

健康掌握在自己手中

YUANLI JIBING
YOU SANZHAO

远离疾病有三招



GAOXUEYA

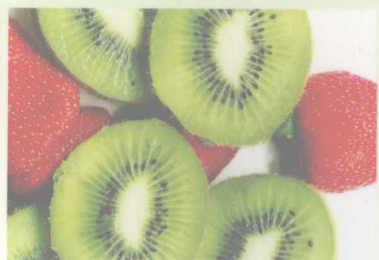
高血压

自控自防自疗

医学顾问 任美书
主 编 雨 田

ZIKONG ZIFANG ZILIAO

控制高血压，享受美好人生
预防高血压，身体拥有健康
自疗高血压，益寿延年保平安



内蒙古科学技术出版社

YUANLI JIBING 远离疾病有三招
YOU SANZHAO

高血压 自控自防自疗

医学顾问 任美书
主 编 雨 田

内蒙古科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

高血压自控自防自疗/雨田主编.—赤峰:内蒙古科学技术出版社,2009.4

(远离疾病有三招)

ISBN 978-7-5380-1844-8

I. 高… II. 雨… III. 高血压—防治 IV. R544.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第035281号



高血压 自控自防自疗

YUANLI JIBING
YOU SANZHAO
远离疾病有三招

GAOXUEYA ZIKONG ZIFANG ZILIAO

出版发行:内蒙古科学技术出版社

地址:赤峰市红山区哈达街南一段4号

电话:(0476) 8224848 8231924

订购电话:(0476) 8224547 8231843(传真)

邮编:024000

出版人:额敦桑布

组织策划:巴图

责任编辑:高晓丽

封面设计:永胜

印刷:赤峰金源彩色印刷有限责任公司

字数:230千

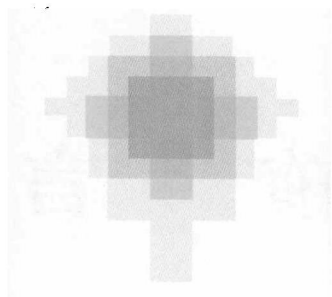
开本:700×1010 1/16

印张:11.75

版次:2009年4月第1版

印次:2009年4月第1次印刷

定价:22.80元



《高血压自控自防自疗》编委会

医学顾问 任美书

主 编 雨 田

副 主 编 温绍君 张 蕴

编 委 (按姓氏笔画排列)

方文岩 陈 岩 张 蕴

郑士慧 温绍君 雷彭年



前言

高血压是最常见的心血管疾病，也是引发脑卒中和冠心病的危险因素，被称为影响人类健康的“无形杀手”，是普遍且严重的一种疾病。

为了帮助广大患者做好对高血压病的防治，我们策划并组织了相关的具有临床经验的主任医师，编写了《高血压自控自防自疗》一书，旨在帮助广大患者能够掌握较多的、最新的防治知识和方法，提高防治效果。

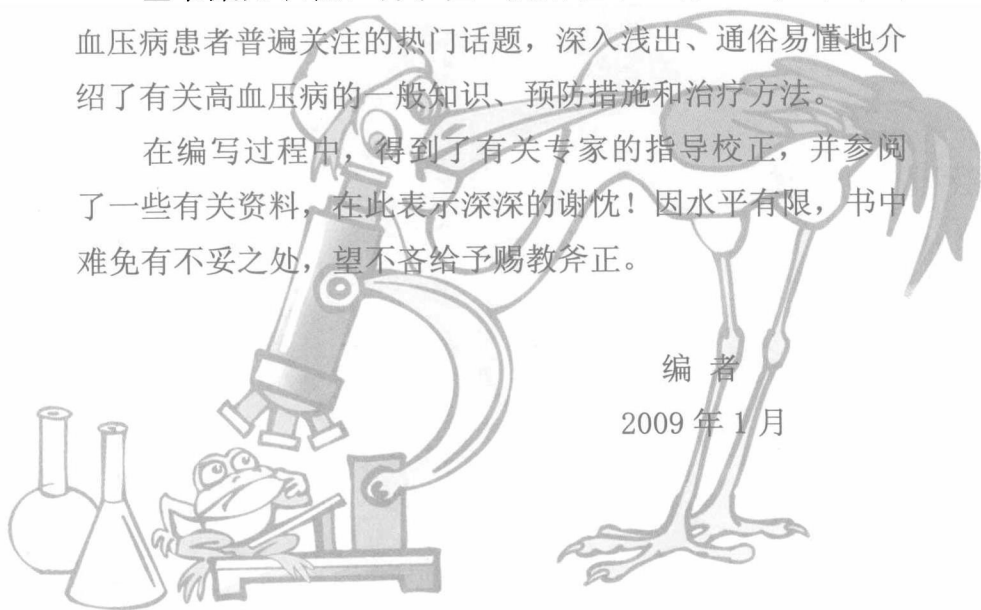
全书共分为三部分：自控，即控制高血压，享受美好人生；自防，即预防高血压，身体拥有健康；自疗，即自疗高血压，益寿延年保平安。

