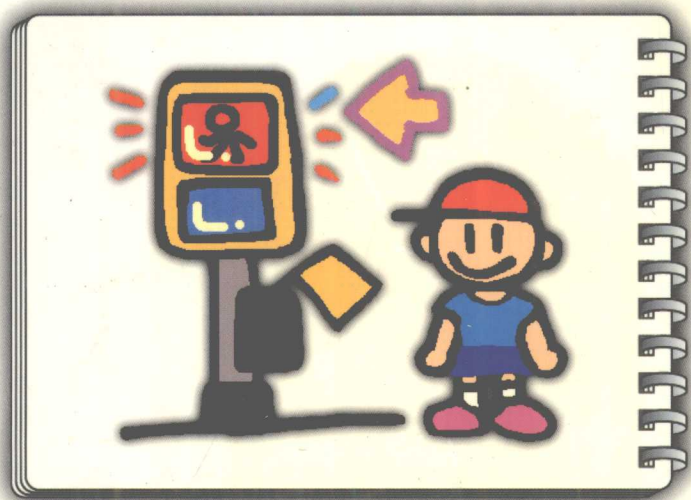


ZI WO FANG ZHI
GAO XUE YA

自我防治 高血压

杨益 编著
海天出版社



《名家指点自我保健》丛书

自我防治高血压

杨 益 编著

121

海天出版社

图书在版编目(CIP)数据

自我防治高血压/杨益编著. - 深圳:海天出版社,
2001.3

(名家指点自我保健丛书)

ISBN 7 - 80654 - 125 - x

I . 自... II . 杨... III . 高血压 - 防治
IV . R544.1 .

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 05066 号

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天大厦 518026)

<http://www.htph.com>

责任编辑:吴 璧 封面设计:张幼农

责任技编:王 颖 责任校对:喻俊新

海天电子图书开发公司排版制作

深圳彩帝印刷厂印刷 海天出版社经销

2001 年 4 月第 1 版 2001 年 4 月第 1 次印刷

开本:850mm×1168mm 1/32 印张:6

字数:79 千 印数:1 - 10000 册

定价:10.00 元

海天版图书版权所有,侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题,请随时向承印厂调换。

作者简介

杨 益 1944 年 5 月出生，上海市人。1967 年毕业于中国人民解放军第二军医大学海军医学系。长期从事基层医疗卫生工作及卫生行政管理工作，现任上海市医学会副秘书长，主任医师，中华医学学会全科医学分会及医学教育分会委员，《上海高等医学教育》杂志常务副主编，《上海医教》杂志常务编委，上海市医学会常务理事等职。主编及参与编写医学书籍 20 余本，撰写有关全科医学及医学教育研究等方面的论文 40 余篇。其中，主编的《医学科普创作》一书被上海市宣传部、市科委、市教委及市科协评为“上海市科普优秀作品”，任副主编的《医学伦理学》及任主要编写者的《上海住院医师培训》丛书得到了社会的认可及广泛运用。

前 言

高血压这一名词在民众中并不陌生，对高血压的预防与治疗这一话题也谈论很久了。但是，从调查分析看，防治高血压知识的普及率还很低，平时能科学地预防高血压者比例就更少了。最近几年来，虽然预防工作有所加强，但据统计高血压的发生率呈不断上升的趋势。目前，乃至今后相当长的一段时间内，高血压的发生率将居高不下，由此而产生的心、脑、肾等并发疾病对个人、家庭及社会所造成的危害与损失仍非常巨大。如不采取有效的预防措施，其危害性还有继续上升的可能。因此，对高血压的防治问题必须引起各级政府及有关部门的更加重视，对群众有关防治高血压知识的科普宣传，只能加强不能削弱。

目前，国际上对高血压的认识也在不断深化，如对高血压的诊断标准作了更严格的修订，对高血

压治疗的降压指标又有了新的建议标准，对高血压更重视预防及非药物治疗，等等。这些新的观点、新的知识及新的技能应该及时地让广大群众知晓。一些欧美发达国家，由于对高血压预防知识的普及，使对高血压的知晓率、干预率大大高于我国，从而使脑卒中等高血压的并发症明显下降。

社会的进步，物质生活与工作条件的改善，使人们的食入量增加、活动量减少，以及老龄人口的不断增长，促使高血压、糖尿病等疾病的发生率不断上升。这一社会现象，也要求我们去努力进一步普及高血压防治的知识。这一小册子的编写出版，其目的就在于此。

本书的编写，得到了上海市医学会图书馆的大力支持，随时提供必要的中外文资料，在此对他们及其他支持我工作的同仁们表示衷心感谢！

限于本人的水平，难免有不妥之处，敬请广大读者批评、指正。

杨 益

目 录

1

血液循环与正常血压 (1)

心脏、血管与血液流动 (2)

心脏的构造与功能 (2)

