

健康生活百分百

一部专家推荐给高血压患者的最优全程防治指南

高血压

日常防治大全


GAOXUEYA
RICHANGFANGZHIDAQUAN

供医生临床参考的最佳资料
高血压患者的健康生活指南

柴一兵◎编著



 第四军医大学出版社

健康生活百分百

一部专家推荐给高血压患者的最优全程防治指南

高血压

日常防治大全



柴一兵◎编著

G A O X U E Y A
R I C H A N G F A N G Z H I D A Q U A N



第四军医大学出版社·西安

图书在版编目(CIP)数据

高血压日常防治大全/柴一兵编著. —西安:第四军医大学出版社,2009.6

ISBN 978 - 7 - 81086 - 620 - 0

I. 高… II. 柴… III. 高血压 - 防治 IV. R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 082128 号

高血压日常防治大全

编 著 柴一兵

责任编辑 杨耀锦

出版发行 第四军医大学出版社 

地 址 西安市长乐西路 17 号(邮编:710032)

电 话 029 - 84776765

传 真 029 - 84776764

网 址 <http://press.fmmu.sn.cn>

印 刷 北京洲际印刷有限责任公司

版 次 2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

开 本 787 × 1092 1/16

印 张 19.5

字 数 250 千字

书 号 ISBN 978 - 7 - 81086 - 620 - 0/R · 509

定 价 29.80 元

(版权所有 盗版必究)

内容提要

NEIRONGTIYAO



这是一本有关高血压的医学科普图书,它以通俗易懂的语言和精炼的内容选材,向读者深入浅出地介绍了高血压病的来历、症状、易患人群、诊治要点,特别是在日常生活中怎样采用简便易行的方式预防和治疗。书中还生动地介绍了人们是怎样在不知情的情况下,被自己的生活习惯、饮食偏好所累而逐渐成为高血压患者的。可以说,这是一本难得的高血压通俗读物,值得广大读者一读。



前 言

据世界卫生组织的调查显示,在脑卒中高发的亚太地区,中国的发生率排名第一,比美国高出一倍。而且,我国的脑卒中发生率还在以每年 8% 的速度增加。

目前,我国已有 1.6 亿人患有高血压,其中每年有数百万人因高血压致残或丧命,并以每年近 350 万人的速度扩展着患病人数。高血压已经成为导致脑卒中、急性冠心病等病的最重要因素。统计资料显示,我国每年死于心血管病的人数达 250 万~300 万人,估计全国心脑血管病患者已经超过千万。其中,现患脑卒中 700 万人、心肌梗死 200 万人、心力衰竭 400 万人,同时每年还出生有先天性心脏病患儿 10 万人。

此外,我国还有血脂异常 1.6 亿人、超重 2 亿人、肥胖 6000 万人、糖尿病 2000 多万人、烟民 3.5 亿人,还有大量饮酒和缺乏体力活动者,这些都是心血管病的巨大“后备军”。情况十分令人担忧,人们必须及时地采取有效应对措施。

而这庞大的群体中,高血压的知晓率仅为 30%,也就是说,有 1 亿的国人不知道自己患有高血压!在我国因病死亡者中,80% 都是死于心脑血管等非传染性疾病。

可见,我国已经进入了高血压病高发的时期。高血压病已经不是中老年人的常见病,而是整个社会人群中的常见病,儿童高血压、青春期高血压、青年高血压、更年期高血压、老年高血压以及糖尿病高血压等各种高血压病基本覆盖了所有人群。高血压已经成为我国一个严肃的公共健康安全问题。

“高血压病”也已经成为我们大家熟知的一个名词,但是,对于什么才是高血压病、高血压的症状、高血压病的危险因素,怎么样有效防治高血压病的侵袭等,这些医学知识却没有几个人能清楚地理解。很多人认为,这些都是医生的事情,我要是都懂了,那还要医生干什么?正因为如此,你才有可能患上高血压,甚至还有高脂血症、糖尿病的可能性!不信?你知道自己的体重指数吗?你知道自己的血压和血糖、血脂的实际情况吗?好了,亲爱的读者朋友,请平心静气,拿出一点点时间,翻开本书吧,相信你一定会被书中

