

北京大学人民医院心血管病研究所所长
北京大学人民医院内科主任

胡大一◎编著

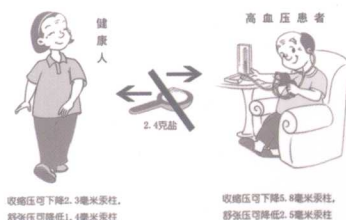
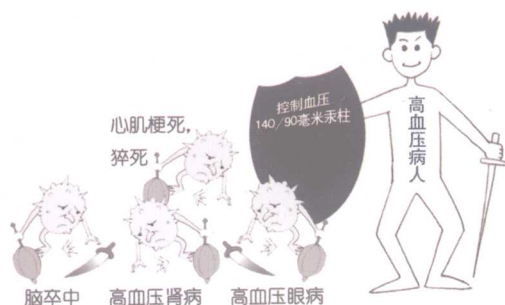
知名医学专家进农家丛书

丛书主编：钟南山

题 词：韩启德

高血压

知识问答



 科学出版社
www.sciencep.com

中国高血压防治指南(2005年修订版)

中国高血压联盟(CCHU) 中国高血压杂志

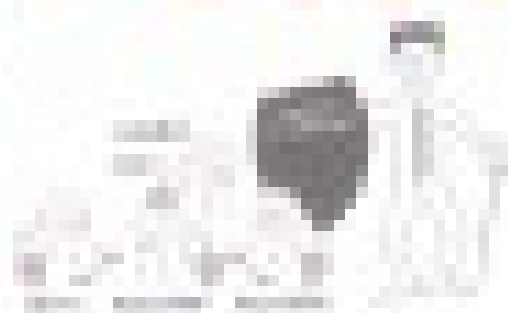
第11卷 第1期

中国高血压防治指南(2005年修订版)

中国高血压联盟(CCHU)
中国高血压杂志

高血压

中国高血压联盟(CCHU)
中国高血压杂志



中国高血压联盟(CCHU)
中国高血压杂志

知名医学专家进农家丛书

高血压知识问答

胡大一 编著

科学出版社

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压知识问答/胡大一编著. —北京: 科学出版社, 2008

(知名医学专家进农家丛书/钟南山主编)

ISBN 978-7-03-022879-6

I. 高… II. 胡… III. 高血压—防治—问答 IV. R544.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 133840 号

策划编辑: 向安全 胡升华 / 责任编辑: 牛 玲

责任校对: 刘亚琦 / 责任印制: 钱玉芬 / 封面设计: 无极书装

科学出版社出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

双青印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2008 年 9 月第 一 版 开本: A5 (890 × 1240)

2008 年 9 月第一次印刷 印张: 4 7/8 插页: 1

印数: 1—10 000 字数: 132 000

定价: 13.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换〈双青〉)

《知名医学专家进农家》丛书编委会

- | | | | |
|------|---|-----|------------------------------------|
| 主 | 编 | 钟南山 | 中华医学会会长
中国工程院院士 |
| 副主 | 编 | 刘 谦 | 卫生部副部长、教授 |
| | | 祁国明 | 中华医学会副会长 |
| 编 | 委 | 徐 科 | 卫生部农村卫生司司长 |
| | | 李 普 | 科技部政策法规与体制改革司副司长 |
| | | 刘雁飞 | 中华医学会副秘书长 |
| | | 张小媛 | 全国妇联宣传部副部长 |
| | | 向安全 | 科学出版社总编辑 |
| 执行主 | 编 | 胡大一 | 北京大学人民医院心血管病研究所所长
北京大学人民医院心内科主任 |
| 执行副主 | 编 | 汪 晶 | 好健康人人有健康教育中心 |
| | | 彭 犁 | 好健康人人有健康教育中心 |
| 执行编 | 委 | 纪立农 | 北京大学人民医院内分泌科主任 |
| | | 李 竹 | 北京大学教授
卫生部生殖健康专家委员会专家 |
| | | 李春盛 | 北京朝阳医院急诊科主任 |

