

百病百问沙龙丛书

高血压防治 200 问

主编 张学安 程维明

编著 卢万顺 王意强 王延欣

郭志松 师行春 聂方华

王业生 张旭东

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压防治 200 问/张学安等主编. —北京: 中国中医药出版社, 1998. 9

(百病百问沙龙丛书)

ISBN 7-80089-886-5

I. 高… I. 张… III. 高血压-防治-问答 N. R544.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 21754 号

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路 7 号 电话: 64151553

邮码: 100027)

印刷者: 北京煤炭工业出版社印刷厂

经销者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 850×1168 毫米 32 开

版 次: 1998 年 9 月第 1 版

印 次: 1998 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80089-886-5/R·884

定 价: 18.00 元

百病百问沙龙丛书

总 主 编

张 文 康

副 主 编

余 靖

专家审定委员会

(按姓氏笔划为序)

方 圻	王玉川	王永炎	王宝恩	王绵之
王雪苔	卢世璧	史轶蘩	关幼波	刘渡舟
刘弼臣	陈可冀	陈佑邦	陈绍武	杜如昱
宋业光	宋鸿钊	吴英恺	张明园	张金哲
尚天裕	胡亚美	姜泗长	施奠邦	姚乃礼
高居忠	郭应禄	钱 璞	翁心植	徐光炜
程莘农	董建华	韩德民	谢海洲	路志正
裘法祖	蔡连香			

内 容 提 要

本书为高血压防治的通俗读物，以问答的形式，介绍了有关高血压的基本知识，重点介绍了高血压的发病原因、临床表现及各种并发症、检查和诊断、中西医治疗方法、常用降压药物和新药、预防措施以及高血压病人在衣食住行各方面应注意的问题。

内容丰富实用，既可供高血压患者阅读，又可供基层医务人员参考。

前 言

每个中国人都熟知这样一句话——身体是革命的本钱。不知从什么时候起，这句话竟被人们遗忘了。在生活节奏日趋加快的今天，我们应赋予这句话以新的内容。或许，拥有健康的人对此并不在意。然而，那些曾经或正在被病痛折磨的人却一定有刻骨铭心的感受。由于对自己健康的忽视，他们已经在面对残酷的现实：由于健康正在离他们远去，所有的一切，事业、地位、财富、幸福……都将变得不复存在，只剩下了无奈、遗憾、懊悔……

拥有健康的人们，请关注一下你们自己吧！

信息时代使我们这个社会变得更加丰富多彩，我们每天都在面临着多种机遇的诱惑，迎接着变幻无穷的挑战。为此，我们需要不断地汲取知识的营养，以丰富我们的智慧，提高我们的才干，进而开拓我们的事业，这是每个人的期望。但是，请不要忘记，这一切一切的前提，是您必须拥有一个健康的身体。失去了健康的根基，理想的大厦必将轰然倒下。从这个角度来说，任何知识都比不上关于您自己身体的知识更加重要，因为只有您了解自己的身体，掌握了足够的健康知识，您才能懂得怎样去呵护他，怎样使他保持最佳的状态，以给您美好的生活提供强有力的保证。朋友啊，朋友！您了解自己的身体吗？您对自

身疾病的防治知识又掌握了多少呢?

《百病百问沙龙丛书》正是基于上述认识而编撰的一套大型普及型读物,他为广大人民群众提供了了解健康的生活常识和指导疾病防治的大量医药学知识。本丛书共 50 种,就生活中常见的近百种疾病的防治知识,从西医、中医、中西医结合等不同角度进行讲解。丛书作者均为长期工作在临床第一线的医学专家,并有数十位全国一流专家进行指导,保证了本书的准确性、权威性。写作上采用问答的形式,深入浅出,通俗易懂,简明扼要。当您身体出现某种不适时,本丛书所提供的医学知识能够提醒您引起足够的重视,以防患于未然;当您或家人不幸身染疾病时,本丛书能指导您如何及时取得医生的帮助以及如何护理,以利康复。

早在 2000 多年前,我们的医学先贤就提出了“上工不治已病治未病”(高明的医生更重视预防疾病)的训诫,直到今天,我国仍把预防为主作为卫生工作的基本方针之一。这在本套丛书中也得到了充分体现,这也是书名中“防治”之含义所在。在实际生活当中,我们应把预防疾病放在生活的首要位置,要让“健康就是最大的幸福”的理念深入人心!

