



荣树图书策划工作室
RONGSHUTUSHUCEHUA GONGZUOSHU

高血压病患者家庭必备图书

高血压

有效控制

YOUXIAO KONGZHI GAOXUEYA

主编◎周明飞 谢英彪

高血压病患者在积极治疗的同时，需要注意加强护理和自我保健。要注意控制情绪，做到清心寡欲，坦然处之，培养自己的兴趣爱好，能够自得其乐。这样会有利于神经内分泌调节，使血管的舒张功能处于最佳状态，血压也会自然下降，并保持稳定。



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



有效控制高血压

YOUXIAO KONGZHI GAOXUEYA

◎主 编 周明飞 谢英彪

◎编 者 (以姓氏笔画为序)

王 利 王遵荣

李宏大 陈大江

罗 芹 袁受桥

徐 蕾 徐贞勇

唐金华 颜晓东

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

有效控制高血压/周明飞, 谢英彪主编. —北京: 人民军医出版社, 2009.4
ISBN 978-7-5091-2093-4

I. 有... II. ①周... ②谢... III. 高血压—防治 IV. R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 152803 号

策划编辑: 崔晓荣 杨越朝 文字编辑: 刘新瑞 责任审读: 余满松

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经 销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮 编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927270; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京国马印刷厂

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 13 字数: 207 千字

版、印次: 2009 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4500

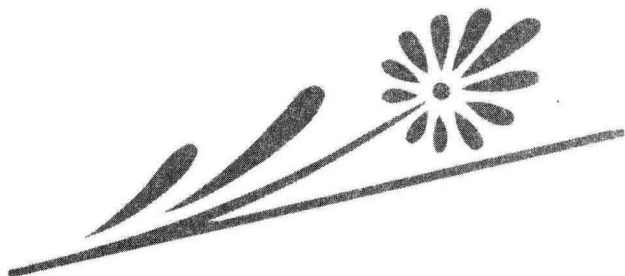
定价: 28.60 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内 容 提 要

本书从对高血压病的认识谈起，主要介绍了高血压病的家庭护理、食疗与药膳、生活调养、保健预防以及患者在家庭中进行自我调养等方面的知识。本书内容丰富，通俗易懂，科学实用，可操作性强。本书是一本适合大众阅读的保健读物，可供相关临床工作人员、高血压病患者及其家属参考应用。



前 言

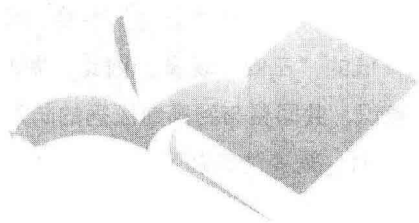
高血压病是最常见的心血管疾病，严重威胁着人类的健康。高血压与冠心病、肾功能障碍、高血压心脏病及脑卒中等疾病的发生存在着明显的因果关系。人的血压会受到年龄、性别、种族和其他诸如精神刺激、居住环境等许多因素的影响。因此，正常血压与高血压之间的界线很难明确划分。所以，高血压病的诊断标准多年来一直在修改，目前所采用的高血压病诊断标准是从一组已确定高血压的人群和正常人群血压分布的普查中得到的。我国从 1974 年开始到现今已对高血压的诊断标准进行了 4 次修订，现在的诊断标准是根据世界卫生组织所提出的标准而制定的。我国高血压病的流行具有患病率高、致残率高、死亡率高的“三高”特点，同时又存在着知晓率低、治疗率低、控制率低的“三低”现象。因此，要改变这种情况，就要唤起民众的自我保健意识，共同参与到高血压病的防治中来。