全书集知识性、科学性、实用性于一体，主要针对高血压病患者普遍关注的热门话题，深入浅出、通俗易懂地介绍了有关高血压病的一般知识、预防措施和治疗方法。

在编写过程中，得到了有关专家的指导校正，并参阅了一些有关资料，在此表示深深的谢忱！因水平有限，书中难免有不妥之处，望不吝给予赐教斧正。

编者

2009年1月



目 录

高血压的自控

高血压是一种危险的疾病····· (9)	高血压患者的合理用药····· (20)
一、话说高血压····· (9)	一、西药的合理用法····· (20)
二、高血压“三高”与“三低”的特点···(10)	二、中医药的合理用法····· (44)
三、高血压病因····· (11)	高血压患者的饮食疗法····· (52)
四、高血压常见症状····· (13)	一、食疗原则····· (52)
五、高血压合并症····· (14)	二、首选食物····· (53)
六、高血压病将陪伴终生····· (17)	三、食疗方····· (61)
七、高血压治疗的新观点····· (19)	四、食疗宜与忌····· (73)

高血压的自防

健康方式四要素····· (83)	一、高血脂····· (92)
一、减轻体重····· (83)	二、肥胖····· (93)
二、合理膳食····· (84)	三、糖尿病····· (95)
三、加强体育运动····· (90)	四、吸烟····· (97)
四、减轻精神压力,保持心理平衡··· (91)	养成良好的生活习惯····· (99)
远离四个危险的伙伴····· (92)	一、定期测血压····· (99)

二、坚持用药不可忘····· (100)	六、阻止亚健康向疾病转化····· (116)
三、起居环境助睡眠····· (101)	建立积极、健康的生活方式 ····· (117)
四、注意生活小细节····· (103)	一、健康生活方式的内容····· (117)
五、“晨峰”的危害不可忽视····· (103)	二、健康生活方式的四大基石····· (118)
六、“危险动作”不可取····· (105)	心理调试防高血压 ····· (119)
七、走出高血压病的误区····· (106)	一、健康心理不可少····· (119)
八、女性对高血压要特别防范····· (108)	二、笑口常开降血压····· (120)
九、预防高血压从儿童抓起····· (109)	三、调畅情志稳血压····· (121)
优化生活质量,消除高血压的温床 ·· (110)	四、心态调整四要素····· (122)
一、生活质量的内容及评价标准·· (110)	五、平和心境保平安····· (123)
二、“健康促进”的发展····· (111)	六、心态平衡血压平····· (123)
三、现代医学模式对防治疾病的指导作用·· (113)	七、情绪波动易伤身····· (123)
亚健康状态不利于高血压的防治 ·· (114)	八、不求富贵寻开心····· (124)
一、亚健康状态的提出····· (114)	九、稳定情绪是良方····· (124)
二、生理性亚健康····· (115)	高血压并发疾病及预防 ····· (125)
三、心理性亚健康····· (115)	一、脑血管疾病(脑卒中、脑中风)·· (126)
四、社会适应性亚健康····· (116)	二、心脏病····· (127)
五、亚健康发生的基础——紧张·· (116)	三、肾小动脉硬化····· (130)

