



健康时分

病人“高”育 莫等闲

得了高血压病怎么办

葛志弘 编著



血压控制到多少为宜？

天津科技翻译出版公司

病人“高”育 莫等闲

得了高血压病怎么办

葛志弘 编著



血压控制到多少为宜？

天津科技翻译出版公司

.....

图书在版编目(CIP)数据

病入“高”育莫等闲：得了高血压病怎么办 / 葛志弘
编著. —天津：天津科技翻译出版公司，2002.9

(健康时分丛书)

ISBN 7-5433-1587-4

I. 病… II. 葛… III. 高血压 诊疗 - 问答
IV. R544.1-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第066869号

.....

出 版：天津科技翻译出版公司

出 版 人：邢淑琴

地 址：天津市南开区白堤路244号

邮政编码：300192

电 话：022-87893561

传 真：022-87892476

E - mail：tsstbcb@public.tpt.tj.cn

印 刷：天津宝坻第二印刷厂

发 行：全国新华书店

版本记录：850×1168 32开本 5.125印张 85千字

2002年9月第1版 2002年9月第1次印刷

定价：8.20元

(如发现印装问题，可与出版社调换)

前 言

高血压是当今社会常见病和多发病，是危害人体健康的主要疾病。当前，我国的高血压病患者比例逐年增加，且有不断年轻化的趋势，因此，向全社会介绍并普及高血压病的起因、危害、预防、治疗和饮食起居等人们所关心的知识就变得越来越重要。

本书以浅显的语言对高血压疾病向读者做了全面的介绍，同时又不乏高血压病防治的新观点，既可作为患者及家属身边的家庭医生，又可作为医务工作者参考书。祝您拥有健康的身体，同时享受健康的生活。

编 者

目 录

什么是血压	1
血压为何上升	2
什么是高血压	3
高血压有什么危害	4
为何定期测量血压	5
高血压都有哪些症状	6
你是否有高血压	7
高血压能预防吗	8
哪些药物治疗高血压	11
治疗高血压的误区有哪些	13
高血压的并发症包括什么	17
女性何时易发生高血压	21
贫血者不会患高血压吗	23
身体瘦者不会患高血压吗	24
每天中午血压最高吗	25
你认识高血压病吗	25

哪些人易患高血压病	28
高血压病人服药须知	30
高血压病人注意哪些问题	31
导致高血压病有哪些因素	33
血液是怎样在体内流动的	36
为什么高血压要长期治疗	37
 治疗高血压的目的是什么	38
为什么要强调平稳降压	40
怎样选择理想的降压药	41
对降压药应了解什么	43
摄盐过多会引起高血压吗	44
高血压病人可以吸烟、喝酒、喝茶吗	45
 肥胖的人易患高血压吗	47
适合高血压病人的体育锻炼有哪些	49
高血压对心脏有什么影响	50
高血压对脑有什么影响	52
如何选择抗高血压的药物	53
何谓门诊高血压	56
 高血压病与职业和环境有关系吗	57
无症状的高血压需要治疗吗	59
高血压为什么不好	61

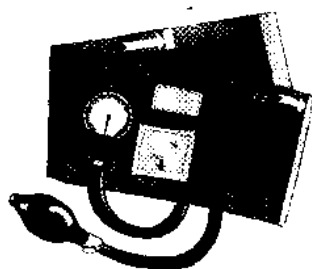
心理因素与高血压有关吗	61
高血压病人如何进行生活管理	64
高血压病人怎样过性生活	71
 高血压病人如何安度夏季	73
夫妻不和易患血压高吗	76
高血压病人日常生活应注意什么	78
生活中如何控制高血压	80
吸烟为什么会引起高血压	84
高血压病人鼻出血怎么办	85
 血压高降不下来怎么办	88
何时服用降压药效果最好	92
降压效果差的原因有哪些	93
测量血压要注意什么问题	95
高血压有哪些非药物治疗	97
如何服用降压药物	101
 餐桌上有哪些降压药	102
高血压病人的饮食要注意什么	105
高血压的药茶疗法指的什么	106
运动疗法包括什么	110
体育疗法为什么能降低血压, 其作用 机理是什么	112

散步运动	114
慢跑运动	115
运动疗法有哪些注意事项	119
何为“微笑轻松运动”	121
“微笑轻松运动”的效果怎样	123
为什么以一周运动 3 小时为降压健身 目标	125
选择何种运动	127
脚踏车可用来健身吗	129
高血压病人何时易出事	131
高血压病人的“危险动作”有哪些	135
哪些高血压病人易发生意外	137
高血压病人有哪十怕	141
高血压病人能否拔牙	145
为什么老年人要预防血压高呢	147
为什么喝咖啡会使血压升高	149
靠运动和减肥能够降低高血压并且不 再吃药吗	151
得了高血压要多吃什么	153
出生时体重过低容易罹患高血压吗	154

什么是血压

血压是使血液在体内循环，是将营养和氧气输送到全身的动力。这种动力是由心脏的收缩与舒张动作而产生的。血压并不固定。每个人的血压都不同，即使是同一个人，他的血压每分钟都在改变。血压会随着精神压力、兴奋的情绪或运动而上升。当你身心松懈或睡觉时，血压会下降，这是很正常的。

