

Hulianwang+
Rang Gaoxueya Buzai Kepa

互联网+， 让高血压不再可怕

在线增值版

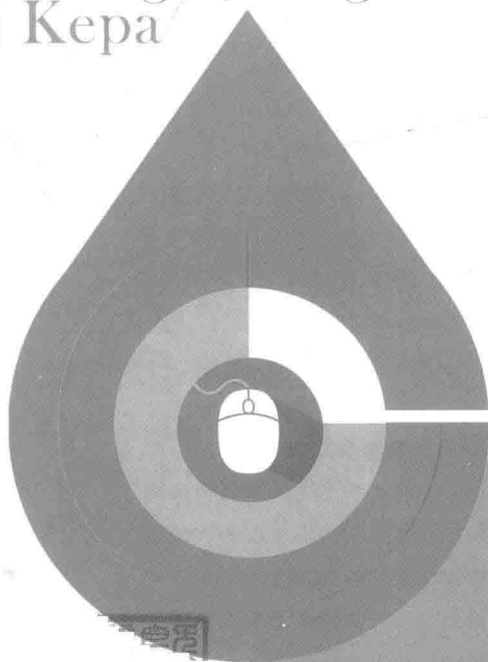
赵水平 黄全跃 主 编



湖南科学技术出版社

互联网+， 让高血压不再可怕

Hulianwang +, Rang Gaoxueya
Buzai Kepa



在线增值版

主 编：赵水平 黄全跃
副主编：赵 旺 刘 玲

湖南省互联网+高血压专家管理联合工作组
中南大学湘雅二医院
长沙市天心区人民医院
长沙中西医结合康复医院
湖南善医丰裕健康管理有限公司
联合组织编写

CIS | K 湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

互联网+, 让高血压不再可怕 : 在线增值版 / 赵水平, 黄全跃主编. — 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2018.6

ISBN 978-7-5357-9843-5

I. ①互… II. ①赵… ②黄… III. ①高血压—防治 IV. ①R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 136078 号.

互联网+, 让高血压不再可怕 在线增值版

主 编: 赵水平 黄全跃

责任编辑: 李 忠

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hbkjcs.tmall.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市开福区伍家岭新码头 95 号

邮 编: 410008

版 次: 2018 年 6 月第 1 版

印 次: 2018 年 6 月第 1 次印刷

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 12.75

书 号: ISBN 978-7-5357-9843-5

定 价: 38.00 元

(版权所有·翻印必究)

作者姓名

工作单位

胡大一	北京大学人民医院
赵水平	中南大学湘雅二医院, 长沙市天心区人民医院, 长沙中西医结合康复医院
黄全跃	中南大学湘雅二医院, 长沙市天心区人民医院, 长沙中西医结合康复医院
余国龙	中南大学湘雅医院
郭艺芳	河北省人民医院
刘 玲	中南大学湘雅二医院
许丹焰	中南大学湘雅二医院
张大庆	中国医科大学盛京医院
钟巧青	中南大学湘雅医院
张 健	首都医科大学附属北京胸科医院
吴航宇	首都医科大学附属北京胸科医院
仝其广	首都医科大学附属北京胸科医院
邓 平	湖南省长沙市中心医院
蒋路平	湖南省长沙市中心医院
彭卫平	湖南省长沙市三医院
洪绍彩	广西武警总队医院
董洪玲	首都医科大学附属北京胸科医院
王中鲁	首都医科大学附属北京胸科医院
张 亮	首都医科大学附属北京胸科医院
王冠男	首都医科大学附属北京胸科医院
石宇杰	首都医科大学附属北京胸科医院
程 敏	首都医科大学附属北京胸科医院
赵 旺	中南大学湘雅二医院
陈雅琴	中南大学湘雅二医院
黄晓波	四川省成都市第二人民医院
徐 进	中南大学湘雅二医院
林秋珍	中南大学湘雅二医院
张诗岚	中南大学湘雅二医院
向群艳	中南大学湘雅二医院
田 丰	中南大学湘雅二医院
陈彦乔	中南大学湘雅二医院
杜 晓	中南大学湘雅二医院
陈 云	湖南善医丰裕健康管理有限公司
邱 博	湖南善医丰裕健康管理有限公司



