

熊晓玲◎主编

高血压病

中西医防治

AOXUEYABING
ZHONGXIYI FANGZHI

四川出版集团·四川科学技术出版社

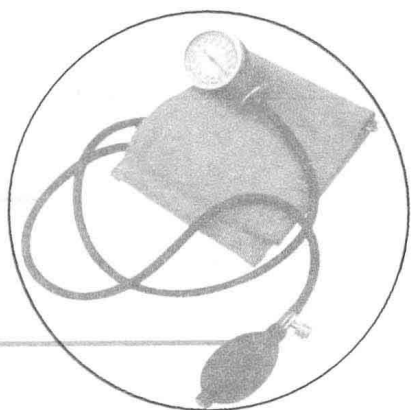


AOXUEYABING
ZHONGXIYI FANGZHI

高血压病

中西医防治

熊晓玲 主编



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

高血压病中西医防治/熊晓玲主编. - 成都:四川科学技术出版社,2012.12

ISBN 978 - 7 - 5364 - 7546 - 5

I. ①高… II. ①熊… III. ①高血压 - 中西医结合疗法 IV. ①R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 297554 号

高血压病中西医防治

主 编 熊晓玲
责任编辑 戴 林
封面设计 墨创文化
版式设计 康永光
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 14.5 字数 280 千
印 刷 四川经纬印务有限公司
版 次 2012年12月第一版
印 次 2012年12月第一次印刷
定 价 28.00 元
ISBN 978 - 7 - 5364 - 7546 - 5

■ 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

编委会

主 编 熊晓玲

副主编 王 超 杨思进 陈学中

编 委 (按姓氏笔画排名)

马 荣	万里红	尹 方	白 雪	江永苏
刘芪娟	李兴鹏	李建君	李 霞	李 梅
张 斌	张云飞	孟繁焯	陈胜男	徐岩鹰
索 刚	黄祖波	谢 刚	彭 兰	董守金



前言

高血压是严重危害人类健康的常见病,是中国人死亡的首位死因,是脑卒中、冠心病、心力衰竭、肾脏疾病的第一危险因素。最近一次的中国居民营养与健康状况调查结果显示,我国 ≥ 18 岁居民高血压患病率为18.8%,按我国人口的数量与结构,估计目前我国约有2亿高血压病患者,每10个成年人中就有2个高血压病患者,约占全球高血压总人数的1/5。尤其值得关注的是,随着人们生活条件和生活环境的改变,随着我国人口老龄化的加剧,高血压的患病率将不断地增高。而且,我国高血压的流行现状存在着三“高”和三“低”现象:即发病率、致残率及死亡率高;知晓率、治疗率及控制率低。这些都对我国高血压防治工作是一个严重的挑战。在世界卫生组织与高血压学会(WHO/ISH)、美国和欧洲相继制定了高血压防治指南的背景下,中国高血压联盟也根据我国国情制定了《中国高血压防治指南》。我国高血压的诊断和治疗水平逐渐与世界接轨,在紧跟国际高血压研究前沿的同时,充分发挥祖国医学的独特优势,积极开展高血压防治研究,这必将在世界医学史上留下闪光的一页。

中医学对高血压的论述源远流长,虽然没有高血压这个名称,但中医学的“风眩”与其相似,根据相关临床症状亦可归属于“眩晕”“头痛”“肝阳”“肝风”“中风”“心悸”“尿浊”等范畴。早在《内经》中就有“诸风掉眩,皆属于肝”“髓海不足,则脑转耳鸣”“上虚则眩”的记载,认为本病的眩晕与肝肾有关。后世提出“无痰不眩”、“无虚不作眩”,认为“痰”与“虚”也是引起眩晕的原因。《诸病源候论·风头眩候》曰:“风头眩者,由气血虚,风邪入脑,而引目系故也……诊其脉,洪大而长者,风眩”,以上这些论述,均与高血压有一定关系。随着辨证论治和整体观念等理论体系的不断完善,临床经验的日积月累和临床研究的不断深入,中医学对高血压的防治疗效越来越得到医学界和广大高血压患者的肯定。特别是现代医学理论和科学技术与中医学相结合的研究,从不同的角度揭示了中医药治疗高血压的作用机制,充分显示了中医药治疗高血压的广阔前景。

