血管扩张，防止血压过高。而当血压降低时，颈动脉的感受器也会把信息传给大脑的心血管中枢，使心脏的收缩力加强，防止血压下降。

### 2 体液调节

体液调节就是有关腺体分泌化学物质，进入血液和组织，调节和控制



心肌和血管平滑肌的活动。例如，肾上腺髓质分泌的抗利尿激素，它对血压的升降有着重要的调节作用。

### 3 肾脏

肾脏在调节血压的过程中也具有非常重要的作用。因为肾脏和水、钠的代谢密切相关，而水、钠的代谢又直接影响着血压的升降，所以肾脏在调节血压的过程中也扮演着非常重要的角色。

收缩压（最高血压）和舒张压（最低血压）

| 类别        | 收缩压（毫米汞柱 <sup>*</sup> ） | 舒张压（毫米汞柱） |
|-----------|-------------------------|-----------|
| 理想血压      | < 120                   | < 80      |
| 临界高血压     | 120 ~ 139               | 80 ~ 89   |
| 高血压       | ≥ 140                   | ≥ 90      |
| 初期高血压     | 140 ~ 159               | 90 ~ 99   |
| 中期高血压     | 160 ~ 179               | 100 ~ 109 |
| 后期高血压     | ≥ 180                   | ≥ 110     |
| 单纯性收缩期高血压 | ≥ 140                   | < 90      |



#### 重点提示：收缩压和舒张压

人体是通过心脏收缩产生的压力将血液送往大动脉，此压力是决定血压高低的原动力。因此，离心脏越近压力越大，离心脏越远压力越小。我们常说的心跳就是心脏搏动，它能将结合了氧气的血液送往全身，此过程由左心房和左心室负责。另一个作用是将全身各部位经静脉回流的血液输送到肺部，与氧气结合，此过程则由右心房和右心室负责。

心脏的左心室收缩一次，能将约 70 毫升的血液送进大动脉，此时的血压值最大，我们称之为收缩压（最高血压）。血液被送到大动脉后，左心室一边舒张一边从左心房获得血液，在这个短暂的过程中，动脉内的血压逐渐下降，左心室在收缩前血压最低，我们称之为舒张压（最低血压）。

<sup>\*</sup> 1 毫米汞柱 = 0.133 千帕。

## 你认识高血压吗？

人们常常把高血压和高血压病混为一谈，认为血压高就是患有高血压病，甚至把高血压病笼统地称为高血压，其实这是两个完全不同的概念。

高血压只是血压升高的一种症状，不能算是一种独立的疾病，因为人的血压随时都处在频繁的变动之中，即使是正常的人，在饭后剧烈运动或者情绪激动的情况下，血压都有可能升高。如果只是单纯的血压升高，就要积极治疗，才能有效预防并发症的出现；而如果是患有某些疾病导致血压升高，那么则应该先治疗疾病，才能控制血压，而且仅用降血压药是很难见效的。所以血压升高时，首先要先找出原因，才能对症下药。

## 什么是高血压？

收缩压大于或等于 140 毫米汞柱，舒张压大于或等于 90 毫米汞柱就是高血压。高血压又分为初期、中期、后期高血压。收缩压在 120 ~ 139 毫米汞柱之间，舒张压在 80 ~ 89 毫米汞柱之间，为临界高血压。

人的血压时刻在变化，在诊断高血压时，至少连续两次测得舒张压的平均值高于 90 毫米汞柱，才能确诊为高血压。如果你想测量自己的血压是否正常，最好要多测几次。

## 高血压的分类

根据其发病原因，高血压可以分为：原发性高血压和继发性高血压两类。原发性高血压病因不明，就是我们常说的高血压病。此类患者约占 95%，多数患者有家族遗传史。继发性高血压是指病因明确，多是由其他疾病所引发的，如肾脏疾病、内分泌疾病等。