的内容所吸引的。因为，这不是一本高血压病的医学书籍，而是科普读物，为了便于你的理解，我们请来了我国高血压病防治领域的专家学者，以通俗的语言阐释医学名词，以形象的描述向你展示了与高血压有关的方方面面的健康问题。

在书中，我们向你介绍了高血压的基本知识、诊断检查、西医治疗法、中医特色治疗、饮食降压的方法、运动降压的途径、情志降压的方式以及工作和生活中的降压细节。其中，有高血压的来历、历史上的第一次血压测量、选择血压计的窍门，以及生活中的饮食误区和餐桌上的降压食物，还有现在流行的有氧运动。在看过本书之后，相信你一定会收获良多。而且，不论你现在是否患有高血压病，相信你今后肯定会不再畏惧高血压，也不再为高血压病而担心了，因为你有了《高血压日常防治大全》，这是一本适合我们中国人特殊情况的高血压全程防治指南。在它的帮助下，你已经知道怎么样才能以最少的成本去应对它了。虽然高血压被称为“无声的杀手”，但它已经对你不构成威胁了，你的人生是健康、快乐且充满阳光的！

目录

CONTENTS

第一章 我们处在高血压多发的时代

探寻高血压的足迹 / 2

- ┐ 谁是高血压最早的受害者 / 2
- ┐ 斯大林死亡之谜 / 2
- ┐ 罗斯福的高血压影响了世界格局 / 3
- ┐ “无声杀手”称号的来历 / 3
- ┐ 4月7日和10月8日 / 4

来势凶猛的高血压 / 6

- ┐ 高血压的全球流行趋势 / 6
- ┐ 全球逾10亿人患高血压 / 7
- ┐ 导致1.6亿人不幸的高血压 / 8
- ┐ 三人行,必有一高血压患者 / 9
- ┐ 乡村不输于城市的患病率 / 10
- ┐ 几克盐决定了高血压的南北分布 / 11
- ┐ 心脏健康的头号杀手 / 11
- ┐ 有了高血压,10年内可能会“中风” / 12
- ┐ 高血压——尿毒症的前奏 / 13
- ┐ “眼梗”与“眼睛中风” / 13
- ┐ 危及终生的妊高症 / 14

什么人容易得高血压 / 15

- ┐ 口味咸的人 / 15

- ┐ 年轻白领 / 16
- ┐ 司机等特殊工作人群 / 17
- ┐ 肥胖人群 / 17
- ┐ 老年人 / 19

第二章 初步了解高血压病

人体血液循环系统与高血压 / 22

- ┐ 心脏 / 22
- ┐ 血管 / 22
- ┐ 血压 / 23
- ┐ 西医的高血压概念 / 24
- ┐ 中医对高血压的理解 / 25

是什么引起了高血压 / 25

- ┐ 遗传和环境因素 / 25
- ┐ 肥胖 / 26
- ┐ 情绪 / 27
- ┐ 药物 / 28
- ┐ 饮食 / 30
- ┐ 生活习惯 / 32
- ┐ 年龄与职业 / 34