血压通常会保持在正常的范围内，正常水平依年龄而定。一般来说，年纪越轻，血压就越低。当血压上升并一直偏高，即使休息时也如此，就表示你有高血压了。



血压为何上升

心脏将血液泵入血管，流到身体各部分，正如一个人把水泵入水管一样。血压在下列情况下会上升：

当血液含有过多盐分，导致更多水分保留在血液内，血压会增加。

当血管变硬、变窄。

当心脏泵送血液太用力和太快。

导致高血压的最常见的原因是大量的胆固醇（一种类似脂肪的物质）沉积在血管壁而促使内壁变得厚而硬。这种现象称为动脉粥样硬化。



什么是高血压

血液在血管内流动，对血管壁产生的侧压力称为血压。人的血管分为动脉和静脉两种，因此血压也有动脉血压和静脉血压之分。静脉血压因为数值很低，用血压表是测不出来的，我们常说的血压是指动脉血压，而且是用血压计在肱动脉上测得的数值来表示。

动脉血压包含收缩压和舒张压两个数值。收缩压是指心脏在收缩时血液对血管壁的侧压力；舒张压是指心脏在舒张时血液对血管壁的侧压力。

世界卫生组织（WHO）规定，收缩压 < 140 毫米汞柱，且舒张压 < 90 毫米汞柱，为正常血压；收缩压 ≥ 140 毫米汞柱，且（或）舒张压 ≥ 90 毫米汞柱，为高血压。

如果你连续3次不在同一天测量血压都超过正常标准，就可以确定自己患了高血压，此时应及时去医院看医生。

高血压有什么危害

随着人民生活水平的提高，心脏血管疾病已经取代传染病，成为危害人类健康的头号杀手。而高血压是心脏血管疾病的罪魁祸首，具有高发病率、低控制率的特点。根据1995年全国高血压普查资料，全国高血压患者约有9 000万，而其中血压得到有效控制的，在城市只有4.1%，农村只有1.2%。

高血压真正的危害性在于损害心、脑、肾等重要器官，造成病变，发生中风、心肌梗死、肾功能衰竭（严重的会导致尿毒症）等严重致死、致残事件。

血压过高会促使脂质在动脉壁沉积，降低血管弹性和容量。脑部的血管病变，发生阻塞、破裂，就是脑中风；心脏的冠状动脉因为脂质沉积被堵死，就发生了心肌梗死；而过高的血压促使心脏负担加重，可引起心衰。

为何定期测量血压

高血压通常没有特别的症状，很多病人即使血压已经相当高了，仍然不会感到不适。少数人可能有头晕、头痛或鼻出血等症状。因此，很多患者并不知道自已患有高血压。

所以中老年人应定期测量血压，警惕和预防高血压的发生，一旦发现有高血压倾向，应该及早确诊和治疗。



高血压都有哪些症状

一般情况下，高血压在初期阶段是没有症状的。你或许感觉不到，但高血压却一直在慢慢地破坏体内的器官。所以高血压也被称为“无声的杀手”。如果不加以控制，高血压会导致严重的并发症。

高血压如果不加以治疗，就会不断使血管变硬、变窄，如果使血流受阻，血液无法流到心脏，导致心脏病发作；无法流到脑部，导致中风；无法流到肾脏，导致肾脏衰竭；无法流到眼睛，导致失明。



你是否有高血压

要查出是否有高血压，惟一的方法是测量血压。测量的方法有两种。第一种是用手动测压仪和听筒。

把气袋紧绕上臂，然后使袋子充气，直到上臂的血管流暂时中断为止。

当气袋里的空气慢慢放出时，医生或护士会注意听血液第一次流过动脉的声音。

这时测压仪上显示的度数就是收缩压。

袋中空气放出越多，血液流动就会恢复正常，而流动的声音也跟着停止。这时，测压仪上所显示的度数就是舒张压。

正常血压：收缩压 90~140 毫米汞柱，舒张压 60~90 毫米汞柱。

最佳血压：收缩压 90~120 毫米汞柱，舒张压 60~80 毫米汞柱。

有高血压的人，即使休息的时候，收缩压或舒张压都高。不过血压读数升高一次，不表示你就有了高血压。医生通常会在你复诊的时候，帮你检查血压，以查看血压是否仍然偏高。越早查出高血压，

越容易通过正确的途径来控制血压，并避免并发症。

高血压能预防吗

高血压是无法根治的。改变生活方式可以减低患高血压的可能性。虽然你无法改变遗传的因素，但如近亲中有人患高血压，你就更要注意自己所能控制的致病因素。

少吃脂肪

少吃脂肪，尤其是饱和脂肪和胆固醇含量高的食物。这有助于控制体重，并避免过多的脂肪沉积在血管内壁上。

减轻体重

了解自己的理想体重范围，并以均衡的饮食和定时的运动来保持体重。

多活动及经常运动

运动有助于减轻体重，并使心脏强壮。运动也会使你更有效地应付精神压力。在日常生活中多活动有益于健康。例如在时间许可的情况下，尽量多步行，多

走楼梯，少乘电梯或电动扶梯。

少食盐

烹饪时或在餐桌上，少加盐、味精和酱料来调味。少吃加工食物，如罐头、汤或肉、火腿、腌肉、腊肠和快餐。这些食物的盐分很高。多在家中用膳，这样你就能控制盐的用量。用酸柑、柠檬、姜、胡椒粉、芝麻油、香草和香料来调味。

应付精神压力

学会如何应付精神压力。培养一种嗜好或参与体育活动。学会在日常生活中抽出时间来松懈身心。确保睡眠充足，使身体获得充分的休息。

