

健康之路丛书

JIAN KANG ZHI LU CONG SHU

苏冠群 主编

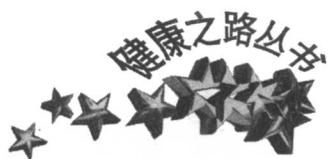
高血压

诊疗与护理

让 高血压患者
从司空见惯
的高血压现象中体会威胁
了解高血压的知识
并提高警觉
让所有的读者通晓
保持正常血压的诀窍
让可怕的高血压丧 失
侵犯您的一切机会



内蒙古科学技术出版社
中国家庭健康工程推荐



JKZL

高血压诊疗与护理

主 编 苏冠群

编 著 陈鸣轩

江百年

该书荣获“中国家庭健康工程”
优秀图书推荐奖

内蒙古科学技术出版社

高血压诊疗与护理

苏冠群 主编

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

经 销/ 全国各地新华书店

邮 编/ 024000

排 版/ 中山书店电脑中心

责任编辑/ 东 昌

印 刷/ 赤峰地质宏达印刷有限责任公司

开 本/ 850×1168 1/32

印 张/ 6.5

字 数/ 120 千

印 数/ 5001—9000 册

版 次/ 2002 年 10 月第 1 版

印 次/ 2002 年 10 月第 2 次印刷

ISBN 7-5380-1041-6/R·262 定价:12.00 元



目 录

■ 血压和血压测量

- 从血循环到血压1
- 收缩压与舒张压3
- 血压的测量4

■ 正常血压和异常血压

- 正常血压6
- 低血压7
- 临界高血压7
- 高血压7

■ 高血压与高血压病

- 判断高血压病的基本依据9
- 高血压的其他检查10
- 高血压的种类12

■ 专家寄语

- 专家寄语之一：岁数加90，并不等于正常
血压值 14
- 专家寄语之二：不要因血压而忧虑重重
..... 15
- 专家寄语之三：不要到30岁才预防高血
压 16

■ 原发性高血压的症状

- 感觉性症状 18
- 他觉症状 21

■ 继发性高血压的症状

- 肾性高血压的症状 25
- 内分泌性高血压的症状 27
- 妊娠中毒症性高血压的症状 28
- 更年期高血压的症状 29



高血压诊疗与护理



■ 专家寄语

- 专家寄语之一:不要逃避检查30
- 专家寄语之二:多注意血压但不要马上服用降压药31
- 专家寄语之三:一年要检查两次血压32

■ 影响血压的因素

- 血压与体型33
- 血压与性别34
- 血压与年龄34
- 血压与时差35
- 血压与季节35

■ 原发性高血压的成因

- 遗传因素37
- 饮食因素38
- 盐分摄取过多的因素39
- 运动因素40
- 不良生活习惯的影响41
- 精神因素42

●过度疲劳因素	44
---------------	----

■ 继发性高血压的成因

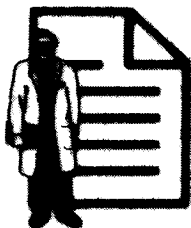
●肾脏病的因素	45
●糖尿病、痛风的因素	47
●甲状腺的因素	47
●更年期的因素	48

■ 专家寄语

●专家寄语之一：遗传体质是可以克服的	50
●专家寄语之二：高血压患者的年龄有年轻化趋势	51
●专家寄语之三：警惕营养过剩	52
●专家寄语之四：学会缓解生活压力	53

■ 缓进型高血压病与 急进型高血压病

●缓进型高血压病	56
----------------	----



高血压诊疗与护理



●急进型高血压病	58
----------------	----

■ 高血压与动脉硬化

●粥样动脉硬化	59
●细动脉硬化	60

■ 高血压与心脏病

●高血压性心脏病的早期症状	61
●高血压性心脏病与心力衰竭	62
●高血压性心脏病的诊断依据	64

■ 高血压与心血管病

●心绞痛	65
●心肌梗死	66
●心肌梗死与心绞痛的区别	67

■ 高血压与脑病

●高血压脑病的成因	68
●高血压脑病的症状	69
●高血压与脑出血	70
●高血压与脑梗塞	70

■ 专家寄语

- 专家寄语之一:心肌梗死疾病急增72
- 专家寄语之二:年轻人照样会动脉硬化73
- 专家寄语之三:控制血压常保健康73

■ 常用的降压西药

- 常用降压药的种类76
- 不同药物的作用78
- 联合用药的好处80

■ 常用的降压中药

- 常用中草药81
- 疗效较好的中成药85



高血压诊疗与护理



■ 常用的降压中药验方

- 降低血压的验方86
- 高血压的根治验方87
- 高血压引起血管硬化的治疗验方88
- 高血压引起头痛头晕的治疗验方89
- 肾性高血压治疗验方91
- 高血压引起眼底出血治疗验方91

■ 高血压的饮食疗法

- 食物与营养素93
- 三大营养素的正确摄取96
- 高血压饮食宜忌表99

■ 专家寄语

- 专家寄语之一:高血压要坚持治疗 ...102
- 专家寄语之二:千万不要肥胖103
- 专家寄语之三:血压高也不应忌肉 ...104
- 专家寄语之四:要控制食盐摄入过多
.....105