高血压病患者在积极治疗的同时，需要注意加强护理和自我保健；要注意控制情绪，做到清心寡欲，坦然处之；并应培养自己的兴趣爱好，能够自得其乐。这样有利于神经内分泌调节，使血管的舒缩功能处于最佳状态，血压也会自然下降，并保持在相对稳定的状态。高血压病患者还应做到：饮食要合理，注意低盐、低脂、高蛋白的原则；衣裤不可过于紧小，以柔软宽松为好，冬天最好穿丝棉衣、驼毛衣等，这类衣物既轻松，又暖和；要科学地安排生活，做到起居有常，劳逸结合，但要防止因休闲活动、家务劳动、体育锻炼或外出旅游等过度疲劳而加重病情。高血压病一经确诊，患者即应按医嘱坚持服用降压药物，使血压逐步控制在正常范围内。高血压病患者应在医生指导下，坚持做到“终身服药”，这对预防和推迟高血压并发症的发生有重要意义。

我们编写《有效控制高血压》一书的目的是希望人们从生活的方方面面来关注心血管健康，摒弃不健康的生活方式，改变生活陋习，打造良好的生活环境，培养健康的生活观念，以提高生命质量。本书从对高血压病的认识谈起，主要介绍了高血压病的家庭养护、饮食调养、生活调养、保健预防等方面的知识，是一本适合大众阅读的保健读物。对于本书中所出现的错漏问题，敬请批评指正。

编著者

2008年5月



目

录

一、认识高血压



人体血压的生理作用	2
我国高血压病流行现状	3
我国高血压病患病率	4
西医对高血压病病因的认识	5
引发高血压病的重要因素	8
高血压的分类	9
原发性高血压病的症状	12
高血压病是无声杀手	13
高血压病的诊断	15
高血压病的特点	17
老年人高血压病的特点	17
家庭自测血压有学问	20
中医对高血压病病因的认识	21
中医对高血压病的分型	22
高血压病防治要点	23



二、家庭养护



高血压病患者的家庭护理	26
轻型高血压病患者的保健措施	27
突发高血压时的家庭急救	28
老年性高血压的养护	28
高血压病患者在夏季的养护	29
生活护理从小事做起	30
高血压病患者的自我护理	31
高血压病患者鼻出血时的养护	32
高血压病患者的精神护理	33
高血压病患者应少吃盐多运动	34
学会自觉控制血压	35
高血压急症的家庭救护	36
不要以一次性检查来确定病情的轻重	37
不要病情重时才用药	37
高血压病患者睡前用药易发脑卒中	38
不要忽视对病情不利的生活习惯	39
不要认为患有高血压就不能运动	39
降压药物与调节生活方式相配合	40
高血压病患者穿戴宜“三松”	41
高血压病患者进餐宜“三少”	41
高血压病患者服药宜“三防”	42
高血压病患者运动宜“三戒”	42
高血压病患者不宜登高楼	43
梳头降血压	44
药枕可以降压催眠	44
高血压病患者要终身服药	45
高血压病患者要正确地选用中成药	46

三、食疗与药膳



食疗在防治高血压病方面的作用	50
高血压病患者的饮食原则	50
降压佳蔬——芹菜	52
清凉降压蔬菜——菊花脑	54
“降压草”——荠菜	55
“菜中皇后”——洋葱	56
降压调味品——葱	57
辛热的降压品——大蒜	59
富含维生素的降压菜——芦笋	60
心血管病患者之友——茄子	61
水中的降压蔬菜——莼菜	62
果蔬兼用妙品——番茄	63
苦味降压菜——苦瓜	65
药食兼优的降压品——山药	66
高钾低钠蔬菜——冬瓜	68
降压佳豆——豌豆	69
清暑降压上品——绿豆	71
廉价降压品——玉米须	72
降压花卉——槐花	73
夏天降压的水生植物——荷叶	75
清热解暑瓜果——西瓜	76
降压鲜果——香蕉	78
大宗降压水果——苹果	79
凉性的降压佳果——柿子	81
心脑血管疾病患者的益友——山楂	82
益寿降压干果——核桃仁	84
富含芦丁的干果——大枣	86