朱秀安 北京大学眼科中心教授

孙承业 中国疾病预防控制中心中毒控制中心常务副
主任

戴晓玲 河北医科大学附属中医院教授

王 兴 北京大学口腔医院教授
中国口腔医学会会长

谢惠民 教授, 著名医院药学专家
中国药学会原学术部主任

高 瞻 好医生医学教育中心

周熹微 好健康人人有健康教育中心

王路大 好健康人人有健康教育中心

《知名医学专家进农家》丛书序

我国有 13 亿人，其中近 9 亿居住在农村。在全面建设社会主义小康社会的过程中，党和政府一直把实现农村的小康作为工作的重点。健康促小康，小康促健康。农村居民人人享有健康，是我们奋斗的目标。

实现农村居民人人享有健康，需要完善农村的卫生服务体系，建立和完善新型农村合作医疗制度，培养一支高素质的农村卫生服务队伍。同时，要让农村居民多懂得一点医学知识。

知识就是力量。农村居民掌握了必须懂得的医学知识，就能够自觉行动起来，逐步树立有利于健康的卫生习惯、生活习惯和就医习惯，改变有害的不良生活方式，为自身的健康而努力。

面向农村居民普及医学知识，应该成为医疗卫生工作者的天职。

参与《知名医学专家进农家》这套书编写的，主要是一批有志于面向农村居民普及医学知识的学者。他们倾注了大量心血，提供了必需的防治疾病和促进健康的科学知识。为了使这套丛书更加通俗易懂，编写者下了不少工夫，并且在定稿前请一些完成九年制义务教育的农村居民进行了阅读。丛书中多幅生动的插图，则是增加图书可读性的另一番努力。

我衷心地希望，这套丛书能够向广大农民群众传播和提供医学



高血压知识问答

科学知识，架设起医学专家与农民沟通的桥梁，同时也为探索面向农村普及医学知识的更好方式起到应有的作用。

最后，我要感谢人大常委会副委员长韩启德院士为这套丛书题词。他的题词，对这套丛书的所有编写者是很大的鼓舞和激励。

中华医学会会长、中国工程院院士

2008年9月1日

前 言

高血压几乎人人都知道，因为有高血压病的人太多了。目前，全国高血压病人已经达到 1.6 亿！

正因为周围高血压病人太多，许多人不把这种病太当回事儿。觉得没碍着吃喝，照样还能干活，算不上了不得的病。这是因为很多人不知道，长久处于高血压状态是非常危险的，会导致心、脑、肾、眼许多部位受到损害，严重了还会使人变成丧失正常生活和工作能力的残废人，甚至造成死亡。

那么可以避免得高血压吗？

只要坚持健康的生活习惯，即不吸烟，管好嘴（合理饮食），迈开腿（多运动），保持好心态；按医生的要求服用有科学依据、有预防作用的药物，把自己的血脂、血糖、体重等都控制在正常水平，就能大大减少得高血压的危险。只要这样做了，即便得了高血压，也能有效控制，不但能够长寿，而且可以有好的生活质量。

显然，命运掌握在我们自己手里。让我们都记住，90 活不过，那是你的错！

北京大学人民医院心血管病研究所所长

北京大学人民医院心内科主任

胡大一

2008 年 7 月

目 录

高血压知识自测表

《知名医学专家进农家》丛书序

前言

一、什么是高血压？	1
1. 血压是怎么回事？	2
2. 测量出的血压怎么表示？	2
3. 高血压是怎么回事？	4
4. 哪些人容易得高血压？	4
5. 青少年也会得高血压吗？	6
6. 出现哪些表现应该想到可能是得了高血压？	7
7. 医生根据什么标准确定病人是否得了高血压？	9
8. 医生根据什么标准确定儿童是否得了高血压？	11
9. 收缩期高血压是怎么回事？	12
10. 为什么对收缩期高血压要格外重视？	13
11. 什么是白大衣高血压？	13
12. 哪些其他疾病可以引起高血压？	14
13. 为什么得了高血压要赶紧治？	15