中西医结合是我国临床医学的特色和优势,多年来,我们在中西医结合防治高血压上积累了较为丰富的临床经验,有较厚实的临床和科研基础。鉴于目前高血压在国内外的研究前景,我们在广泛收集高血压中西医防治资料的基础上,结合我们多年的临床实践和心得体会编写了本书。本书不仅从中西医两方面对高血压的

定义、病因病理、发病机制、临床表现进行了详细的阐述,而且与目前的临床研究相结合,对高血压的临床评价和诊断步骤、药物及非药物治疗、预防保健等方面进行了全面系统的论述,简明扼要,通俗易懂,力求准确、系统地反映现代中西医结合防治高血压的基本概况和最新进展,具有临床实用性和科学性。本书既可作为高血压患者的科普读物和指导用书,也可作为临床医师和医学院校师生的参考用书。

本书在编写过程中参考了大量国内外资料,在此谨向相关论文论著的作者表示真诚的谢意。由于时间仓促,水平有限,本书在编写过程中难免会有疏忽和遗漏之处,在此恳请广大读者批评指正。

编者

2012年10月 成都



目 录

一、认识篇

1. 什么是血压 1
2. 什么是收缩压和舒张压 1
3. 什么是脉差,脉差有什么意义 1
4. 引起脉差过大或过小的常见疾病有哪些 2
5. 正常人的血压是如何变化的 2
6. 影响血压的因素有哪些 3
7. 影响动脉血压的因素主要有哪些 3
8. 血压的变化与季节关系如何 4
9. 不同年龄血压理想值是如何计算的 4
10. 人体四肢的血压是否相同 5
11. 人体血压神经调节的主要方式是什么 5
12. 人体血压体液调节的主要方式是什么 6
13. 目前评价血压水平的方法有哪些 6
14. 什么是诊所偶测血压,其要求如何 6
15. 什么是自我测量血压,其要求如何 7
16. 为什么要自测血压 8
17. 什么是动态血压监测,其要求如何 8
18. 动态血压监测有何优缺点 9
19. 诊所偶测血压不准确的常见错误有哪些 10
20. 常用的血压计有哪两种 11
21. 医生用听诊法所测结果更准确吗 11
22. 电子血压计开发时的临床验证标准是什么 11

23. 电子血压计分为哪两类	11
24. 电子血压计有哪三种形式	12
25. 电子血压计到底准不准	12
26. 高血压病患者如何正确使用腕式电子血压计	12
27. 高血压病的流行现状如何	13
28. 高血压病的流行规律是什么	13
29. 我国人群高血压病患病率为何不断上升	14
30. 高血压病的发病机制复杂的原因有哪些	14
31. 高血压的血流动力学特征是什么	15
32. 交感神经系统如何导致血压升高	15
33. 肾性水钠潴留如何导致血压升高	15
34. 肾素 - 血管紧张素 - 醛固酮系统 (RAAS) 激活如何导致血压升高	16
35. 细胞膜离子转运异常如何导致血压升高	16
36. 什么是胰岛素抵抗	16
37. 胰岛素抵抗与高血压关系如何	16
38. 动脉弹性功能对血压的影响如何	17
39. 高血压病的常见原因有哪些	17
40. 哪些人易患高血压病	18
41. 高血压病与遗传有何关系	18
42. 高血脂症与高血压有何关系	19
43. 饮酒与高血压有何关系	19
44. 吸烟与高血压有何关系	20
45. 情绪与高血压有何关系	20
46. 为什么 A 型性格的人易患高血压病	21
47. 正常人每天应摄盐多少	21
48. 高盐饮食为什么会引起高血压病	22
49. 是否吃盐多的人都会得高血压病	22
50. 蛋白质与高血压有何关系	23
51. 钙与高血压有何关系	23
52. 哪些药物会引起高血压	24
53. 缺乏运动与高血压有何关系	25
54. 体重与高血压有何关系	25