高血压的自疗

运动疗法 ····· (131)	二、运动对高血压患者的效应····· (134)
一、运动对人体的效应····· (132)	三、运动注意事项····· (134)

四、运动疗法处方·····	(135)	一、降压方法·····	(167)
五、没有时间运动时·····	(146)	二、注意事项·····	(167)
足部疗法 ·····	(147)	幽默疗法及起居疗法 ·····	(168)
一、洗足降压有疗效·····	(147)	一、幽默疗法·····	(168)
二、按压足三里不可少·····	(148)	二、起居疗法·····	(168)
三、足部按摩疗效佳·····	(148)	日光浴 ·····	(171)
四、敲打足底见奇功·····	(149)	一、降压方法·····	(172)
五、活动脚腕方法巧·····	(149)	二、注意事项·····	(172)
六、刺激脚部穴位更是妙·····	(150)	森林浴 ·····	(173)
按摩疗法及梳头疗法 ·····	(151)	一、降压方法·····	(173)
一、按摩疗法·····	(151)	二、注意事项·····	(173)
二、梳头疗法·····	(153)	温泉浴 ·····	(174)
心理疗法 ·····	(154)	一、降压方法·····	(174)
一、降压方法·····	(154)	二、注意事项·····	(175)
二、注意事项·····	(162)	矿泉浴 ·····	(175)
音乐疗法 ·····	(163)	一、降压方法·····	(176)
一、降压方法·····	(164)	二、注意事项·····	(176)
二、注意事项·····	(165)	海水浴 ·····	(177)
书画疗法 ·····	(166)	一、降压方法·····	(177)
一、降压方法·····	(166)	二、注意事项·····	(178)
二、注意事项·····	(166)	其 他 ·····	(179)
花卉疗法 ·····	(167)	一、对特殊人群的治疗·····	(179)

二、走出治疗误区…………… (179) 一、构建和谐社会,提倡互相关照… (187)

构建和谐社会、和睦家庭促疗效………… (187) 二、和谐家庭,温暖亲人…………… (187)



高血压的自控

高血压是当代影响人类健康的“无形杀手”！

为了人类的健康，我们要揭开高血压神秘的面纱。只有示其病因、特征，才能辨清高血压；只有明其害，才能充分认识高血压是健康大敌；只有视其表现，才能不慌不乱控病有序。

控制高血压，享受美好人生！

▶ 高血压是一种危险的疾病

一、话说高血压

人的心脏就像一只血压泵，不停地将血液输入到动脉血管系统，流动的血液对血管壁产生一定的压力，这个压力称之为血压。当心脏收缩时，将血液射入动脉，这时所产生的最高压力称为收缩压（高压）；当心脏舒张时，动脉血管内血压降到最低值，称为舒张压（低压），收缩压与舒张压的差值称为脉压，通常以千帕（毫米汞柱）表示。当血压持续超过 18.6/12 千帕（140/90 毫米汞柱）时就属于高血压。

把高血压称为“无形杀手”是医学专家对高血压恰如其分的比喻。因为高血压病程进展缓慢，且早期尚无明显症状，常常被人们忽视。当被你发现时，往往由于高血压严重损害了你的重要器官，使你失去了治疗的机会，甚至夺去你的生命。



