

科学规范降压 享受健康生活

鼎力
推荐

管理出健康

把血压轻松降下来

高血压防治与自我管理

◎ 编著 钱岳晟

◎ 审阅 朱鼎良

健康管理，健康血压

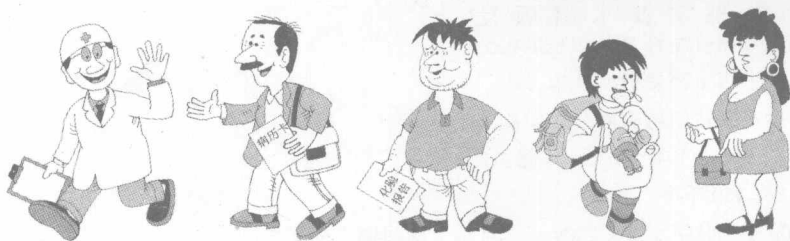
血压平稳，一生健康

把血压轻松 降下来

高血压防治与自我管理

钱岳晟 编著

朱鼎良 审阅



上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

把血压轻松降下来: 高血压防治与自我管理 / 钱岳晟
编著. —上海: 上海科学技术出版社, 2009.2
ISBN 978-7-5323-9664-1/R·2592

I. 把... II. 钱... III. 高血压-防治 IV. R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 169560 号

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版、发行
(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

常熟市兴达印刷有限公司印刷

开本 889×1194 1/32 印张: 5.5

字数: 150 千字

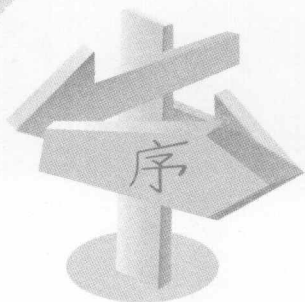
2009 年 2 月第 1 版 2009 年 2 月第 1 次印刷

定价: 16.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向工厂联系调换



本书分为“趣说高血压、血压管理靠自己、饮食调理降血压、运动锻炼降血压、药物治疗降血压、监测护理降血压”等6大部分。以介绍高血压防治和自我管理方面的知识为主要内容,图文并茂,强调血压控制及自我管理的重要性,体现了改善生活方式的实用性。可供广大中老年朋友,特别是高血压病人及其家属,以及临床、社区、科研工作者阅读参考。



高血压发病的原因很多,有遗传因素,更主要的是环境因素,是人们所处的生活环境影响了人体的内在环境而发生疾病。高血压防治工作很重要的一点是增强自我保健的意识,从改善不良的生活方式着手,养成健康的生活习惯,促进人类的健康。由我所钱岳晟医生撰写的《把血压轻松降下来——高血压防治与自我管理》一书即将付梓。这本书从血压管理、饮食调理、运动锻炼、药物治疗、监测护理等方面着重讲述了病人自己怎样进行高血压的防治,并通过许多病例故事来告诉大家什么可以做,什么不应该做。文稿深入浅出,语言通俗生动,简明实用,将会受到包括广大高血压病人在内的众多读者的欢迎。

高血压作为一种最常见的心血管病症,患病率高、控制率低的现状一直困扰着高血压的防治工作,严重地危害着人民的身心健康。这些年来,虽然医疗卫生界做了大量的防治和宣传工作,各级政府也给予极大的关注,然而高血压的患病率仍然居高不下,心脑血管并发症的发生率并没有下降。究其原因,很关键的一点就是人们的观念没有获得更新,陋习没有得到改变,健康的生活理念还没有转变为每

个人的自觉行为。

国内外的大量医学实践证明:高血压是可防可治的。怎样防?怎样治?其实,开启健康宝库的金钥匙就在病人自己手上!心血管病的危险因素,如吸烟(包括被动吸烟)、肥胖、运动少等,都可以通过自身努力去改变。高血压病人应该清楚地认识到:坚持抗高血压的药物治疗是切实有效的方法,优化生活方式更是高血压防治的基石,这些应当始终贯穿在高血压治疗的全过程中。

加强高血压防治的健康教育,就是要让人们从自己身边的事情做起,从合理膳食、适当运动、戒烟限酒和心理平衡等方面入手,建立健康的生活方式,提高体质的健康水平,这样才能从根本上降低高血压的患病率和心血管疾病的发生率。

最后,祝读者朋友们工作顺利,生活如意,健康长寿!