55. 什么叫体重指数,什么是正常体重、肥胖和超重	26
56. 社会、心理因素与高血压有何关系	26
57. 环境、水源与高血压有何关系	27
58. 高血压的危害有哪些	28
59. 高血压为什么会引起靶器官损害	29
60. 高血压对心脏有何影响	29
61. 高血压对脑有何影响	29
62. 高血压对肾脏有何影响	29
63. 高血压对视网膜有何影响	30
64. 高血压如何诊断	30
65. 什么叫原发性高血压	30
66. 如何对血压进行分类及对原发性高血压进行分级	30
67. 什么叫血压正常高值及如何处理	31
68. 如何对原发性高血压进行危险分层及其依据	31
69. 什么叫继发性高血压	33
70. 高血压肾病和肾性高血压有何区别	33
71. 哪些疾病可以引起继发性高血压	34
72. 什么是阻塞性睡眠呼吸暂停	34
73. 什么是嗜铬细胞瘤	35
74. 什么是原发性醛固酮增多症	35
75. 什么是库欣综合征	35
76. 什么是妊娠高血压综合征	36
77. 什么是甲状腺功能亢进症	36
78. 结缔组织病与高血压有何关系	37
79. 哪些线索可以提示继发性高血压	37
80. 什么是单纯收缩期高血压	37
81. 什么是单纯舒张期高血压	38
82. 什么是体位性高血压	38
83. 什么是“白大衣高血压”	38
84. 什么是难治性高血压	39
85. 什么是隐蔽性高血压	39
86. 什么是夜间高血压	40



87. 什么是清晨高血压 40

88. 什么是运动性高血压 41

89. 什么是血容量相关性高血压 42

90. 什么是神经源性(颈性)高血压 42

91. 什么是盐敏感性高血压 43

92. 什么是高原性高血压 43

93. 什么是应激性高血压 44

94. 什么是肺性高血压 44

95. 儿童及青年高血压有何特点 44

96. 什么是老年性高血压 45

97. 老年性高血压主要有哪些特点 45

98. 老年高血压的病因有哪些 46

99. 什么是高血压急症 46

100. 常见的高血压急症有哪些 47

101. 什么是高血压危象 47

102. 什么是高血压脑病 47

103. 什么是恶性或急进型高血压 47

104. 高血压与高血压病有何区别 47

105. 高血压病的常见症状有哪些 48

106. 高血压的心脏并发症有哪些表现 48

107. 高血压的脑部并发症有哪些表现 49

108. 高血压的肾脏并发症有哪些表现 50

109. 高血压病是否一定有症状 50

110. 发现高血压病该怎么办 50

111. 高血压病患者除测血压外还应做哪些常规检查 51

112. 高血压病与糖尿病有何关系 52

113. 高血压病与冠心病有何关系 52

114. 中医学的哪些病证与高血压病有关系 53

115. 体质因素与高血压病有何关系 53

116. 情志因素与高血压病有何关系 53

117. 生活失调与高血压病有何关系 54

118. 中医学认为高血压病的病因病机是什么 54



119. 中医学认为高血压病与肝有何关系	55
120. 中医学认为高血压病与肾有何关系	55
121. 中医学认为高血压病与脾有何关系	55
122. 中医学认为高血压病与心有何关系	56
123. 中医学认为高血压病与肺有何关系	56
124. 中医学认为高血压病与冲任有何关系	56
125. 高血压病的中医辨证有何特点	56
126. 现代中医学常把高血压病分为哪些证型	57
127. 肝阳上亢型高血压病的临床表现和病因病机如何	57
128. 肝肾阴虚型高血压病的临床表现和病因病机如何	57
129. 阴阳两虚型高血压病的临床表现和病因病机如何	57
130. 痰浊中阻型高血压病的临床表现和病因病机如何	58
131. 瘀血阻络型高血压病的临床表现和病因病机如何	58
132. 冲任失调型高血压病的临床表现和病因病机如何	58
133. 气虚血瘀型高血压病的临床表现和病因病机如何	58