温馨提示

正常血压：高压（收缩压）小于17.3千帕（130毫米汞柱）

低压（舒张压）小于11.3千帕（85毫米汞柱）

临界高血压：指血压在正常血压和确诊高血压之间

高压（收缩压）为17.3~19.8千帕

（130~149毫米汞柱）

低压（舒张压）为11.3~11.8千帕

（85~89毫米汞柱）

确认高血压：高压（收缩压）大于或等于20千帕

（150毫米汞柱）

低压（舒张压）大于或等于12千帕

（90毫米汞柱）



二、高血压“三高”与“三低”的特点

高血压是当今世界上流行最广泛的疾病，已经影响到全球 10 亿人，我国高血压患者近 1.3 亿。在我国，高血压的流行具有“三高”与“三低”的特点。

“三高”是指患病率高、致残率高、死亡率高：

1. 患病率高

根据最近的调查说明，在我国 35~74 岁的人群中，高血压患者已经上升为 27.2%，也就是说，这个年龄段就有近 1.3 亿高血压患者。

2. 致残率高

目前我国由高血压所导致的脑中风患者 600 万左右，其中有 75% 的人有不同程度的劳动力丧失，约 40% 的人重度残疾。

3. 死亡率高

我国城市人口的死因约 41% 为心脑血管疾病。

“三低”是指知晓率低、服药率低、控制率低。

1. 知晓率低

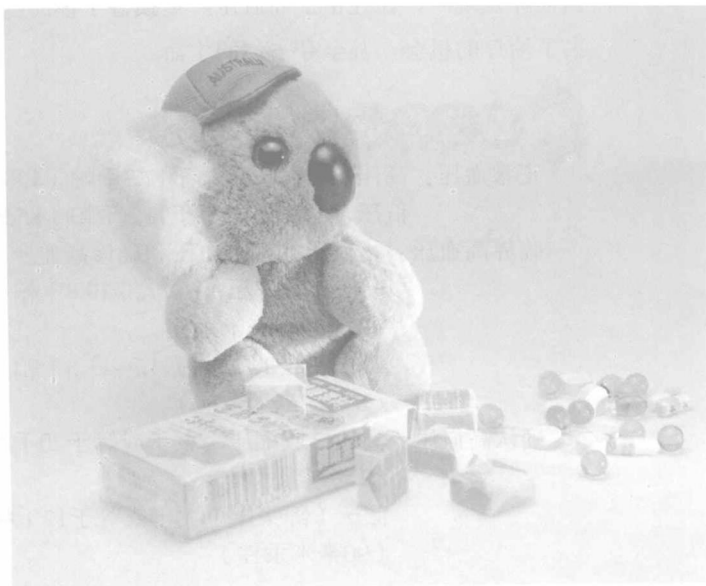
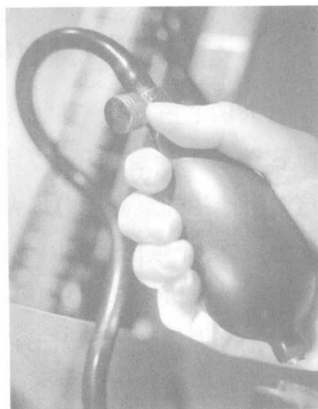
经调查，我国人口中仅有 53% 的人曾测过血压，44% 的人知道自己血压是多少。1991 年，通过对全国 30 个省市 95 万人的调查发现，高血压的知晓率在城市为 36.3%，而农村仅为 13.7%。

2. 服药率低

知晓自己患高血压的患者用药物治疗者城市约占 17.4%，农村为 5.4%，最近的一项调查发现，高血压患者服药率已经上升为 28.2%。

3. 控制率低

高血压病患者，血压控制在 18.7/12.0 千帕（140/90 毫米汞柱）以下者，城市约占 4.2%，农村仅为 0.9%，对全国来说约占 2.9%。





三、高血压病因

(一) 性别与年龄

高血压患病率男性均高于女性，尤其在 35 岁以前；35 岁以后女性高血压患病率及血压升高幅度可超过男性。其平均血压随年龄增长而增高，其中收缩压的增幅比舒张压显著，幼年期或青年期血压偏高者，随年龄增长其血压增高趋势更为明显。因此防治高血压病应从青少年抓起。

(二) 地区差异

不同地区人群血压水平不尽相同，我国北方地区人群收缩压均比南方地区高，高血压患病率也相应增多，可能与气候条件、饮食习惯、生活方式等有关，不同种族之间人群血压水平差异还可能与遗传因素有关。