高血压的分期和类别 / 35

- ┐ 高血压的分期 / 35
- ┐ 高血压的病因分类 / 36
- ┐ 按年龄划分高血压类型 / 37
- ┐ 常见高血压种类 / 39

第三章 多重检测，关注您的身体健康

必不可少的血压测量 / 46

- ┐ 第一次血压测量和第一台血压计 / 46
- ┐ 常见血压计的种类 / 47

┐ 哪些人需要测量血压 / 49

┐ 测量血压的条件 / 49

┐ 常见血压测量方法 / 50

┐ 血压测量也有误差 / 53

┐ 定期自测血压的好处 / 54

了解全面检查 / 56

┐ 高血压患者为什么需要全面检查 / 56

┐ 尿常规检查 / 57

┐ 尿糖检查 / 57

┐ 血糖检查 / 59

┐ 馒头餐试验 / 61

┐ 葡萄糖耐量试验 / 62

┐ 糖化血红蛋白检测 / 65

┐ 胰岛素释放试验 / 66

┐ 血脂测定 / 67

┐ 肾功能检查 / 71

┐ 眼底检查 / 73

┐ 心电图检查 / 74

┐ 超声心动图检查 / 75

┐ X线检查 / 75

┐ 影像学(CT或磁共振)检查 / 76

第四章 高血压的西医治疗方案

高血压的西医治疗原则 / 78

┐ 循序渐进治疗图 / 78

┐ 高血压治疗十原则 / 79

┐ 几类常见高血压的治疗要点 / 82

西药如何治疗高血压 / 90

┐ 药物治疗的原则 / 90

┐ 降压药物都有哪些 / 91

- ▣ 药物治疗：单一好还是联合好 / 93
- ▣ 你有这些用药误区吗 / 93
- ▣ 什么药(食物)不能和降压药混用 / 97

常用降压药物详解 / 100

- ▣ 普利类降压药家族 / 100
- ▣ 地平类降压药家族 / 106
- ▣ 洛尔类降压药家族 / 109
- ▣ 沙坦类降压药家族 / 111
- ▣ 利尿类降压药家族 / 113
- ▣ 唑嗪类降压药家族 / 114
- ▣ 其他降压药 / 116

第五章 独具特色的高血压病中医疗法

中医的治疗原则 / 122

- ▣ 中医里的“眩晕”证 / 122
- ▣ 独特的中医治疗优势 / 123
- ▣ 辨证施治的治疗原则 / 125
- ▣ 五种基本中医证型 / 126

中医药物治疗法 / 128

- ▣ 对症降压中草药 / 128
- ▣ 常用降压中成药 / 132
- ▣ 常用中药验方 / 137
- ▣ 常用降压药茶 / 142

中医物理疗法 / 146

- ▣ 走近中医物理疗法 / 146
- ▣ 推拿按摩降压：历史悠久的理疗方法 / 148
- ▣ 针灸降压：我国独有的理疗方法 / 151
- ▣ 刮痧降压：民间最常用的理疗方法 / 152
- ▣ 拔罐降压：最优秀的理疗方法之一 / 154

- ┐ 药枕疗法:睡觉也能降压的方法 / 156
- ┐ 色彩疗法:用颜色降血压的神奇方法 / 157
- ┐ 足浴按摩降压:生活中最方便的理疗方法 / 158

第六章 不得不注意的高血压饮食

饮食降压五原则 / 166

- ┐ 原则一:改变口味重的习惯 / 166
- ┐ 原则二:吃饭七分饱 / 168
- ┐ 原则三:告别三高食品 / 170
- ┐ 原则四:粗细粮合理搭配食用 / 172
- ┐ 原则五:多吃蔬菜水果 / 174

餐桌上的“降压药” / 175

- ┐ 多吃“镁”食防高血压 / 175
- ┐ 每天一瓣大蒜来降压 / 176
- ┐ 摄入叶酸防脑卒中 / 176
- ┐ 醋能降压的神奇作用 / 177
- ┐ 降压别忘补钙和钾 / 177
- ┐ 降压三宝:西瓜子、旱芹和番茄 / 178

饮食中的“高血压陷阱” / 178

- ┐ 可乐与女性高血压 / 178
- ┐ 快餐食物含盐量高 / 179
- ┐ 能量饮料的副作用 / 179
- ┐ 不健康的切片面包 / 180
- ┐ 酒精促进血压上升 / 180
- ┐ 不宜多吃的榴莲 / 181
- ┐ “三高”食品月饼 / 182
- ┐ 葡萄柚汁与药物的不良反应 / 182

蔬菜是高血压患者的朋友 / 183

日常瓜果营养详解 / 187

常见降压水产品的选择 / 191

降压美食推荐榜 / 193

- ┐ 降压美味生活粥 / 193
- ┐ 家常降压滋补汤 / 194
- ┐ 营养均衡降压菜 / 199

第七章 运动起来,血压降下去

运动降压好处多 / 224

- ┐ 运动降压的神奇作用 / 224
- ┐ 什么是有氧运动 / 225
- ┐ 运动降压的原则 / 226
- ┐ 各期高血压患者的运动指导 / 226
- ┐ 运动前体检不可少 / 227
- ┐ 体育锻炼的步骤 / 227
- ┐ 运动降压小窍门 / 228