二、治疗篇

1. 高血压病可否治愈	60
2. 治疗高血压病需遵循哪些原则	60
3. 高血压病治疗的常见误区有哪些	61
4. 为什么血压不能骤降	62
5. 发现血压高应马上服用降压药吗	63
6. 哪些高血压病患者需要服药	63
7. 高血压病的治疗方法有哪些	64
8. 何为高血压病的非药物治疗	64
9. 高血压病患者如何选择非药物治疗	65
10. 高血压病的非药物治疗原则是什么	65
11. 高血压病药物治疗的目的是什么	65
12. 高血压病的控制目标是什么	66
13. 高血压病的药物治疗原则是什么	66
14. 降压药选择原则是什么	67

15. 降压药有无耐药性	68
16. 选用降压药有哪些注意事项	68
17. 降压药的治疗对象是什么	69
18. 目前治疗高血压病的药物有哪些	69
19. 什么是利尿剂	69
20. 利尿剂根据作用强弱可分为哪几类	69
21. 利尿剂根据作用部位主要可分为哪几类	70
22. 噻嗪类利尿剂的降压作用机制是什么	70
23. 如何在降压治疗中合理应用噻嗪类利尿剂	71
24. 常用利尿剂的用法用量如何	71
25. 常用利尿剂的适应证和禁忌证是什么	71
26. 利尿剂有哪些副作用	72
27. 什么是钙离子拮抗剂	72
28. 钙离子拮抗剂如何分类	72
29. 各类钙离子拮抗剂的降压特点有何区别	73
30. 如何在降压治疗中合理应用钙离子拮抗剂	73
31. 常用钙离子拮抗剂的用法用量如何	74
32. 钙离子拮抗剂的适应证和禁忌证是什么	74
33. 钙离子拮抗剂有哪些副作用	74
34. 什么是 β 受体阻滞剂	75
35. β 受体阻滞剂可以分为哪几类	75
36. β 受体阻滞剂的降压机制是什么	75
37. 为什么 β 受体阻滞剂是高血压病合并冠心病患者的首选用药	76
38. 如何在降压治疗中合理应用 β 受体阻滞剂	76
39. 为什么 β 受体阻滞剂不能突然停药, 如果需要停用应如何进行	76
40. 常用 β 受体阻滞剂的用法用量如何	77
41. 常用 β 受体阻滞剂的适应证和禁忌证是什么	77
42. 使用 β 受体阻滞剂有哪些注意事项	77
43. β 受体阻滞剂有哪些副作用	78
44. 什么是 ACEI 类药物	78
45. ACEI 类药物的降压机制是什么	78
46. 为什么 ACEI 类药物可减轻患者的肾功能损害, 临床用药时应注意些什	