高血压知识问答

- 14. 高血压可以治好吗? 17
- 15. 得了高血压为什么不必害怕? 17
- 16. 得了高血压该怎么治? 18
- 17. 怎样避免得高血压? 20
- 18. 通过什么方式可以学到与控制高血压有关的知识?
..... 22

二、高血压还可以引起哪些后果? 23

- 1. 长期高血压可以引起哪些疾病? 24
- 2. 长期高血压为什么可以引起其他疾病? 24
- 3. 什么是心血管事件? 27
- 4. 高血压病人如何避免因高血压引起的其他疾病? ... 28
- 5. 什么是脑卒中? 29
- 6. 为什么长期高血压的病人容易发生脑卒中? 30
- 7. 怎样尽早发现可能发生了脑卒中? 30
- 8. 怀疑发生脑卒中时什么情况下要紧急呼救? 32
- 9. 医生到来之前对发生脑卒中的病人该做什么? 33
- 10. 什么是冠心病? 34
- 11. 高血压和冠心病有什么关系? 35
- 12. 什么是心绞痛? 36
- 13. 心绞痛发作与血压的波动有关系吗? 37
- 14. 发生心绞痛怎么办? 38
- 15. 什么是急性心肌梗死? 39
- 16. 发生了急性心肌梗死怎么办? 40
- 17. 什么是高血压肾病? 43



18. 如何及早发现有可能得了高血压肾病?	44
19. 高血压病人为什么要重视定期做眼睛的检查?	45
20. 为什么高血压病人要注意和糖尿病有关的检查 项目?	46
21. 高血压、肥胖、高血脂、高血糖会同时发生吗?	47
22. 已经发生了高血压引起的其他疾病怎么办?	49
三、改变不良的生活方式对控制高血压有作用吗?	51
1. 什么是不良的生活方式?	52
2. 改变不良的生活方式指的是什么?	52
3. 为什么改变不良生活方式能使高血压得到控制? ...	53
4. 体重超重和肥胖会增加得高血压的可能性吗?	55
5. 吃盐过多会增加得高血压的可能性吗?	57
6. 少吃盐对控制高血压有作用吗?	58
7. 饮酒过多会增加得高血压的可能性吗?	58
8. 吸烟会增加得高血压的可能性吗?	59
9. 精神状态与高血压的发生有关系吗?	60
10. 糖尿病和高脂血症的发生与高血压有什么关系?	61
11. 合理膳食对高血压的控制有作用吗?	61
12. 怎样做才是合理膳食?	62
13. 如何避免吃盐过多?	65
14. 运动对高血压的控制有作用吗?	65



高血压知识问答

15. 高血压病人怎样安排运动? 66
16. 为什么步行是最好的运动项目? 67
17. 高血压病人可以参加哪些种类的运动? 67
18. 怎样根据感觉判断自己的运动量是否合适? 67
19. 怎样根据心跳次数判断自己的运动量是否合适?
..... 68
20. 高血压病人运动中应该注意哪些问题? 70
21. 有哪些方法可以帮助戒烟? 71
22. 对正常人和高血压病人饮酒的限制有所不同吗?
..... 72
23. 怎样做才是保持心理平衡? 73
24. 什么是高血压的心理治疗? 73
25. 怎样通过放松训练来治疗高血压? 74
26. 音乐疗法对治疗高血压有哪些帮助? 75
27. 高血压病人自己怎样克服不良情绪? 76
28. 高血压病人如何安排好自己的休息与睡眠? 77
29. 高血压病人应如何合理安排性生活? 79
30. 高血压病人如何度过寒冷的冬季? 79
31. 高血压病人如何度过炎热的夏季? 80
32. 高血压病人洗澡应注意什么? 81
33. 高血压病人能够坚持参加工作吗? 81
34. 高血压病人出远门应注意什么? 82
35. 饮茶对降低血压有作用吗? 83