美味降压食品——黑芝麻	87
降压食用菌——香菇	89
降压止血佳品——黑木耳	90
“菌中明珠”——银耳	91
降压藻——海带	92
降压汤羹佳肴——紫菜	94
降压健康食物——腐竹	95
高钙降压水产品——虾皮	97
高锌降压海鲜——牡蛎	98
降压饮料——茶叶	99
降压明目花卉——菊花	101
平肝清火佳品——罗布麻叶	103
降压解痉妙品——葛根	104
降压药膳好材料——天麻	106
降压降脂的种子——决明子	107
不耐久煎的降压药——钩藤	109
益寿降压品——何首乌	111
“仙人草”——灵芝	112
降脂降压新秀——绞股蓝	113
延年降压上品——枸杞子	115
温性的降压药——菟丝子	116
降压茶的好原料——夏枯草	117
更年期高血压患者的良药——淫羊藿	118
降压树皮——杜仲	120
血压的双向调节剂——黄芪	121

四、生活调养



高血压病患者的生活调养策略	126
高血压病患者自我生活调理	127

提高高血压病患者的生活质量	128
高血压病患者在夜间的注意事项	129
高血压病患者在炎热夏季的注意事项	130
高血压患者在天气寒冷时的注意事项	131
高血压患者关于洗澡的注意事项	132
高血压病患者少做深呼吸	133
高血压病患者的旅游注意事项	133
高血压病患者的森林浴	134
高血压病患者的药浴调压	135
高血压病患者怎样控制体重	136
高血压病患者应讲究睡眠卫生	137
高血压病患者的性生活	138
高血压影响女性的性行为	139
老年高血压病患者的生活禁忌	140
高血压病患者的运动方法	140
高血压病程度不同锻炼各异	142
高血压病患者运动锻炼的注意事项	144
高血压病患者要适量运动	144
高血压病患者要控制好运动量	145
高血压病患者的游泳锻炼	146
高血压病患者不宜冬泳	147
高血压病患者可做甩手操	148
高血压病患者可做坐椅健身操	148
高血压病患者可做降压操	149
高血压病患者可做三段降压操	150
高血压防治操	150
打太极拳降血压	151
高血压病患者锻炼健身的注意事项	152
高血压病患者可练习强壮降压功	153
高血压病患者可练放松降压功	154
气功降压的注意事项	155

高血压病患者要保持正常情绪	156
高血压病患者应注意心理平衡	157
高血压病需要心理治疗	158
高血压病患者要保持心态稳定	159
心理咨询降血压	160
高血压的心理治疗	160
高血压病患者的音乐疗法	161
高血压病患者的舞蹈疗法	162
高血压病患者的书画疗法	164
高血压病患者的花卉疗法	165
自我放松降血压	166

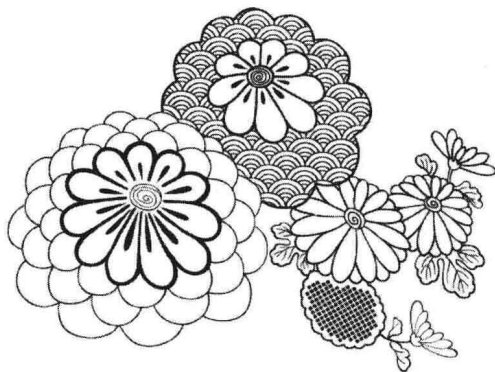
五、保健预防



中老年人要谨防高血压	170
怎样有效地预防高血压	170
预防高血压的重要意义	171
高血压的一级预防	172
高血压的二级预防	173
高血压的三级预防	173
预防高血压病的注意事项	174
高血压病患者要防危险	175
预防高血压的常见并发症	176
高血压病患者要防止心绞痛发作	176
预防高血压病患者发生脑出血	177
防止高血压病患者发生脑梗死	178
高血压病患者要防肾衰竭	178
春季要防高血压	179
吃喝也要预防高血压	180
预防妊娠高血压综合征	181