(三) 职业

从事脑力劳动和紧张工作的人群高血压患病率较体力劳动者高，城市居民较农村患病率高，且发病年龄较早，这在一定程度上与生活紧张程度、精神心理因素和社会职业有关。

(四) 遗传

近年研究证明高血压病与先天遗传因素关系密切。高血压病的发病有明显的家族聚集性。调查发现，父母都是高血压病患者，子女有半数以上可能发生高血压病；父母一方患高血压病，其子女有 1/4 可能发生高血压病，父母血压正常者，其子女患高血压病的比率仅为 3%。高血压病患者的亲生子女和收养子女虽然生活环境相同，但前者更易患高血压病。上述情况都说明了遗传因素的作用。但是，目前研究表明，单一遗传因素很难形成高血压病，高血压病这一遗传类型是源于多种遗传基因，而且后天因素对高血压病的形成有重要的影响。

(五) 饮食

摄盐过多。人群平均血压水平与食盐摄入量有关，在摄盐量较高的人群，减少每日摄入食盐量可使血压下降。饮食中钾、钙摄入不足，钠、钾比例升高时易患高血压，高钾、高钙饮食可能降低高血压的发病率，动物实验也有类似的发现。



大量饮酒。长期饮酒者高血压的患病率升高，而且与饮酒量呈正比。高血压酒精中毒者在戒酒后血压下降，在戒酒后 6 ~ 12 个月的随访期间大多数人仍然保持在正常的范围，但大多数恢复饮酒者的血压又回升至高血压水平。因此，大量饮酒被认为是一种危险因素。

脂肪过多。降低脂肪摄入总量，增加不饱和脂肪酸的成分，降低饱和脂肪酸比例可使人群平均血压下

降。动物实验发现多摄入含硫氨基酸的鱼类蛋白质可预防血压升高。

(六) 环 境

噪音可使人心烦意乱，难以安心工作和休息。长期接触噪音，由于机体反应性去甲肾上腺素分泌增加，直接作用于心肌和心血管壁，使外周血管阻力增加，血压升高。

水质较软的地区高血压发病率高。已知金属铝、汞和镉可升高血压。

(七) 其 他

肥胖：据调查，肥胖的人高血压患病率比瘦人高 2 ~ 3 倍以上。

吸烟：吸烟者也易患高血压病。

口服避孕药：调查发现，所有口服避孕药的妇女血压均有升高，并随服用的时间而趋向增加，其中 35 岁以上的妇女对口服避孕药的升压作用较年轻的妇女容易出现。但口服避孕药引起的高血压通常为轻度和可逆的，在中断避孕药后 3 ~ 6 个月可恢复至正常。可见激素对血压升高起一定的作用。



温馨提示

在我国，高血压流行有以下一般规律：

- (1) 高血压患病率与年龄呈正比，年龄越大，高血压病患者越多。
- (2) 女性更年期前高血压患病率低于男性，更年期后高于男性。
- (3) 高纬度（高海拔）地区患病率高于低纬度（低海拔）地区。
- (4) 冬季患病率高于夏季。
- (5) 人均盐、酒、饱和脂肪酸摄入越多，血压水平越高。
- (6) 患病率与人群肥胖程度、精神压力呈正相关，与体力活动水平呈负相关。
- (7) 高血压有一定的遗传因素，家庭、民族和种族间存在着差异。

四、高血压常见症状

(一) 眩 晕

眩晕为高血压最多见的症状。女性高于男性。有些是一过性的，常在突然下蹲或起立时出现；有些是持续性的。眩晕是患者的主要痛苦所在，其头部有持续性的沉闷不适感，严重妨碍思考、影响工作，对周围事物失去兴趣。当出现高血压危象或椎—基底动脉供血不足时，可出现与内耳眩晕症相类似的症状。这种症状若在老年人身上频频出现时要特别注意，可能是脑卒中的前兆。