么	79
47. 如何在降压治疗中合理应用 ACEI 类药物	79
48. 常用 ACEI 类药物的用法用量如何	80
49. ACEI 类药物的适应证和禁忌证是什么	80
50. ACEI 类药物有哪些副作用	80
51. 什么是 ARB 类药物	81
52. 常用的 ARB 类降压药物有哪些	81
53. ARB 类药物的降压机制是什么	81
54. 常用 ARB 类药物的用法用量如何	82
55. ARB 类药物的适应证和禁忌证是什么	82
56. 什么是 α 受体阻滞剂	82
57. α 受体阻滞剂可分为哪几类	83
58. 常用 α 受体阻滞剂的用法用量	83
59. 常用 α 受体阻滞剂的适应证和禁忌证是什么	83
60. α 受体阻滞剂有哪些副作用	83
61. 常用的中枢性降压药有哪些,用法如何	84
62. 中枢性降压药的禁忌证及副作用是什么	84
63. 其他用于降压的口服血管扩张药有哪些,用法如何	84
64. 传统的复方降压药有哪些	84
65. 传统的复方降压药有哪些弊端	85
66. 目前推荐哪些降压药物进行组合	85
67. 目前我国新上市的复方降压药有哪些	85
68. 新型复方降压药有何特点及优势	86
69. 不同降压药物应该怎样正确服用	86
70. 单药控制血压不佳时,降压药物联合应用有哪些优点	87
71. 降压药物联合运用的原则是什么	88
72. 降压药联合的常用方案是什么	89
73. 降压药之间的配伍禁忌有哪些	89
74. 降压药为何不宜随意更换	90
75. 进食会不会影响降压药的作用	91
76. 降压药的最佳服药时间是什么时候	91
77. 降压药在晚上睡觉前服用有什么危害	92

78. 忘记服用降压药该如何补救	92
79. 服用降压药疗效差该怎么办	93
80. 何为降压药的首剂反应,如何预防	94
81. 高血压合并脑血管病如何降压治疗	95
82. 高血压合并冠心病如何降压治疗	95
83. 高血压合并心力衰竭如何降压治疗	96
84. 高血压合并慢性肾衰竭如何降压治疗	96
85. 高血压合并糖尿病如何降压治疗	97
86. 高血压合并高血脂如何降压治疗	97
87. 高血压合并哮喘如何降压治疗	98
88. 高血压合并痛风如何降压治疗	98
89. 高血压合并周围血管病如何降压治疗	99
90. 高血压合并性功能障碍如何降压治疗	100
91. 高血压合并偏头痛如何降压治疗	101
92. 高血压合并妊娠如何降压治疗	102
93. 如何控制清晨高血压	102
94. 如何控制夜间高血压	103
95. 儿童高血压如何治疗	104
96. 儿童高血压的防治要点是什么	105
97. 老年高血压如何降压治疗	105
98. 老年高血压患者服用降压药有哪些注意事项	106
99. 老年高血压血压大幅度波动如何处理	107
100. 如何缩小单纯收缩期高血压的脉差	108
101. 更年期高血压如何治疗	108
102. 顽固性高血压如何降压治疗	109
103. 高血压急症的处理原则是什么	110
104. 高血压急症如何选择静脉用药	111
105. 什么是高血压的“个体化”治疗	112
106. 单纯收缩期高血压如何治疗	113
107. 中医治疗高血压病有哪些优势	113
108. 中医治疗高血压病有哪些劣势	115
109. 中医治疗高血压病有哪些误区	115



110. 中医治疗高血压病的基本原则是什么	117
111. 如何辨证治疗肝阳上亢型高血压病	117
112. 如何辨证治疗肝肾阴虚型高血压病	118
113. 如何辨证治疗阴阳两虚型高血压病	118
114. 如何辨证治疗痰浊中阻型高血压病	118
115. 如何辨证治疗瘀血阻络型高血压病	119
116. 如何辨证治疗冲任失调型高血压病	119
117. 如何辨证治疗气虚血瘀型高血压病	120
118. 常用于治疗高血压病的中药有哪些	120
119. 常用于治疗高血压病的中成药有哪些	122
120. 常用于治疗高血压病的验方有哪些	125
121. 如何运用针灸治疗高血压病	126
122. 高血压病患者施行针灸治疗需要注意哪些问题	128
123. 如何运用拔罐治疗高血压病	129
124. 如何运用推拿治疗高血压病	129
125. 如何用经络按摩法治疗高血压病	130
126. 如何运用穴位敷贴治疗高血压病	130
127. 如何运用足浴疗法治疗高血压病	131
128. 如何运用穴位埋线法治疗高血压病	132