保持健康,给生命加油!我们历时两年而编撰的这套丛书,如果能对每个人的健康和幸福有所帮助,将使我们感到莫大的欣慰!

编 者

1998 年 7 月

编者的话

高血压病是一种常见病、多发病。在发达国家和比较发达的国家，其患病率可高达20%以上，就是在许多发展中国家，近年来高血压的患病率也在不断增长。目前，我国高血压患病率已上升到11.88%，估计全国至少有9000万人患高血压病。由于高血压是引起冠心病、心肌梗塞、脑卒中和肾功能衰竭的主要原因，因此，对高血压的防治一直是临床工作的重点。

近年来，随着科学技术的发展，对高血压病的研究进展很快，新型降压药物不断出现，防治知识也在不断更新。流行病学研究成果也证明，预防和治疗高血压，可以有效地控制高血压的合并症和改善冠心病的预后，所以，向人们普及医药卫生知识，积极开展高血压防治仍不失为一项有意义的工作。

为了满足广大人民群众防病治病的需要，回答患者及家属比较关心和经常咨询的一些问题，作者结合多年临床工作体会，编写了《高血压防治200问》一书。本书本着通俗易懂、切合实际的原则，着重介绍了高血压的发病原因、高血压病的诊断、治疗原则、引起症状性高血压的常见疾病和诊断方法、新型降压药的临床应用以及如何预防高血压等方面的内容，希望能成为每个家庭，尤其是高血压患者的良好读物，也可供广大医务工作者参考。

由于编者水平有限，书中难免有不足之处，敬请广大读者批评指正。

编者

1998年4月

目 录

一、高血压的基本知识

1. 什么是血液循环系统, 心脏结构有哪些特点? (3)
2. 什么叫血压, 影响血压的因素有哪些? (6)
3. 血压是怎样形成的, 循环血量对血压有什么影响? (9)
4. 血压是怎样调节的? (12)
5. 血压会波动吗? (15)
6. 间接法测量血压的原理是什么? (16)
7. 怎样测量血压? (17)
8. 血压测量发生误差的常见原因是什么? (19)
9. 如何选用血压计? (20)
10. 什么是偶测血压? (21)
11. 什么是动态血压, 动态血压监测对治疗有何意义? (22)
12. 高血压与高血压病有何区别? (26)
13. 哪些人易患高血压? (27)
14. 什么是医源性高血压? (29)
15. 什么是高血压白大衣现象? (31)

16. 食盐与高血压有关系吗? (33)
17. 多吃盐为什么会使血压升高? (35)
18. 高血压与高血脂有何关系, 两者并存怎么办? (36)
19. 糖尿病为什么容易发生高血压? (38)
20. 蛋白质与高血压有何关系? (40)
21. 缺钙也会引起高血压吗? (41)
22. 情绪与血压有关系吗? (43)
23. 性格与血压有关系吗? (45)
24. 吸烟对高血压有何影响? (46)
25. 饮酒会使血压升高吗? (48)
26. 饮茶对血压有何影响? (49)
27. 什么是肥胖, 肥胖与高血压有何关系? ... (50)
28. 外界环境与血压有何关系? (51)
29. 避孕药与高血压有何关系? (53)
30. 哪些药物可以引起高血压? (54)
31. 高血压与肾脏关系密切吗? (55)
32. 什么是肾素-血管紧张素-醛固酮系统? ... (57)
33. 交感神经系统与高血压有什么关系? (58)
34. 加压素是怎样影响血压的? (59)
35. 激肽释放酶-激肽系统与高血压有何关系? ... (61)
36. 心钠素对血压有什么影响, 胰岛素抵抗对
 高血压的影响? (63)
37. 什么是高原性高血压? (67)

38. 什么是睡眠性高血压? (68)
39. 什么是体位性高血压? (69)
40. 什么是“血压不安症”, 如何认识高血压病? (71)
41. 什么是体质性低血压? (74)
42. 什么是体位性低血压, 有哪些药物影响? 如何预防? (75)
43. 什么是继发性低血压, 什么叫低血压? ... (78)
44. 老年人猝死的常见诱发因素有哪些? (81)
45. 高血压在我国流行的特点是什么? (82)
46. 我国对高血压调查研究有哪些新成果? ... (83)