血管的构造与功能 (5)

血液循环系统的构造与功能 (10)

正常血压的产生与调节 (12)

血压的产生与正常血压 (12)

影响血压的因素 (15)

血压的调节 (18)

2

高血压的诊断标准与血压测量 (22)

高血压的诊断标准 (24)

儿童与青少年高血压

的诊断标准 (24)

成人高血压的诊断标准 (24)

原发性高血压	(26)
老年人高血压	(28)
血压的测量	(30)
血压的正确测量	(30)
24 小时测量血压	(36)
家庭测量血压	(38)

3

高血压病的因素	(41)
不可避免的因素	(41)
遗传	(42)
年龄	(42)
可避免的因素	(43)
膳食营养	(43)
体重	(48)
心理社会因素	(49)

4

高血压病人的临床表现与诊断	(51)
高血压的分类	(52)
缓进型高血压病	(53)
症状	(54)
体格检查	(54)
实验室检查	(55)

急进型高血压病	(56)
症状	(56)
体格检查	(56)
实验室检查	(57)
高血压危象	(57)
症状	(58)
体格检查	(58)
实验室检查	(58)
高血压的鉴别诊断	(58)

5

高血压的预防 (61)

高血压预防的意义 (61)

高血压预防的意义 (61)

高血压病是可以预防的 (63)

广泛宣传, 大力开展个人

和群体预防 (64)

高血压病的一级预防 (66)

合理饮食 (67)

控制体重 (71)

不抽烟 (72)

少饮酒 (72)

科学锻炼 (73)

保持心态平衡	(74)
高血压病的二、三级预防	(75)
二级预防	(76)
三级预防	(77)

6

特殊人群高血压的预防

儿童和青少年高血压的预防	(80)
养成良好的饮食习惯	(82)
养成良好的运动习惯	(83)
保持正常的体重	(84)
妇女高血压的预防	(86)
育龄妇女高血压的预防	(86)
孕妇高血压的预防	(87)
老年人高血压的预防	(90)
老年人易患高血压	(91)
老年人高血压的预防	(92)

7

高血压的治疗

高血压的治疗原则	(96)
及时、持久地治疗	(96)
有针对性地科学治疗	(98)
药物与非药物相结合治疗	(100)

正确降血压, 减少并发症	(101)
提高生活质量	(102)
非药物治疗	(103)
科学运动	(103)
合理饮食	(108)
戒烟	(113)
减轻体重	(113)
药物治疗	(116)
药物治疗的原则	(116)
对各类抗高血压药物的评价	(117)



特殊类型及特殊人群高血压的治疗 ... (121)

特殊类型高血压的治疗	(121)
临界(轻型)高血压的治疗	(121)
顽固性高血压的治疗	(125)
高血压急症的治疗	(126)
特殊人群高血压的诊断与治疗	(128)
儿童和少年高血压的诊断与治疗 ...	(129)
妇女高血压的诊断与治疗	(131)
老年人高血压的诊断与治疗	(133)
糖尿病人伴有高血压的诊断与治疗	(135)

9

继发性高血压的诊断与治疗 (137)

继发性高血压的诊断 (137)

肾实质疾病所致高血压 (138)

血管疾病所致高血压 (139)

肾上腺疾病所致高血压 (140)

继发性高血压的治疗 (141)

长期口服避孕药与高血压 (141)

妊娠高血压综合征 (141)

肾小球肾炎与高血压 (142)

甲状腺机能亢进症 (甲亢)

与高血压 (144)

嗜铬细胞瘤与高血压 (144)

柯兴氏综合征 (皮质醇增多症)

与高血压 (145)

10

高血压的并发症及其治疗 (147)

高血压与并发症的关系 (147)

高血压的程度与并发症 (149)

高血压的类型与并发症 (149)

高血压的病程与并发症 (150)

高血压的危险因素与并发症 (151)

高血压与脑卒中	(151)
短暂性脑缺血发作 (TIA)	(153)
高血压性脑梗塞	(154)
高血压性脑出血	(156)
高血压性蛛网膜下腔出血	(158)
高血压与心血管疾病及冠心病	(160)
高血压与心脏损害	(161)
高血压与冠心病	(167)
高血压与肾脏损害	(170)
高血压与肾脏的关系	(170)
高血压性肾损害	(171)
高血压与眼底病变	(172)
 附 录	 (174)
参考资料	(177)

1

血液循环与正常血压

人体是由各大系统组成，各大系统是由各个器官构成，每个器官又由大量细胞组成。所以说，人体是一个复杂的有机整体。人体要维持正常生命，并保持良好状态，必须以各个器官、各大系统处于健康状态作为基础。

众所周知，血液是生命的源泉，心脏跳动是生命的原动力，血液流动使人体有了生机。人体从胎儿的第6周就开始形成心脏，到16周分成4个腔，从第6周就开始出现搏动。也就是说，心脏在母体中就开始“工作”，一直在为维持正常生命而不停地“辛劳”，这就谓“生命不息心跳不止”。因此，每一