朱鼎良

中国高血压联盟副主席
上海市高血压研究所所长

2008年9月



30年来,笔者亲眼目睹众多人群随着生活条件的优裕,饮食习惯的变化,血压日益偏离了健康标准,高血压已成为人们的常见病、多发病,严重威胁着人们的健康。实际上,高血压可防也可治,只要进行科学防治,加强自我管理,就可以让不服管的血压“服服贴贴”,控制在健康范围之内。那么,如何科学防治,如何自我管理呢?为此,笔者在上海科学技术出版社的支持下,精心编写了这本书。

本书名谓“把血压轻松降下来”,旨在强调:血压健康要靠医生指导,但更要靠自己,健康的金钥匙就掌握在您自己的手中;健康的血压来源于健康的心灵、健康的生活、健康的饮食、健康的锻炼和健康的呵护等。

为了让内容更紧凑,本书中特虚拟了一个高血压家庭,力图用各家庭成员的一个个生动鲜活的病例小故事,穿插于“趣味细说高血压、血压管理靠自己、饮食调理降血压、运动锻炼降血压、药物治疗降血压和监测护理降血压”等六大部分的内容中,以普及高血压防治科学知识,期望它能像一面镜子,让读者可对照鉴别,从而自觉地防病治病,健康生活。

在这喜气祥和的奥运年里,笔者所在的上海市高血压研究所也迎来了 50 周年所庆。作为其中的一员,在这双喜临门之际,笔者愿借这一东风,将这本书作为一份个人的菲薄献礼,奉献给广大的读者朋友们。

上海市高血压研究所所长朱鼎良教授在百忙之中,专门抽出时间仔细审阅书稿,并欣然赐序,在此特表示诚挚谢意!

钱岳晟

于 2008 年中秋



趣说高血压

高血压 ABC

瞧这一家子 / 2

高血压具有遗传性 / 2

基因错位导致继发性高血压 / 4

血压健康与异常 / 5

心血管危险分层 / 6

危害健康的“砒码” / 6

高血压的“帮凶”