(二) 头 痛

头痛也是高血压常见症状，多为持续性钝痛或搏动性胀痛，甚至有炸裂样剧痛。常在早晨睡醒时发生，起床活动及饭后逐渐减轻。疼痛部位多在额部两旁的太阳穴和后脑勺。

(三) 耳 鸣

耳鸣是许多疾病的常见症状，如中耳炎、贫血、睡眠不足、过度疲劳等，但以上多为单耳耳鸣。由高血压或动脉硬化等引起的耳鸣往往发生于双耳，并且耳鸣严重，持续时间较长。

(四) 烦躁、心悸、失眠

高血压患者性情多较急躁，遇事敏感，易激动。心悸、失眠较常见，失眠多为入睡困难或早醒、睡眠不实、噩梦缠身、易惊醒。这与大脑皮质功能紊乱及自主神经功能失调有关。

(五) 注意力不集中、记忆力减退

早期多不明显，但随着病情发展而逐渐加重，因此很令人苦恼，故常成为促使患者就诊的原因





之一。表现为注意力容易分散，常很难记住近期的事情，而对过去的事如童年时代的事情却记忆犹新。

（六）肢体麻木

常见手指、足趾麻木或皮肤如蚊行感或项背肌肉紧张、酸痛，部

分患者常感手指不灵活。一般经过适当治疗后可以好转，但若肢体麻木较顽固，持续时间长，而且固定出现于某一肢体，并伴有肢体乏力、抽筋、跳痛时，应及时到医院就诊，以免脑卒中发生。

（七）出 血

较少见。由于高血压可致脑动脉硬化，使血管弹性减退、脆性增加，故容易破裂出血。其中以鼻出血多见，其次是结膜出血、眼底出血、脑出血等，据统计，在大量鼻出血的患者中，大约 80% 患高血压。



温馨提示

当病人出现莫名其妙的头晕、头痛或上述其他症状时，都要考虑是否患了高血压病。应及时去医院做进一步的检查，确诊是否已经患上高血压，避免病情进一步发展。

五、高血压合并症

（一）脑卒中

脑卒中分为出血性和缺血性两大类。出血性脑卒中主要有高血压脑出血和蛛网膜下腔出血。高血压脑出血又称原发性脑出血，是由于长期高血压和动脉硬化，引起颅内小动脉破裂出血所致，防治高血压可以减少其发病。高血



压脑出血的部位以壳核区最常见，表现最典型，约为高血压脑出血的 50% 以上；其他好发部位为丘脑、脑叶、脑干、小脑、脑室等。蛛网膜下腔出血大多来源于颅内动脉瘤和脑血管畸形。病因多为先天性，与高血压关系不大。缺血性脑卒中包括脑血栓形成、脑栓塞和高血压脑病。脑血栓是脑血管疾病中最常见的，多于中老年发病，高血压脑动脉硬化是脑血栓形成的主要原因。当颈动脉或椎—基底动脉发生粥样硬化后，管腔变得狭窄；血管壁上由于沉积了脂肪而变得不平滑，容易形成血栓，血栓逐渐增大，以致完全闭塞。脑栓塞较少见，是由于各类栓子脱落，阻塞脑的主要动脉，造成脑缺血、软化坏死所致。

（二）心脏损害

1. 左心室肥厚

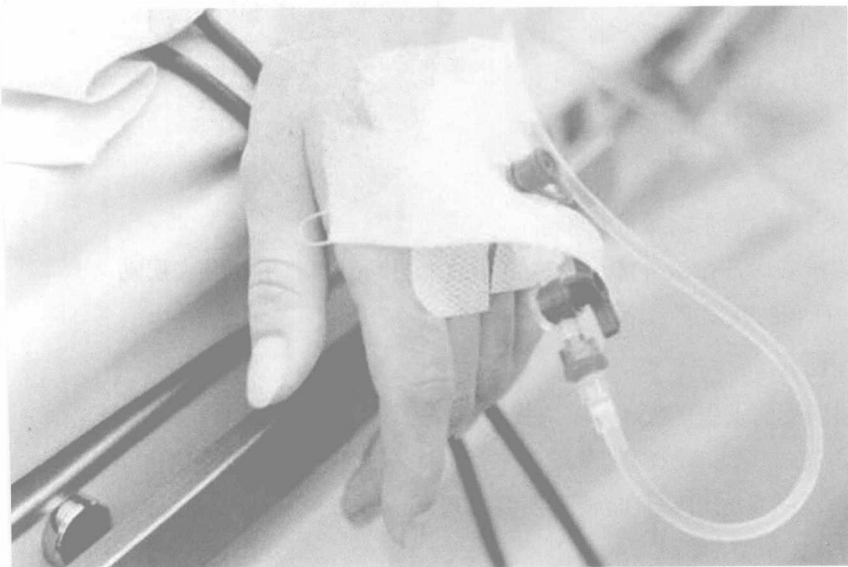
左心室肥厚是高血压最重要的并发症，在所有高血压患者中，有 20%～30% 的人可查到左心室肥厚。轻度高血压患者发生左心室肥厚比正常血压者增多 2～3 倍，而重度高血压患者可达 10 倍。左心室肥厚是心肌梗死的一个潜在危险因素，并影响左心室收缩功能。因此，高血压左心室肥厚是与心血管发病率和病死率密切相关的重要危险因素。左心室肥厚是血流动力学因素和神经体液因子综合作用的结果。后者较前者更为重要。