■ 应急措施

- 发生脑出血时的应急措施107
- 心绞痛发作时应急措施108
- 心肌梗死的应急措施110
- 中风的应急措施111

■ 缓解症状的辅助疗法

- 行为疗法116
- 音乐疗法118
- 运动疗法119

■ 高血压病人的日常保健

- 日常生活中的注意事项123
- 改善病人居室环境125
- 高血压病人洗浴注意事项127
- 高血压病人旅游注意事项128



高血压诊疗与护理



■ 专家寄语

- 专家寄语之一:高血压病人可以坚持工作,
但不要用力过猛130
- 专家寄语之二:高血压病人不要长时间看
电视131
- 专家寄语之三:高血压病人拔牙要慎重
.....132

■ 预防高血压的总体原则

■ 预防高血压要从儿童抓起

■ 不同年龄时段的预防措施

- 十岁前后的注意事项.....138
- 二三十岁应注意的事项139
- 四十岁以上应注意的事项139
- 五十岁以上应注意的事项140
- 六十岁以上应注意的事项140

■ 工作中预防高血压

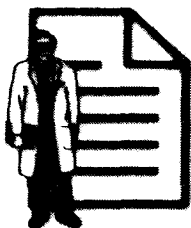
- 开会也要劳逸结合141
- 休息要见缝插针143
- 上班前要留有充裕时间144

■ 高血压并发症的预防

- 便秘的预防145
- 并发脑出血的预防146
- 并发脑梗塞的预防147
- 并发心绞痛的预防148
- 并发心肌梗死的预防149

■ 日常生活中预防高血压

- 从早晨起床开始预防150
- 要保证睡眠质量152
- 要控制烟酒153
- 更年期妇女的高血压预防156
- 选择适宜的运动方式157



高血压诊疗与护理



■ 专家寄语

- 专家寄语之一:千万不要熬夜打麻将159
- 专家寄语之二:不要把工作带回家 ...160
- 专家寄语之三:不要抽“伸手牌”香烟161
- 专家寄语之四:要把工作中的不快说出来161

■ 高血压治疗新概念

- 高血压治疗新观念163
- 高血压病治疗的误区165
- 高血压致病机理新发现167
- 高血压者也能长寿167
- 降压护心防癌新途径168
- 降压兼顾心脑肾169

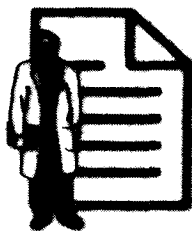
■ 高血压新治法参考

- 改良大米能治高血压170
- 帮你认识一线降压药171

- 苏合香丸的正确使用172
- 首次降压药晨起即服好173
- 高血压的最佳治疗174
- 稳压降脂话洋葱175

■ 专家门诊问答

- 轻症高血压会中风吗?177
- 颈性高血压如何自我防治179
- 高血压患者为什么不宜使用口服长效避孕药?180
- 哪些病人可停降压药?181
- 儿童高血压如何进行康复治疗 ...182
- 高血压致两脚麻怎么办?183
- 什么是高血压进餐反应?183
- 高血压病人为什么要适量补钾? ...184



高血压诊疗与护理



血压和血压测量

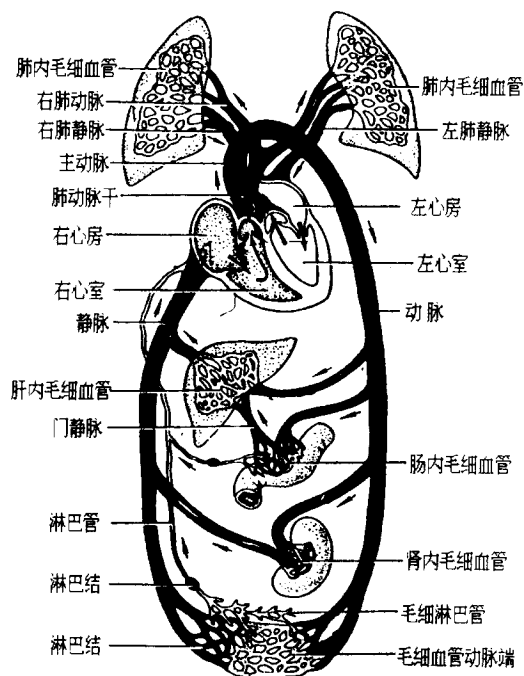
为了抵御高血压病对人体健康的侵害，我们很有必要从各方面重新认识一下高血压病。

所谓血压，就是指在血管中流动的血液，对血管壁所作用的力量。谈血压就要先谈谈人体的血液循环。

■ 从血循环到血压

血液是我们生命的源泉，一个人身体内倘若没有了血液，那么就算只是一分钟，都不能生存下去。

心脏和血管是身体最重要的器官，因为它们负责把血液送到身体的各个角落。如果说心脏是把血液打出去的泵，那么血管便是输送血液的管道，它们互相配合，如此才能使血液循环、流通，我们才能有健康的身体。



血液循环示意图

血液有下列几个主要的功能：

- ①在肺部和氧融合，将其输送至组织和细胞中。
- ②吸收消化的营养素，将其运输至组织和细胞中以供给养分。



高血压诊疗与护理