超重和肥胖 / 8

贪酒害人 / 10

吃盐多, 血压高 / 11

运动少, 体病多 / 11

压力大伤神 / 12

追根寻源

谁主血压沉浮 / 13

肾脏“交通”堵塞 / 15

可怕的升压“地雷” / 17

蹊跷的跌跤 / 18

危险的早期信号 / 19

警钟长鸣

谈“风”色变 / 20

“心”命交关 / 21

尿蛋白——肾动脉之窗 / 22

血管蜕化变质 / 23

糖尿病会加重高血压 / 24

胰岛素抵抗是罪魁祸首 / 25

血压管理靠自己

观念要转变

高血压可防也可治 / 28

化“担心”为“当心” / 29

知足保持平常心 / 30

态度决定一切/ 31

直面现实/ 32

从自己做起/ 33

饮食需有节

管住自己的嘴/ 34

三餐须均衡/ 35

放盐手下留情/ 36

远离高脂食品/ 38

收支要平衡/ 39

大杯换小杯/ 40

降压要达标

降压是硬道理/ 41

不同的降压目标/ 43

平稳降压/ 44

有效降压/ 45

高血压病人的分级管理/ 46

行为有规范

生活规律/ 47

讲究吃法/ 49

自得其乐/ 50

切记戒烟/ 51

多动腰腿/ 52

勤测血压/ 53

饮食调理降血压

金字塔饮食

主食多样化/ 56

餐桌要绿化/ 56

钙质的矿藏/ 57

蛋白的原料/ 58

血压的阀门——盐/ 58

升压的帮凶——酒/ 59

吃的科学

忌病从口入/ 60

饮食有节制/ 61

烹调要科学/ 61

食用油宜这样选/ 63

多摄入膳食纤维/ 64

均衡饮食

合理搭配饮食/ 65

偏食危害多/ 66

“放心食品”不能“放开吃”/ 67

嗜好宜克制/ 68

拒绝夜宵减体重/ 69

健康膳食

保健茶饮多/ 70

巧选药膳粥/ 71

健康菜谱好诱人/ 74

高血压病人推荐食谱/ 75

高血压合并糖尿病人推荐食谱/ 76

食品交换份任意选/ 77

运动锻炼降血压

生命在于运动

运动让生命之树常青/ 80

拥抱大自然/ 81

运动强心健体/ 82

运动宜循序渐进/ 83

持之以恒做运动/ 84

运动方法

巧立名目做运动/ 85

走出新天地/ 85

跑出健康体魄/ 86

游泳锻炼也不错/ 87

健身动功做一做/ 88

健身静功有三步/ 92

运动处方

老年人的锻炼方法/ 93

肥胖者的运动要点/ 94

少年儿童在游戏中运动/ 96

更年期妇女的运动选择/ 97

上班族按摩运动操/ 98

中青年这样来运动/ 99

医疗监督

先做健康评估/ 100

制定周密运动计划/ 101

运动后宜劳而不疲/ 102

做好自我监护/ 103

运动前后要注意的事/ 104

药物治疗降血压

明明白白服药

降压药有哪些/ 108

“最好的降压药”/ 111

不良反应早知道/ 112

把握服降压药良机/ 114

服药效果自己要心知肚明/ 115

饭前饭后服药的选择/ 116

达标降压

血压像弹簧/ 117

宜平稳降压/ 118

遏制血压“晨峰”/ 119

联合妙用降压药/ 120

错开时间服药/ 121

巧用半粒药/ 122

惨痛教训

莫自讨苦吃/ 124

险酿惨祸/ 125

换药出错/ 126

忌自作主张加药/ 126

以身试药要不得/ 127

别给降压添乱/ 128

药尽其用

老年人的选药原则/ 129

肥胖者的用药选择/ 130

心衰者的兼顾用药/ 131

肾脏病人慎选降压药/ 132

必要时加用调脂药/ 133

高血糖者的用药选择/ 134

监测护理降血压

把握自己的血压

多关注自己的血压/ 138

提倡自测血压/ 139

自测血压不要太顶真/ 140

要规范测压/ 141

血压计选购要诀/ 142

血压计的安全存放与保养/ 143

以我为主促健康

心态好,什么都好/ 144

人老心不老,赛过活神仙/ 145

中年要卸下包袱/ 146

更年不更心/ 148

烦恼要自己消/ 149

减重要革命/ 150

四季的护理

让健康跟着季节走/ 151

春季防倒寒/ 151

夏季防麻痹/ 153

秋季防燥/ 154

冬季防病变/ 154

小心空调病/ 155

为健康保驾护航

用知识武装头脑/ 156

保健品不姓“药”/ 157

服药与生活方式/ 158

应急措施要及时/ 159

要降压从自己做起/ 160

祝您健康长寿/ 161

附录

中国高血压日简介/ 162

高血压危险程度分层自测表/ 163

趣说 高血压

高血压是一种极其常见的疾病,在我国大约每5个人中就有1人患有高血压,而且高血压人群还在不断壮大,所以被称为健康的“无声杀手”。高血压病人应根据血压的水平和心血管危险程度进行分级和分层,作为高血压治疗的依据,每个高血压病人都要对自己的病情作出明确的判断,做到心中有数,进行有的放矢的治疗。

看完这部分内容后,您就会对高血压的一般常识有个基本了解,高血压病人也能够对自己的病情作出一个具体的评估。

高血压 ABC



瞧这一家子

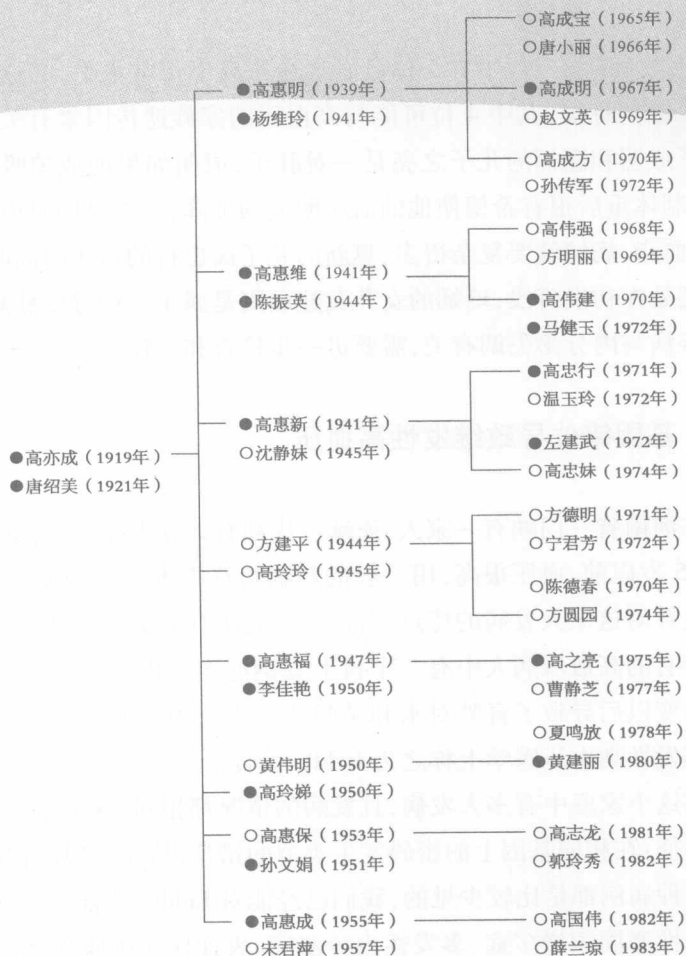
下图是一个确实存在的高血压病人的家系谱(●:患有高血压;○:未患有高血压;1975年:出生之年;姓名皆为虚构,如有雷同,纯属巧合),祖孙三代共有44人,高老先生夫妻两人均患有高血压,第二代中8个子女有6个人患有高血压,第三代中年龄最大的44岁,最小的26岁,有6个人已经发现有高血压。这个家系谱表明,高血压有显著的遗传性和很高的发生率。