个人都没有理由不爱护自己的心脏。人体是由心脏跳动使血液通过血管不断地流动、循环，将氧与营养物质传递到全身；同时，又把全身所产生的二氧化碳及其他代谢产物带到各相关的排泄器官；还能吸收、传递代谢及活动所产生的热量至皮肤，通过对流、辐射、传导与蒸发而散热，参与体温调节，这就是人体循环系统及循环系统主要的功能。

循环系统也称心血管系统，它由心脏、动脉、毛细血管及静脉组成。换言之，要保证心血管系统的正常功能，首先是使心脏、动脉、毛细血管等处于健康状态。

本章将心血管的构造与功能及正常血压的产生与调节作一介绍。

心脏、血管与血液流动

心脏的构造与功能

心脏是位于人体胸腔正中偏左、似梨形的空腔器官，大小似本人空握的拳头。成人的心脏长径约12~14厘米，横径约9~11厘米，前后径为6~7厘米，重量半斤左右。心脏外面有心包保护，心包由脏层与壁层组成心包腔，心包腔内有少量液体，使

心脏润滑、自由地跳动。(见图 1-1)

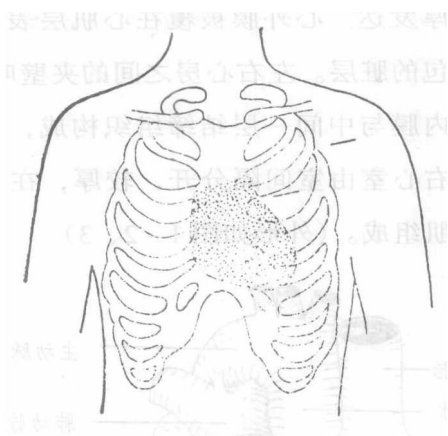


图 1-1 心脏在胸腔的位置

心脏分左、右、上、下四个腔，由左心房、左心室、右心房、右心室组成。左右互不相通，同侧的心房与心室由房室口相通。房室口由朝心室单向开启的“门”组成，联通左心房与左心室的“门”称二尖瓣，联通右心房与右心室的“门”谓三尖瓣。心脏周围是心壁，心壁由心内膜、心肌层和心外膜组成。心内膜是衬于心房、心室内壁的一层光滑薄膜，与连结心脏的血管内膜相连续。心脏的二尖瓣、三尖瓣就是由双层心内膜褶皱叠而成，当然内膜间还夹有一层致密的结缔组织。二尖瓣、三尖瓣由腱索分别与左、右心室壁的乳头肌相连，左心室乳头肌强大。心肌层是心壁的主要组成部分，由心肌纤维

构成。心房与心室的肌肉互不相连，心房肌较薄，心室肌肥厚发达。心外膜被覆在心肌层表面，也就是上述心包的脏层。左右心房之间的夹壁叫房间隔，由两层心内膜与中间一层结缔组织构成，较薄且少血管。左右心室由室间隔分开，较厚，在两层心内膜间由心肌组成。（外形如图 1-2、3）

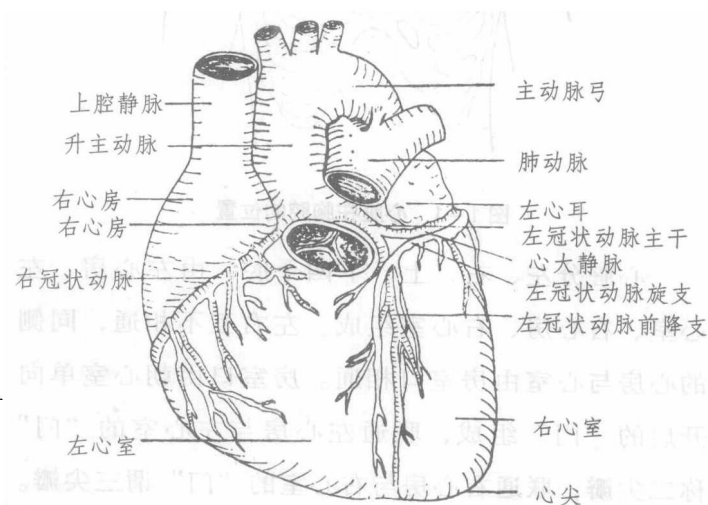


图 1-2 心脏的外形及血管前面观

心脏的四个腔分别与大血管相连：右心房位于心脏的右侧，壁厚约 2 毫米，分别有上、下腔静脉开口；右心室位于右心房的左前下方，是心脏最靠前的部分，壁厚约 3~4 毫米，有肺动脉开口，肺动脉口有 3 个半月形瓣膜，称肺动脉瓣；左心房位于