二、高血压及其并发症

47. 什么是原发性高血压, 它有哪些特点? ... (89)
48. 高血压病是怎样发生的, 影响高血压病的发病因素有哪些? (92)
49. 目前对原发性高血压病因认识有什么新观点? (100)
50. 高血压病有哪些常见临床表现? (102)
51. 高血压的诊断标准是什么? (103)
52. 什么是临界轻型高血压、中度高血压和重度高血压? (104)
53. 高血压病分几期? (106)
54. 高血压应进行哪些检查? (107)
55. 高血压病人检查血液粘度有什么意义? ... (109)

56. 血液粘度增高分哪几型，如何治疗？	(109)
57. 数字减影血管造影对诊断高血压有何意义？	(111)
58. 高血压遗传吗？	(113)
59. 什么是临界高血压？	(114)
60. 什么是高血压急症？	(115)
61. 什么是急进性恶型高血压？	(117)
62. 什么是缓进型高血压？	(118)
63. 什么是顽固性高血压，怎样治疗？	(119)
64. 什么是高血压危象？	(121)
65. 什么是高血压脑病，它的发病原因是什么？	(122)
66. 高血压性心脏病是怎样发生的？	(123)
67. 高血压性心脏病早期临床表现有哪些？	(125)
68. 高血压性心脏病发生左心衰竭有哪些表现？	(126)
69. 高血压性心脏病可引起全心衰竭吗？	(127)
70. 高血压性心脏病的治疗原则是什么？	(128)
71. 什么是高血压左室肥厚？	(129)
72. 高血压伴左室肥厚有什么危险性？	(131)
73. 什么是老年高血压，有何特点，诱发原因有哪些？	(132)
74. 什么是单纯性收缩期高血压？	(133)

75. 老年单纯性收缩期高血压有何特点，如何治疗？ (135)
76. 儿童及青年高血压有何特点？ (137)
77. 儿童高血压有哪些临床表现，如何诊断？ (140)
78. 引起儿童继发性高血压的常见原因是什么？ (143)
79. 高血压病人为什么要检查眼底？ (147)
80. 高血压与脑血管病有何关系，其发生机制是什么？ (149)
81. 什么是脑出血？ (150)
82. 高血压病人为什么容易发生脑出血？ (152)
83. 为什么高血压病人易患冠心病？ (153)
84. 高血压导致急性冠状动脉供血不足有哪些表现？ (154)
85. 高血压病人为什么要警惕心肌梗塞？ (156)
86. 什么是主动脉夹层动脉瘤？ (157)
87. 主动脉夹层动脉瘤的治疗原则是什么？ ... (159)
88. 高血压病人会致脑萎缩吗？ (160)
89. 高血压也有血压昼夜变化规律吗？ (162)

三、症状性高血压

90. 什么是症状性高血压？ (167)
91. 引起症状性高血压的常见原因是什么？ ... (168)
92. 何谓肾血管性高血压？ (169)

93. 肾血管性高血压应做哪些检查? (171)
94. 急性肾小球性肾炎引起的高血压有何特点? (171)
95. 慢性肾小球性肾炎引起的高血压有何特点? (173)
96. 什么是原发性醛固酮增多症, 其引起高血压的原因? (174)
97. 什么是皮质醇增多症? (177)
98. 什么是嗜铬细胞瘤? (179)
99. 嗜铬细胞瘤病人有何特殊临床表现及如何诊断? (180)
100. 甲状腺机能亢进会引起高血压吗? (182)
101. 大动脉疾病引起的高血压有何特点? ... (183)
102. 什么是多囊肾, 它可引起高血压吗? ... (185)
103. 肾肿瘤可引起高血压吗? (186)
104. 什么是妊娠高血压综合征? (188)
105. 孕妇为什么要特别重视血压? (190)
106. 什么是白色高血压? (191)

四、高血压病的治疗

107. 高血压病的治疗原则是什么? (195)
108. 一期高血压病人如何治疗? (196)
109. 二、三期高血压病人如何治疗? (197)
110. 药物降压治疗的原则是什么? (197)
111. 常用降压药有哪些? (199)