重视儿童期高血压的预防	182
青少年也要预防高血压	182
调整心理平衡预防高血压	183
高血压病患者要防便秘	183
降压药物引起体位性低血压的预防	184
早晨补水可防止高血压发作	185
防治高血压要走出误区	185
高血压病患者要时刻防危险	187
降血压不要降了生活质量	188
针灸治疗高血压病	189
按摩治疗高血压病	190
刮痧治疗高血压病	191
按摩足部反射区	192
泡足降压	193
敷足降压	194

一、认识高血压





人体血压的生理作用

现代医学所定义的血压，是指血液在血管内流动时对血管壁的侧压力，以血压计在肱动脉上测得的数值来表示，以毫米汞柱 (mmHg) 或千帕 (kPa) 为单位 (换算的方法：1 毫米汞柱 = 0.133 千帕)。我们平时说的血压包含收缩压和舒张压。收缩压是指心脏在收缩时，血液对血管壁的侧压力；舒张压是指心脏在舒张时，血管壁上的侧压力。

血压的产生来自血液循环，早在两千多年前，我国古代医家就对此有所认识。我国最早的医籍《黄帝内经》中就精辟地阐述：“诸血者皆属于心”“清者为营，浊者为卫，营在脉中，卫在脉外，营周不休，五十而复大会。阴阳两贯，如环无端。”这是对血液循环的朴素唯物论的描述。

到了 17 世纪 20 年代，英国医生哈维应用生物显微技术，发现了血液循环的形态解剖和血流全部动态过程。他曾计算过 1 小时内血液通过心脏的量，并发现它超过一个普通人的身体重量。据此，他断定血液是在体内环行的，否则就无法解释大量血液是从哪里产生的。经过多年精心的实验研究，他于 1628 年发表了《动物心血运动的解剖研究》一书，第一次阐明了血液循环的原理。

血液循环系统是由心脏与血管两部分构成的，心脏是血液循环的动力器官，是血液循环的“中心”，如同“泵”，由心脏肌肉的节律收缩产生动力。也就是说，心脏会产生将血流向前推进的压力，从而使血液由心腔排出，沿着大动脉、小动脉流到全身各个部位，再经由毛细血管，沿静脉返回心脏，如此环流不息。因而，心脏搏动一旦停止，血液循环就会中断。心脏收缩时，将血液从心室射入动脉；心脏舒张时，静脉血回流到心房。

血压的生理作用在于，使动脉保持一定水平的压力，使血液循环运行正常，维持机体健康的生命状态。心脏收缩时，含有营养成分和氧气的新鲜血液被挤压到动脉内，并沿着血管向前流动，具有弹性的血管也相应地扩张，从而使血液动力得到一定的缓冲而不至于过高；心脏舒张时，虽然停止了对血液的挤压，但是由于动脉血管的弹性回缩，血液仍然会继续向前流动。血液就这样靠心脏收缩产生了动脉的收缩压，靠动脉血管回缩而维持了一定的

舒张压。由于一定水平的血压持续存在，才迫使血液不停顿地、连续地流向压力较低的全身毛细血管，把营养成分和氧气带给机体的各个器官和组织。因此，动脉若没有一定的压力（即血压），血液就不会在全身正常流动，人体各器官和组织也就得不到必要的营养物质。血压过低或过高，对人体都是不利的。血压过低时会因组织（尤其是大脑、心肌等）缺血、缺氧而发生头晕、视力模糊、心悸、乏力、共济失调，甚至晕厥、休克；血压过高时，人们会感到头痛、头晕、头胀、耳鸣、眼花、心悸、失眠等症状，若不及时进行治疗，常可在多年后逐渐影响心、脑、肾等器官，以致引起冠状动脉病变、高血压性心脏病、脑动脉硬化、脑出血等。



我国高血压病流行现状

高血压病已成为当今世界五大疾病之一，不能再把它视同为一般的慢性疾病。在我国，高血压病普遍存在着患病率高、死亡率高、残疾率高的“三高”和知晓率低、治疗率低、控制率低的“三低”特点。