日常运动降压方法推荐 / 229

- ┐ 简便的步行降压 / 229
- ┐ 锻炼慢跑来降压 / 230
- ┐ 边游泳边降压 / 232
- ┐ 骑车健康又降压 / 232
- ┐ 爬上楼梯降下血压 / 233
- ┐ 呼吸间降压的体操 / 234
- ┐ 跳跳舞降降压 / 235
- ┐ 老年降压按摩操 / 235
- ┐ 体操也能降压 / 236
- ┐ 四式降压操 / 237
- ┐ 一牵一拉降下血压 / 237
- ┐ 内养功降压 / 238
- ┐ 五禽戏降压 / 240

┐ 太极拳降压 / 242

第八章 修身养性,平衡血压

┐ 高血压:典型的情绪相关性疾病 / 254

- ┐ 气出来的高血压 / 254
- ┐ 焦虑和抑郁是高血压的影子 / 255
- ┐ 去掉药物依赖心理 / 256
- ┐ A型人格的人易患高血压 / 257
- ┐ 高血压患者心理健康建议 / 258

┐ 常见情志调理方法 / 260

- ┐ 幽默常伴身边 / 260
- ┐ 音乐抒情缓心情 / 262
- ┐ 寄情书画忘忧愁 / 266
- ┐ 园艺赏花降压好心情 / 268
- ┐ 垂钓降压自得乐 / 270

第九章 工作和生活中的降压细节

┐ 了解三级预防 / 274

- ┐ 高血压的三级预防 / 274
- ┐ 预防高血压,从健康教育入手 / 276
- ┐ 儿童也需预防高血压 / 277
- ┐ 年轻人也要了解高血压 / 278
- ┐ 没有高血压也要早预防 / 278

┐ 工作外出别忘降压 / 279

- ┐ 工作中的降压方法 / 279
- ┐ 紧张工作后别忘适度锻炼 / 280
- ┐ 高温作业不利于血压稳定 / 281
- ┐ 尽量不要开车 / 282
- ┐ 出差在外的注意事项 / 282

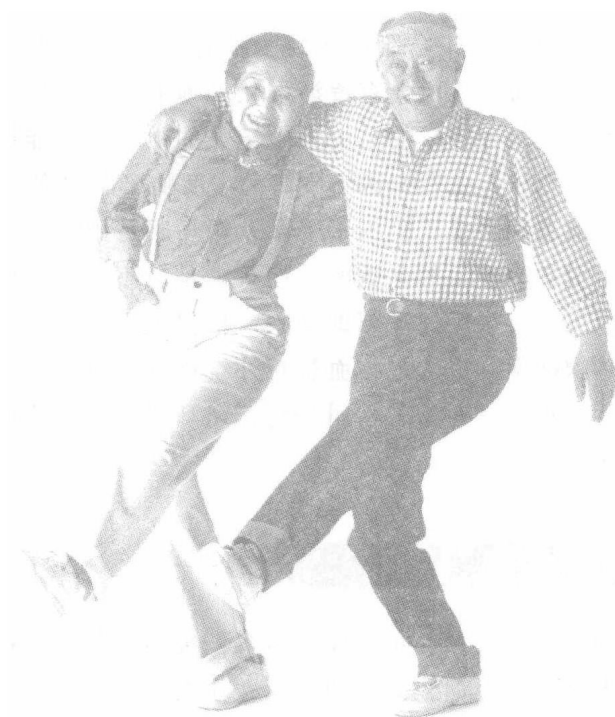
目录

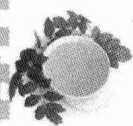
生活中的降压细节 / 283

- ▣ 合理膳食当为先 / 283
- ▣ 制定合理的减肥计划 / 284
- ▣ 危及血压的九种情况 / 285
- ▣ 坚持每天自测血压 / 286
- ▣ 高血压患者不宜搬运重物 / 287
- ▣ 洗浴也有讲究 / 287
- ▣ 高血压患者如何睡眠 / 288
- ▣ 对寝具的特殊要求 / 289
- ▣ 衣着服饰的细节要求 / 290
- ▣ 纵欲过度升血压 / 291
- ▣ 上厕所时需要注意什么 / 292
- ▣ 生活中常见的高血压误区 / 293
- ▣ 夏季慎重使用空调 / 294
- ▣ 高血压患者怎样旅游 / 295
- ▣ 安静环境有助降压 / 295
- ▣ 雨伞也有降压功能 / 296
- ▣ 家人出现高血压危象时怎么办 / 297