一台智能血压计、一台电脑或一部手机，就能一对一地将高血压患者的血压信息实时传递给自己熟悉的专家或医生；约定的专家或医生则可准确地预判患者病情，及时给出防治方案，这样的医疗模式不再只是畅想，而是一种正在有效运行的高血压管理新生态模式。

2017年10月22日湖南省互联网+高血压专家管理联合工作组正式成立，由国内知名、省内最权威的心脑血管名医专家组成的团队将利用湖南善医健康管理平台互联网+技术，探讨高血压综合防控新模式，打造湖南省乃至全国高血压患者和医生的“共享大健康平台”，更好地为患者服务。利用互联网技术，通过移动医疗产品和穿戴设备，随时掌握个体高血压患者的动态健康数据，定期检测血压波动变化，观察药量增减的降压效果。这样医生就可能在全面了解病情的基础上，对患者的病情进行分析和预判，实时地修正治疗方案。

通过湖南善医健康管理平台，使医生对高血压患者病情的干预能延展到家里。高血压患者还会收到专家推送的复诊通知、科普宣教资料、服药提醒等。所以，联合工作组的专家对高血压患者的诊疗将会从原来的点状干预变成长期线状管理，甚至为高血压患者全生命周期提供健康保健服务。

然而，患者掌握高血压发生的原因及如何有效防控的科学知识更为重要。患者只有真正理解了管理好血压对人生健康的重要意义，并能正确地应用相关科学知识，才能主动与医生配合，医患双方才能真正形成健康促进共同体，并努力朝共同目标即管理好高血压同步前行。

为此，我们组织省内外知名的高血压专家共同编写了这本高血压防治科普小册子。全书分为7篇，共计151个小专题；采用通俗易懂的文字介绍高血压相关科学知识。真心希望这本科普书能借助互联网的神力，让高血压患者消除可怕的心理，在医生的帮助下，让自己拥有健康的身体。

赵水平

于中南大学湘雅二医院



第一篇 湖南善医健康管理平台简介

- 1 高血压自我管理之友
——湖南省互联网+高血压专家管理联合工作组简介 / 003
- 2 湖南善医健康管理平台创新亮点 / 005
- 3 湖南善医健康管理平台带来的益处 / 007
- 4 湖南善医健康管理平台使用手册 / 009

第二篇 血压和高血压背后的故事

- 5 发现心脏血管功能的先驱 / 027
- 6 血压测量的最早记录 / 028
- 7 现代血压测量方法经历百年探索 / 029
- 8 听诊器是如何发明的 / 030
- 9 罗斯福总统与高血压 / 031
- 10 斯大林元帅与高血压 / 033
- 11 丘吉尔首相与高血压 / 034
- 12 高血压给美国小镇带来名气 / 035
- 13 防控高血压的跨世纪之战 / 037

第三篇 高血压基础理论知识

- 14 什么是血压 / 041
- 15 血压测量的正确方法 / 042
- 16 血压的正常值如何确定 / 042
- 17 血压为什么会高呢 / 044

- 18 我为什么会得高血压 / 045
- 19 高血压是常见的慢性病吗 / 045
- 20 高血压的诊断标准 / 046
- 21 为什么家里所测血压比医院测值低 / 047
- 22 不同体位所测血压有差别 / 048
- 23 上臂姿势和血压计位置与血压的关系 / 049
- 24 手腕式和上臂式血压计测量的血压有不同吗 / 049
- 25 智能脉搏血压计与普通电子血压计的区别 / 050
- 26 什么叫智能血压计 / 052
- 27 智能血压计动态测量设计方法流程 / 053
- 28 选用哪种血压计为好 / 055
- 29 动态血压监测关闭流程 / 057
- 30 为什么要测量双侧上肢血压? / 058
- 31 为什么医生有时要测量下肢血压? / 059
- 32 下肢的血压比上肢的血压低意味着什么? / 059
- 33 为什么要检测 24 小时动态血压? / 060
- 34 人体血压波动的昼夜规律 / 062
- 35 血压随季节变动而有波动 / 064
- 36 高盐摄入可使血压升高 / 065
- 37 情绪波动与血压不稳定 / 066
- 38 睡眠不好血压就会升高 / 067
- 39 高血压有遗传吗? / 068