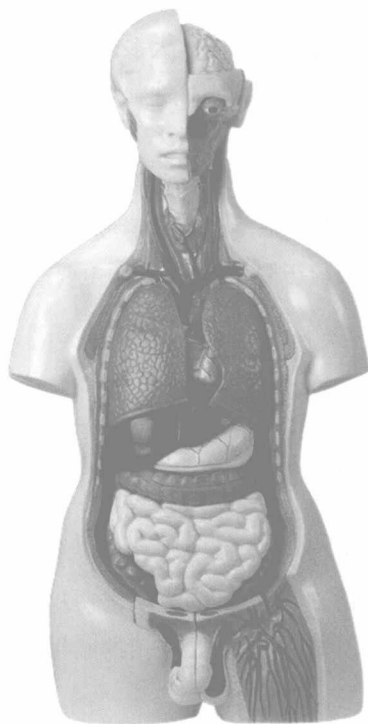
2. 心力衰竭

高血压是导致心力衰竭的危险因素之一，血压越高，发生心力衰竭的危险性也越大。高血压早期，心功能代偿，症状不明显；到了后期，心功能失代偿，容易发生心力衰竭。

3. 冠状动脉硬化性心脏病

长期高血压是引起供应心脏血液的冠状动脉硬化化的危险因素之一。高血压患者患冠心病的危险性是正常人的 2 倍。高血压长期不治，有 50% 死于冠心病，且与血压升高的程度成正相关。





4. 心律失常

高血压病常合并心律失常，导致高血压患者出现心律失常的原因是多方面的。长期高血压导致左心室肥厚，使左心室的顺应性降低，左心房压升高，左心房扩大，同时心肌组织纤维化及灶性坏死，心肌细胞电稳定性被破坏并干扰心肌细胞的电活动；长期使用抗高血压药物，如利尿剂、 β -受体阻滞剂、钙通道阻滞剂及 ACEI 等均可使体内儿茶酚胺水平升高，皆具有促使发生心律失常的作用。

(三) 肾脏损害

由于高血压使动脉产生一系列变化，各器官组织内的小动脉都会受到影响。肾脏因肾小动脉硬化，形成肾缺血，最后产生高血压素，促使全身小动脉痉挛，这样又加重了高血压，造成“恶性循环”。肾脏长期缺血，发生营养不良

变化，肾功能也会受到影响。

JNCVII中将慢性肾脏疾病定义为：

(1) 肾小球滤过率小于 60 毫升 / [分钟 $\cdot$ 1.73 平方米 (指体表面积)] (相应的肌酐水平男性大于 132.6 微摩尔 / 升，女性大于 114.9 微摩尔 / 升)]。

(2) 蛋白尿大于 7.8 毫摩尔 / 升。

(四) 血管病变

持续的血压升高，可引起胸主动脉扩张和屈曲延长。当主动脉内膜破裂时，血液外渗可形成主动脉夹层动脉瘤。主动脉夹层动脉瘤是高血压较少见但严重的并发症。

(五) 视网膜病变

高血压患者视网膜病变的发生率较高，眼底视网膜损害是高血压常见的并发症。高血压性视网膜病变由高血压性动脉硬化发展而来。慢性高血压引起小动脉增厚，这些硬化性改变导致小动脉反光增宽且暗淡。视网膜病变的程度对高血压的病期、类型和预后的判断是有一定价值的。