1

第一章 我们处在高血压多发的时代





探寻高血压的足迹

谁是高血压最早的受害者

据史料记载，三国时期的司马懿智计过人，千方百计想夺得曹魏的政权。当他终于从曹爽的手里得到梦寐以求的兵权后，由于过于激动和兴奋，不小心掉下马来中风而死。这一直被人们当作笑料谈起。殊不知，正是一种常见的疾病要了司马懿的性命，这种疾病就是高血压。

当时的司马懿已经 70 多岁的高龄了，虽然那时还没有测量血压的工具，也不知道怎么测量血压，但他在缺少医疗条件的古代能活到七十多岁，身体中尤其是脑血管肯定会有逐渐硬化的地方。当他掉下马后，引起内出血特别是脑出血是很正常的，史书中记载的他已经不能说话了，只能用手势表达自己的意思，也符合医学中讲的中度脑出血的症状。

司马昭的病逝也和高血压脱不了干系。司马昭是酒筵上吃喝正兴的时候，突发高血压引起脑梗塞而病倒的，症状也是口不能言，仅以手指其子司马炎作为继承人，不久后司马昭即身亡。根据现在的医学知识判断，司马昭可能得的是脑梗塞，古人把脑血管意外统称为中风，可见高血压对人类的侵害早在几千年前就开始了，司马懿、司马昭父子是我国史料记载死于高血压最早的人了。

斯大林死亡之谜

前苏联的领导人斯大林，在二战中为了抵抗纳粹德国的侵略付出了极大的精力。斯大林是一位烟瘾很大的人，在二战胜利后不久，他原本强健的身体日益衰弱。即使有当时全苏联最优秀的医学专家作为他的保健医生，也未能阻止他的心脑血管疾病的发展。到了执政晚期，斯大林的猜忌

心也越发严重。直到1953年的一天，斯大林突然下命令把9名专门给领导人看病的医生抓了起来，指责他们密谋毒害苏共领袖，造成了震惊世界的“医生阴谋”案。这被冤枉的9名医生中，就包括斯大林的私人医生维诺格拉多夫。当时，他是全苏联唯一一个了解斯大林高血压状况的人。不久之后，斯大林就因中风而昏迷，几天后便死亡。

其实，斯大林自1923年起就患有风湿病，1944年已出现血压过高和动脉粥样硬化的症状，1945年10月曾患过一次中风，1951~1952年，斯大林的健康状况已明显恶化，面色赤红，他为此戒了烟，这时斯大林已有高血压的征兆，再加上1952~1953年斯大林忙于发动新的清洗运动而没有充分休息，这一切都可能是他后来突发脑溢血的诱因。

其实，那时治疗高血压的特效药已经被发明出来了，假如维诺格拉多夫没有被关进监狱的话，斯大林也许可以多活几年，那样的话，世界历史也将大不一样了。

罗斯福的高血压影响了世界格局

1945年2月，美、英、苏三国首脑齐聚雅尔塔，讨论“二战”的善后问题，这就是著名的“雅尔塔会议”。

在会议上，三大国的领袖为战后世界格局的划分进行着激烈而紧张的谈判。在这个关键的时刻，身残体弱的美国总统罗斯福的身体出现了问题，他的高血压又犯了。那时可没有现在这么多控制高血压的药物，罗斯福整天头昏脑胀、思路不清，这直接影响了他和斯大林的谈判。

由于罗斯福未能和丘吉尔一同向斯大林施加更大的压力，导致斯大林在谈判桌上得到了许多有利于前苏联的条款。随后，斯大林支持东欧的国家建立了共产主义政府，并成为前苏联的卫星国。后来，西方很多史学家都认为，正是由于罗斯福的高血压，导致了雅尔塔会谈时，美国政府对前苏联的政策模糊不清，前苏联才得以在战后迅速崛起，与西方形成了冷战的格局。雅尔塔会议结束2个月后，罗斯福总统就死于脑溢血。

“无声杀手”称号的来历

高血压最常见的并发症是脑出血、脑血栓、冠心病、心肌梗死、高血