第四篇 高血压临床知识

- 40 肥胖会引起高血压 / 071
- 41 老年人为什么易患高血压 / 072
- 42 老年高血压与中青年高血压的区别 / 073
- 43 更年期女性易患高血压 / 074
- 44 妊娠期高血压疾病 / 075

- 45 高血压对胎儿有影响吗? / 076
- 46 继发性高血压和原发性高血压有什么区别 / 076
- 47 哪些高血压可能治愈 / 077
- 48 高血压早期为什么常常被忽视 / 078
- 49 高血压患者也可出现心慌气短 / 079
- 50 高血压患者可有胸闷胸痛 / 080
- 51 高血压与心绞痛有关吗 / 081
- 52 高血压与心肌梗死有关吗? / 082
- 53 得了高血压心脏也会“肿大” / 083
- 54 高血压患者常有腔隙性脑梗死 / 084
- 55 高血压容易引起脑出血 / 085
- 56 缺血性脑梗死与高血压关系密切 / 086
- 57 高血压与尿蛋白 / 087
- 58 高血压患者夜晚小便次数增多说明什么? / 087
- 59 高血压引起终末期肾病可能需要血液透析 / 088
- 60 高血压患者会有小腿肌肉疼痛 / 090
- 61 血压高与血糖高常相伴随 / 090
- 62 高血压多合并高血脂 / 091
- 63 动脉硬化和动脉粥样硬化有何不同 / 092
- 64 主动脉瘤不是肿瘤 / 093
- 65 主动脉夹层是怎么回事 / 094
- 66 高血压患者为什么突然失明 / 095
- 67 高血压患者鼻出血常易复发 / 096
- 68 高血压患者首诊为什么需抽血化验 / 097
- 69 高血压患者需要常规做心电图吗 / 097
- 70 高血压患者需要进行 B 超检查吗 / 098

第五篇 高血压的治疗

- 71 高血压的非药物治疗方法 / 101

- 72 高血压患者为什么要低盐饮食 / 102
- 73 规律运动能降低血压 / 103
- 74 吃食醋泡的食物能治疗高血压吗 / 104
- 75 所谓有降压作用的蔬菜究竟对血压的影响有多大 / 105
- 76 磁疗床和可穿戴物件有降血压作用吗 / 106
- 77 中药枕头对高血压有帮助吗 / 107
- 78 气功能治疗高血压吗 / 108
- 79 什么时候开始高血压的药物治疗为佳 / 109
- 80 80 多岁高龄老人高血压仍需要药物治疗 / 110
- 81 降血压的药物分为哪几大类 / 111
- 82 用来降压的利尿药有哪些 / 112
- 83 利尿药有哪些不良反应 / 113
- 84 高血压合并糖尿病患者能用利尿药吗 / 113
- 85 高血压合并痛风患者能用利尿药吗 / 114
- 86 常用的钙通道阻滞药有哪些 / 115
- 87 长效的钙通道阻滞药有哪些优点 / 115
- 88 钙通道阻滞药常见不良反应有哪些 / 116
- 89 β 受体阻滞药有哪些 / 117
- 90 哪些高血压患者适合应用 β 受体阻滞药 / 117
- 91 高血压合并慢性支气管炎及肺气肿患者能用 β 受体阻滞药吗 / 119
- 92 哪些患者不能使用或谨慎使用 β 受体阻滞药 / 119
- 93 血管紧张素转换酶抑制药有哪些种类 / 121
- 94 哪些高血压患者适合用血管紧张素转换酶抑制药 / 122
- 95 血管紧张素转换酶抑制药有哪些常见不良反应 / 123
- 96 哪些情况下不能服血管紧张素转换酶抑制药 / 124
- 97 血管紧张素 II 受体拮抗药有哪几种 / 125
- 98 血管紧张素 II 受体拮抗药与血管紧张素转换酶抑制药各有什么优势 / 125