高血压具有遗传性

在高家这个大家庭中,有11位是年龄超过60岁的老人,其中有8位是高血压病人,高血压的患病率特别高。这也就意味着,在高血压人群中,老年人是最常见的。从年龄的分布来看,大于60岁的人有40%~60%是高血压病人。这些老年人由于动脉硬化,血管的弹性减退,收缩期大动脉扩张性下降,使收缩压很高,而舒张期大动脉回缩力减退,舒张期压力下降,造成脉压差加大,表现为收缩压大于140毫米汞柱,而舒张压小于90毫米汞柱。这就是老年人高血压的特征,医学上称这类高血压为“单纯收缩期高血压”。

在高家第二代的8个子女中,有6个患有高血压,显示出高血压的发生有显著的遗传特征。老高和老唐都有30年以上的高血压病程,他们的子女患高血压的机会就要比父母双亲血压都正常家庭的子女高10多倍。老二惠维和老三惠新是一对双胞胎,他们都患有高血压,两个人的血压水平也都很接近,惠维是148/94毫米汞柱,惠新是144/96



某高血压病人的家系谱

毫米汞柱。有研究发现,在一对双胞胎中,如果有一个得了高血压,另一个发生高血压的可能性很大,这就说明高血压的家族发病倾向以及亲属之间血压的相关性,主要是由于遗传因素的作用所造成的。发生高血压的时间可能受到自己生活环境的影响而先后不一,也可能由于自己保持良好的生活习惯而不发生高血压,这是高血压可以预防的重

要前提。

老高家的第三代中有 5 位已发现血压高于正常水平,已达到了高血压诊断的标准,其中 4 位可能与高血压的家族遗传因素有关。惠明的儿子成明和惠福的儿子之亮是一对胖子,成明如果能戒掉吸烟的习惯,控制体重后很有希望使他的血压明显的下降,而之亮同时患有糖尿病、高血脂,病情就要复杂得多;惠新的儿子高忠行的血压时高时低,高血压还处在初发阶段;玲娣的女儿黄建丽则是属于一种继发性高血压,这种疾病与内分泌失调有关,需要进一步检查和治疗。



基因错位导致继发性高血压

在河南省三门峡有一家人,连续三代都有人发生高血压,发病年龄都在 35 岁以前,血压很高,用一般的药物治疗根本无法控制血压。研究人员针对这家人发病的特点,对这个家庭所有成员进行基因检测,发现在所有的高血压病人中有一个肾上皮钠通道基因发生了突变,这个基因突变以后导致了肾脏对水和钠吸收增强而引起血压升高,这样的一种继发性高血压医学上称之为 Liddle 综合征。

在这个家庭中有多人发病,且发病的情况都相同,这就是单基因疾病的特征:在相同基因上的密码发生类似的错位,从而表现出相同的疾病。这种病例都是比较少见的,我们已经能对 Liddle 综合征、糖皮质激素抑制性醛固酮增多症、多发性内分泌瘤、表证性盐皮质激素增多症、11-羟化酶缺乏症、17-羟化酶缺乏症、Gordon 综合征等继发性高血压通过基因检测进行明确诊断。这些疾病往往带有家族性,一家中有几个人都会患同样的疾病,基因检测不仅能直接给病人作出诊断,而且还可以对病人的家族成员进行筛选,能够及早地发现基因突变的携带者,真正做到早期发现、早期诊断、早期预防和早期治疗。