三、预防与保健篇

1. 什么是高血压病的一级预防	133
2. 高血压病的一级预防主要有哪些措施	133
3. 什么是高血压病的二级预防	133
4. 高血压病的二级预防主要有哪些措施	134
5. 什么是高血压病的三级预防	134
6. 高血压病的三级预防应该注意哪些问题	134
7. 中医预防高血压病有哪些基本原则	134
8. 如何理解高血压病预防的可行性	135
9. 预防高血压病有何重要意义	135
10. 如何预防妊娠高血压综合征	136

11. 如何预防儿童高血压	136
12. 高血压病患者如何控制体重	136
13. 高血压病饮食原则有哪些	137
14. 高血压病患者为何要限盐补钾	138
15. 高血压病患者如何科学补钾	139
16. 高血压病患者为何要补镁	139
17. 何谓 DASH 饮食	140
18. DASH 饮食对高血压病患者有何好处	140
19. 高血压病患者不能吃鸡蛋吗	140
20. 高血压病患者如何科学补钙	141
21. 补钙与服降压药有无矛盾	141
22. 食用瘦肉、鱼类等高蛋白的食品是否对高血压病患者有害	142
23. 咖啡对血压有何影响	142
24. 高血压病患者能否食用巧克力	142
25. 可可饮料能否预防高血压病	143
26. 经常吃些大蒜对血压有好处吗	143
27. 多吃鲑鱼对血压有好处吗	143
28. 为什么不要把面包作为晚餐的主食	143
29. 食用大豆及其豆制品对血压有益吗	143
30. 高血压病患者可以吃深海鱼油吗	144
31. 高血压病患者可以吃卵磷脂吗	144
32. 深海鱼油能使高血压病患血管软化吗	144
33. 常饮绿茶有助降压吗	144
34. 早晨补充水分可以预防高血压病的发作吗	145
35. 预防高血压病为什么需限制饮酒	146
36. 高血压病患者是否应当戒酒	146
37. 空腹饮酒是否更易导致高血压	146
38. 高血压病为何需戒烟	146
39. 高血压病患者如何正确饮用果汁	147
40. 常食醋对高血压病患者有哪些好处	147
41. 什么是保健食醋蛋	148
42. 食醋疗法有哪些注意事项	148



43. 玉米对高血压病患者有益吗	149
44. 荞麦对高血压病患者有益吗	149
45. 黄豆对高血压病患者有益吗	149
46. 芝麻对高血压病患者有益吗	149
47. 燕麦对高血压病患者有益吗	150
48. 大蒜对高血压病患者有益吗	150
49. 洋葱对高血压病患者有益吗	150
50. 芹菜对高血压病患者有益吗	150
51. 木耳对高血压病患者有益吗	151
52. 海带对高血压病患者有益吗	151
53. 香菇对高血压病患者有益吗	151
54. 生姜对高血压病患者有益吗	151
55. 莼菜对高血压病患者有益吗	151
56. 刺菜对高血压病患者有益吗	152
57. 菠菜对高血压病患者有益吗	152
58. 马兰头对高血压病患者有益吗	152
59. 芦笋对高血压病患者有益吗	152
60. 苦瓜对高血压病患者有益吗	153
61. 冬瓜对高血压病患者有益吗	153
62. 茄子对高血压病患者有益吗	154
63. 西红柿对高血压病患者有益吗	155
64. 西瓜对高血压病患者有益吗	155
65. 苹果对高血压病患者有益吗	155
66. 香蕉对高血压病患者有益吗	156
67. 山楂对高血压病患者有益吗	156
68. 红枣对高血压病患者有益吗	156
69. 核桃仁对高血压病患者有益吗	157
70. 柿子对高血压病患者有益吗	157
71. 草莓对高血压病患者有益吗	158
72. 枸杞子对高血压病患者有益吗	158
73. 猕猴桃对高血压病患者有益吗	158
74. 柠檬对高血压病患者有益吗	159