- 99 α 受体阻滞药为什么不再常用 / 126
- 100 常用降压药复方片的优点 / 127
- 101 如何评价传统的复方降压片 / 127
- 102 中药复方降压片的优点和缺点 / 128
- 103 控释片、缓释片或半衰期长的药物作用有何不同 / 129
- 104 为什么医生常推荐服用一日一次的长效降压药物 / 130
- 105 不要盲目仿照他人的降压药治疗方案 / 131
- 106 为什么医生处方两种或两种以上的降压药 / 132
- 107 常用的两药联合用药方案 / 133
- 108 降压药服用并无疗程之说 / 134
- 109 高血压患者经过治疗血压恢复正常后可以停药吗 / 135
- 110 高血压患者的目标血压究竟是多少 / 135
- 111 老年人服用降压药要注意什么? / 136
- 112 单纯收缩性高血压如何选择降压药 / 137
- 113 想怀孕的妇女如何选用降压药 / 138
- 114 高血压患者需要吃阿司匹林吗 / 140
- 115 过高的血压难降下来的原因有哪些 / 141
- 116 降压治疗开始很有效但后来效果差的原因有哪些 / 142
- 117 降压药需要定期更换品种吃吗 / 143
- 118 降压药对肝、肾功能有损害吗 / 144
- 119 降压药对性功能有影响吗 / 145
- 120 哪些药物可导致血压升高 / 146
- 121 哪些药物与降压药存在相互作用 / 147
- 122 高血压患者来医院复诊前该不该服降压药 / 148
- 123 高血压治疗的好处究竟在哪里 / 148
- 124 每天应什么时候服降压药 / 150
- 125 高血压患者发生低血压时如何处理 / 153

第六篇 高血压认知误区

- 126 我体质好, 高血压顶得住 / 157

- 127 先不吃药或吃便宜药，免得以后无药可吃 / 158
- 128 我这么年轻就要吃降压药，那以后药物还会有效吗 / 159
- 129 我多运动，争取把高血压降下来 / 160
- 130 “饭后百步走，活到九十九”是真的吗？ / 161
- 131 我先不吃降压药，等不舒服时再吃 / 161
- 132 我间断地服用降压药物，免得产生耐药性 / 162
- 133 药物都有不良反应，不吃为好 / 163
- 134 喝酒真能降血压吗 / 164
- 135 三七能降血压吗 / 165

第七篇 高血压及相关情况的自我管理

- 136 饮食起居管理 / 169
- 137 情绪管理 / 170
- 138 过好性生活 / 171
- 139 心率管理 / 172
- 140 合并糖尿病的管理 / 174
- 141 合并高血脂的管理 / 175
- 142 头晕如何处理 / 177
- 143 突然心慌气短的自我处理 / 178
- 144 在家突发急性胸痛怎么办 / 178
- 145 喝擂茶也易发生高血压 / 179
- 146 降压药用久了也不一定要换 / 180
- 147 哪些情况适合用新降压药 / 181
- 148 远离心脑血管急症的 7 种情况 / 183
- 149 天气渐凉请注意监测血压 / 184
- 150 高血压的“家庭康复”要点 / 185
- 151 再谈互联网+高血压管理 / 187

后 记



第一篇

湖南善医健康管理平台简介

1 高血压自我管理之友

——湖南省互联网+高血压专家管理联合工作组简介

“互联网+”就是将移动互联网、云计算、大数据、物联网等用于我们现行的各种工作中。高血压领域在“移动医疗”技术方面的最新应用主要体现在传统的血压监测设备和大数据、云计算、物联网等移动互联网技术的创新融合上。