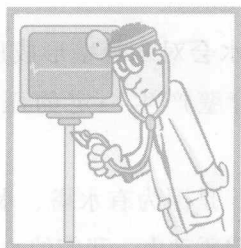
四、高血压病人怎么用药？	85
1. 哪些高血压病人可以暂时不服用降压药？	86
2. 哪些高血压病人需要服用降压药？	86
3. 为什么一定要按医生的要求坚持长期用药？	87
4. 高血压需要终身服药吗？	89
5. 为什么服用降压药的同时还要注意改变不良的 生活方式？	90
6. 目前常用的降压药物有哪几类？	90
7. 为什么都是高血压病人，用的药却不一样？	93
8. 医生根据什么原则为病人选择降压药？	94
9. 医生根据什么原则给病人确定降压药的用量？	95
10. 价格贵的降压药一定比价格便宜的效果好吗？	95
11. 新药一定比老药好吗？	96
12. 为什么医生提倡使用长效降压药？	96
13. 什么是降压药物联合应用？	97
14. 什么样的高血压病人需要降压药物联合应用？	98
15. 降压药物联合应用对病人有什么好处？	98
16. 为什么提倡服用固定剂量的复方降压药？	99
17. 高血压病人每天什么时候服药比较好？	99
18. 为什么不必害怕降压药的副作用？	100
19. 降压药有副作用怎么办？	103
20. 血压控制效果不好怎么办？	103
21. 老年高血压病人应用降压药注意些什么？	105
22. 单纯收缩压高的老年人服降压药后会舒张压	



..... 过低吗?	106
23. 为什么中青年人服用降压药时还特别需要注意 生活方式?	107
24. 女性高血压病人药物治疗需注意什么?	107
25. 青少年高血压的治疗应注意些什么?	108
26. 高血压病人看病当天要不要停服降压药?	109
27. 高血压病人都需要服用阿司匹林吗?	110
28. 吃降压药的同时也要吃降血脂的药吗?	112
29. 降压商品治疗高血压的宣传可信吗?	112
30. 有治疗高血压的祖传秘方吗?	113
31. 没有症状就不需要服药了吗?	113
32. 经过服药血压下降后可以停药或减少药量吗? ...	114
五、高血压病人怎样监控病情?	115
1. 高血压病人需要经常测量哪些指标?	116
2. 高血压病人为什么需要定期监测血压?	117
3. 如何测量血压?	117
4. 可以使用电子血压计测量血压吗?	119
5. 给老人测量血压应注意什么?	120
6. 应该多长时间测量一次血压?	120
7. 怎样使血压测量结果尽量准确?	121
8. 有时自己和医生测的血压不一致是怎么回事?	122
9. 什么是 24 小时动态血压监测?	122
10. 24 小时动态血压监测有什么用?	123



11. 哪些人需要进行 24 小时动态血压监测?	123
12. 成人血压应该控制在什么水平?	124
13. 儿童血压应该控制在什么水平?	125
14. 高血压病人为什么需要监测体重?	125
15. 如何用控制腹围来控制体重?	126
16. 血脂应该控制在什么水平?	127
17. 血糖应控制在什么水平?	128
18. 怎么在家给自己测血糖?	129
19. 对吸烟的控制目标是什么?	130
20. 怎样根据病情监测判断高血压控制效果是否满意?	131
21. 可以预测自己 10 年内心肌梗死、中风发病和死亡 的危险有多大吗?	131
22. 如何使用“10 年内心肌梗死、中风发病和死亡危 险的科学预测表”?	132



一、什么是高血压？

王大爷近两年总觉得不舒服，一会头痛，一会眼花，两耳还总听到“滋儿滋儿”的怪调。夜里睡不好，白天没精神。你说，也不发烧，还照样能吃喝，这是怎么了！

现在实行了新合作医疗，乡里的医生不时地也来村里给村民看病，结果医生一给王大爷量血压，说他得高血压了，得赶快吃药。

王大爷倒听说过高血压，可从来也没经心，现在事到自己头上了，觉得可该好好问问医生，高血压到底是怎么回事。