高血压病是一种古老的疾病，100多年前 Riva-Rocci 发明了袖带血压计后，医学界才对高血压的生理和病理意义有了认识。20 世纪 50 ~ 60 年代，研究人员开展了大量人群血压分布及血压与心血管病关系的流行病学和临床研究，证实了高血压病是引起其他心血管病的主要危险因素。研究高血压病的流行特征，要解决的首要问题就是高血压界定标准的确定。人群血压的分布接近正态分布。如何确定高血压与正常血压的分界点一直是高血压病流行病学研究的重点。

从理论上讲，分界点的确定是人为的，但从临床角度看，这个点应该是能区别“有病”和“无病”的最佳点，这与确定任何呈正态分布的生理指标正常值的原则是一样的。经过多年的观察、研究和论证，现在比较一致的看法是收缩压为 140 毫米汞柱和舒张压为 90 毫米汞柱是最佳的（敏感性和特异性最好）分界点。但是，是采用收缩压还是舒张压为参考标准，各家持有不同的意见。由于收缩压测定比较准确，故最初推荐使用收缩压。以后的研究又发现舒张压的临床意义更大，故又推荐使用舒张压。此外，研究人员还对平均血压以及近年来对脉压的重要性进行了广泛的研究，但结果说明这两

种指标不适合作为区分“高”和“正常”的指标。现在比较一致的意见是同时采用收缩压和舒张压两个指标。因此，“收缩压 ≥ 140 毫米汞柱和（或）舒张压 ≥ 90 毫米汞柱”被国际上公认为是高血压的界定标准。

高血压病流行的一般规律是：①高血压病患病率与年龄呈正比。②女性更年期前患病率低于男性，更年期后高于男性。③有地理分布差异：一般规律是高纬度（寒冷）地区高于低纬度（温暖）地区；高海拔地区高于低海拔地区。④同一人群有季节差异，冬季患病率高于夏季。⑤与饮食习惯有关：人均钠盐饱和脂肪摄入越多，平均血压水平越高；经常大量饮酒者血压水平高于不饮或少饮者。⑥与经济、文化发展水平呈正相关：经济、文化落后的地区很少有高血压病患者；经济、文化越发达的地区，人均血压水平越高。⑦患病率与人群肥胖程度和精神压力呈正相关，与体力活动水平呈负相关。⑧高血压有一定的遗传基础；不同种族和民族之间的血压有一定群体差异。



我国高血压患病率

我国曾进行过三次大规模高血压人群抽样调查。

1958 ~ 1959 年第 1 次调查（部分省市），共调查 15 岁以上人群约 50 万人。当时各地采用的诊断标准不一致，加上统计技术落后，故未能得到精确的患病率数据。粗略地计算，平均患病率为 5.11%。1979 ~ 1980 年第 2 次全国抽样调查，共查 15 岁以上人群 400 多万人。采用了当时的世界卫生组织标准（ $\geq 160/95$ 毫米汞柱为确诊高血压的标准，140/90 毫米汞柱和 160/95 毫米汞柱之间血压值的为临界高血压），由于当时理解有误，没有把血压值是 140/90 毫米汞柱的人诊断为高血压。根据当时的标准（收缩压 ≥ 141 毫米汞柱和（或）舒张压 ≥ 91 毫米汞柱），总的临界以上高血压患病粗率为 7.73%。1991 年第 3 次全国抽样调查，共查 15 岁以上人群 90 多万人，完全采用了当时的国际标准（收缩压 ≥ 140 毫米汞柱和（或）舒张压 ≥ 90 毫米汞柱或 2 周内服降压药者），结果总的患病率为 13.58%。如按第 2 次调查采用的标准（收缩压 ≥ 141 毫米汞柱和（或）舒张压 ≥ 91 毫米汞柱）计算，则患病率为 11.88%。

由此可见，由于历史的原因，不太可能根据上述三次调查的结果精确地估计高血压患病率的变化趋势。但这些资料明显地反映了我国人群高血压患