2017年10月27日，湖南省互联网+高血压专家管理联合工作组正式成立。这是一个由国内知名、省内最权威的心脑血管疾病诊疗名医和专家组成的医生集团，将利用“互联网+健康医疗”技术，探讨高血压综合有效防控新模式，打造湖南省乃至全国高血压患者和医生的“共享大健康平台”，更好地为高血压及相关疾病患者服务。这也是湖南省首家高血压相关疾病“互联网+专家医疗服务平台”——由中南大学湘雅二医院心血管内科赵水平和周胜华教授任组长，李向平教授任副组长，李江教授任工作组秘书，其核心成员包括十余名湖南省数家三甲医院心血管内科教授或主任医师。

联合工作组宗旨

在国家大力推行“互联网+健康医疗”的大时代背景下，为促进“互联网+”技术规范合理的应用于我省高血压防治事业，提升我省高血压综合有效防控和管理的信息化水平，由湖南省预防医学会心脏病预防和控制专业委员会与湖南省医学会心血管病学分会共同成立了湖南省互联网+高血压专家管理联合工作组，以中南大学湘雅二医院为牵头单位，以省内著名心血管病专家为核心，联合全省各地市县医生，利用“互联网+”技术整合高血压规范管理应用于我省高血压防治工作，该联合工作组将从健康促进教育、精准诊断、风险评估、生活方式推荐、合理药物应用、长期实时监控六大板块对我省高血压患者进行管理和科学研究。联合工作组的成立将对“互联网+健康医疗”技术更加规范合理地应用于我省高血压防治

管理具有重要意义,对我国高血压综合有效防控新模式的建立也将发挥重要作用。

本工作组的任务是利用互联网技术,通过移动医疗产品和穿戴设备,随时掌握个体高血压患者的动态健康数据,定期检测血压波动变化,了解患者的血压是否得到满意的控制,观察药量增减的治疗效果,并对患者的病情做出预判,从而帮助实际诊疗医生准确评价治疗效果,修正治疗方案。同时,也能在一定程度上减轻看病难的问题,使医生与患者的沟通变得更加高效。利用大数据平台对我省高血压大样本、多中心、跨地域的研究必将提供极大的便利,为我省高血压防治探索有效的新途径。

联合工作组任务

1. 组建湖南省互联网+高血压防治专家管理平台。该平台由下列成员构成:①高血压管理医生专家团队;②各地市县基层和社区医护人员;③网络软件平台(湖南善医健康管理平台);④智能穿戴血压计生产企业(瑞光康泰有限公司);⑤关注高血压及相关疾病防治的企业和单位。

2. 主办各种学术会议,每年定期主办“互联网+高血压管理论坛”,探讨高血压的防治新策略和新措施。

3. 定期开展高血压防治的科普宣传和义诊。

4. 编写出版互联网实用高血压专著《高血压及相关疾病互联网管理》和高血压相关疾病科普书《互联网+,让高血压不再可怕(在线增值版)》

5. 委托湖南善医健康管理平台开展行之有效的个体高血压患者的互联网+专家管理新型医疗服务工作。

6. 以中南大学湘雅二医院为基地,积极开展高血压防治的科学研究工作。

[中南大学湘雅二医院 赵水平 周胜华 李向平 李江]

2 湖南善医健康管理平台创新亮点

一台智能穿戴式轻便新型血压计、一部微信手机或一台联接互联网的电脑，就能一对一地将高血压患者的血压信息实时传递给自己熟悉的专家或医生；约定的专家或医生则可准确地预判患者病情，及时提供正确的医疗咨询服务，这个医疗健康服务模式就是湖南善医健康管理平台。它借助互联网+的新技术，专门为高血压患者及其相关慢性病患者创建了一种新型实用的健康促进和医疗管理模式，其优点是：①便捷随意穿戴；②精准随时监测血压和心率；③检测指标自动即刻传送；④轻巧携带方便。



新型智能血压计

该血压计所测血压和心率自动经互联网上传手机端和医生电脑

除了互联网+智能血压计，还特别需要有一支医疗专家队伍。湖南省互联网+高血压防治管理联合工作组也就应运组建。该工作组利用湖南善医健康管理平台互联网+技术，创建高血压综合防控新模式，打造湖南省乃至全国高血压患者和医生的“共享大健康管理平台”，更好地为广大患