112. 利尿剂为什么能降压? (200)
113. 高血压应用利尿剂降压的原则是什么? ... (202)
114. 利尿剂有哪些副作用? (203)
115. 钙拮抗剂作为降压药物作用机理是什么,
有何副作用? (204)
116. 钙拮抗剂治疗高血压有何特点? (206)
117. 用于降压治疗的钙拮抗剂有哪些? (207)
118. β 受体阻滞剂降压作用的机理是什么? ... (208)
119. β 受体阻滞剂适用于治疗哪几种高血压? ... (209)
120. 常用的 β 受体阻滞剂有哪些? (211)
121. 为什么说转换酶抑制剂是一种新型降压
药? (212)
122. 常见的转换酶抑制剂有哪些? (213)
123. 转换酶抑制剂主要用于哪些疾病治疗? ... (214)
124. 转换酶抑制剂有哪些不良反应? (216)
125. α_1 受体阻滞剂降压作用的机理是什么,
有何特点? (217)
126. α_1 受体阻滞剂有哪些副作用? (219)
127. 哪些血管扩张剂常用于降压治疗? (219)
128. 吲哒帕胺是什么药? (221)
129. 目前还有哪些最新降压药物? (222)
130. 常用降压药对心血管有何作用? (225)
131. 降压药物联合应用有哪些优点? (227)
132. 哪些降压药物可以联合应用? (228)

133. 哪些降压药物合用会产生副作用? (229)
134. 降压药物对其他疾病有何影响? (230)
135. 降压药不能与哪些药合用? (231)
136. 什么是高血压阶梯疗法? (232)
137. 高血压有哪些非药物治疗? (235)
138. 如何选择降压药? (238)
139. 高血压病人如何服药? (239)
140. 高血压合并冠心病怎样治疗? (243)
141. 高血压合并心绞痛如何选择药物治疗? ... (244)
142. 高血压合并心功能不全时如何用药? ... (246)
143. 高血压并发左心室肥厚怎样进行药物治疗?
疗? (248)
144. 伴有糖尿病的高血压病人怎样选择降压
药? (251)
145. 高血压合并高脂血症怎样选择降压药?
..... (252)
146. 高血压合并肾功能不全时如何选择降压
药? (254)
147. 急进型恶性高血压怎样治疗? (255)
148. 高血压脑病的治疗原则是什么? (259)
149. 孕期高血压如何选择降压药? (260)
150. 轻度高血压为什么不可轻视? (262)
151. 老年高血压如何治疗? (264)
152. 老年人服降压药为什么应从小剂量开始?

- (267)
153. 老年急性脑卒中为什么不宜急于降压? ... (268)
154. 老年高血压何时服降压药效果最佳? ... (269)
155. 高血压病人降压过度有什么危害, 如何自
我调服降压药? (271)
156. 高血压病人血压降到什么水平最适宜? ... (273)
157. 降压治疗, 血压下降不满意原因何在? ... (275)
158. 哪些降压药物对性功能有影响? (277)
159. 高血压病人鼻出血怎么办? (278)
160. 松弛-默想疗法可以降低血压吗? (279)
161. 什么叫生物反馈疗法, 它对治疗高血压
有何效果? (281)
162. 高血压病人需要手术时应注意什么? ... (283)
163. 高血压能彻底治愈吗? (284)
164. 治疗高血压有哪些新的指导方针? (287)

五、症状性高血压的治疗

165. 哪些症状性高血压需要手术治疗? (293)
166. 什么情况下症状性高血压不宜手术治疗? ... (294)
167. 肾性高血压宜用何种降压药物治疗? ... (295)
168. 安体舒通用于治疗原发性醛固酮增多症
有效吗? (297)

六、高血压病人的饮食和生活

169. 高血压病人怎样选择食物? (301)
170. 高血压病人适合吃何种油? (303)

171. 高血压病人在生活上有哪些禁忌? (303)
172. 高血压病人怎样进行自我保健? (305)
173. 高血压病人怎样控制体重? (306)
174. 高血压病人怎样进行冬季保健? (307)
175. 高血压病人为什么要进行适当体力活动? (309)
176. 高血压病人补钾有益处吗? (312)
177. 哪些常用食品有降脂作用? (313)
178. 高血压病人怎样过性生活? (316)
179. 心肌梗塞出院后怎样进行自我调理? ... (317)
180. 高血压病人能进补吗? (319)
181. 家里有人发生高血压急症怎么办? (321)
182. 高血压患者为什么要经常检查血压? ... (322)
183. 冠心病病人也能长寿吗? (323)
184. 高血压发病年龄与预后有什么关系? ... (325)
185. 在家中如何进行血压监测? (327)

七、祖国医学如何诊治高血压

186. 祖国医学对高血压病是怎样认识的? ... (331)
187. 祖国医学对高血压是如何辨证施治的? ... (333)
188. 常用于治疗高血压的中成药有哪些? ... (334)
189. 常用于治疗高血压的土单验方有哪些? ... (335)
190. 常用降压中草药有哪些? (337)
191. 气功能够降低血压吗? (339)
192. 针灸能够降低血压吗? (342)