

高血压病 调养

疾病
调养
丛书

龚一萍 编著

浙江科学技术出版社



得了高血压还能长寿吗

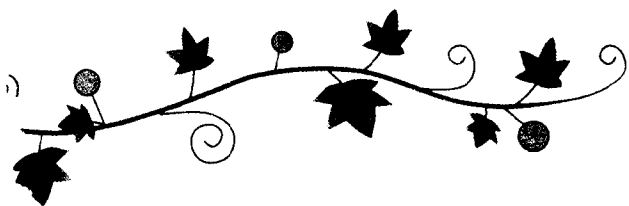
最新的一线降压药物

不用药物的降压方法

怎样量血压

高血压的减药与停药方法





高血压病 调养

疾病调养丛书

龚一萍 编著

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

高血压病调养/龚一萍编著. - 杭州:浙江科学技术出版社, 2001.9

(疾病调养丛书)

ISBN 7-5341-1586-8

I. 高... II. ①龚... III. 高血压-保健

IV. R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 029941 号

疾病调养丛书

高血压病调养

龚一萍 编著

责任编辑 / 孙秀丽

封面设计 / 孙 菁

出 版 / 浙江科学技术出版社

地 址 / 浙江杭州市体育场路 347 号

邮 编 / 310006

印 刷 / 千岛湖环球印务有限公司

发 行 / 浙江省新华书店

开 本 / 850 × 1168 1/32

印 张 / 10.5

字 数 / 190 000

版 次 / 2001 年 9 月第 1 版

印 次 / 2002 年 8 月第 2 次印刷

定 价 / 15.00 元

书 号 / ISBN 7-5341-1586-8/R·245

版权所有 翻印必究

前言

目前,随着人们饮食方式的改变,生活节奏的加快以及压力的增大,高血压病日益成为一种严重危害人们健康,致病率、致残率、死亡率都极高的疾病。其发病原因复杂,如何有效地防治高血压病已日益为人们所关注。

遗憾的是,到目前为止,人们还未找到一种能完全根治高血压病的方法。但是,它也是一种可以控制的疾病。在治疗的过程中,非常需要患者与医生相互配合。高血压控制与否、有无并发症及严重程度如何等,均与患者所了解的高血压病知识有关。

基于上述认识,本书从康复调养的角度出发,从患者最关心的问题入手,以问答方式一一回答了得了高血压病怎样服药、怎样制订康复方案、怎样安排一日三餐、怎样运动保健、外出旅游应注意什么、情绪怎样调养、选择什么样的非药物疗法等方方面面的问题。同时,为了方便读者,我们对高血压病的常用术语、概念、临床症状、并发症、病因诊断等也都作了通俗的解释。更值得一提的是,书中还收录了一些适宜高血压病患者调养的菜、汤、饮、粥食谱,供读者选用。在书的最后还列举了一些常见的有关高

血压意外的急救方法,是一本较全面反映防治高血压知识的保健书。

本书通俗易懂,有较强的实用性、可读性,适宜于初中以上文化者阅读。通过此书,患者可以了解有关高血压的康复知识,提高在康复过程中解决实际问题的能力,并发挥自己的主观能动性,从而更好地控制血压,阻止其向更坏的方向发展,获得更高的生活质量。

限于时间,限于水平,书中错误之处在所难免,请广大读者批评指正。

编 者

2001 年 5 月

目 录

概念与常识

什么是高血压.....	(1)
你是哪种类型的高血压.....	(2)
什么叫边缘性高血压.....	(4)
什么叫恶性高血压.....	(5)
你现在是第几期高血压.....	(6)
什么是高血压危险度分层.....	(7)
高血压是否就是高血压病.....	(8)
高血压病对人的危害.....	(8)
合理、及时治疗高血压病的好处	(9)
怎样正确对待高血压病	(11)
人类血压会波动吗	(12)
血压降到多少合适	(14)
老年人高血压有什么临床特点	(15)
儿童、青少年也会得高血压吗.....	(16)
什么是妊娠高血压综合征	(17)
先天性心脏病会引起高血压吗	(18)
24 小时动态血压测定的临床意义	(19)

1

*

*

目
录

病因

- 遗传与高血压病有关吗 (21)
- 哪一种职业易得高血压病 (22)
- 高血压病与年龄、性别有关系吗 (23)
- 饮酒与高血压病有关吗 (24)
- 饮酒为什么能引起高血压病 (25)
- 钠、钾、钙与高血压病的关系 (25)
- 内分泌异常会引起血压升高吗 (27)
- 精神因素与血压升高的关系怎样 (27)
- 避孕药会升高血压吗 (28)
- 血压与昼夜节律有关吗 (29)
- 肾脏与高血压发病的关系 (31)
- 脂肪与高血压发病的关系 (32)
- 蛋白质对血压的影响怎样 (33)
- 动脉粥样硬化对高血压的影响 (34)
- 痰浊与高血压病的关系 (35)
- 肝与高脂血症的关系 (37)
- 肾与高脂血症的发生有关系吗 (40)

就诊指南

- 发现高血压怎么办 (43)
- 高血压应看哪个科？应注意些什么 (44)
- 高血压患者如何监测自己的血压 (45)
- 高血压会有头痛吗 (46)
- 高血压会有头晕吗 (47)



高血压病会有胸痛吗？诊断根据是什么	(48)
高血压病患者的舌苔和脉象有什么变化	(49)
高血压引起的心脏损害有哪些	(49)
高血压肾病的临床表现	(50)
症状性高血压分为哪几类	(51)
如何与肾炎引起的高血压鉴别	(52)
肾盂肾炎所致的高血压怎样与高血压病区分 ...	(53)
肾动脉狭窄引起的高血压有何特点	(54)

检 查

高血压患者为什么要作心电图检查	(56)
X线检查能否反映高血压性心脏病的不同阶段	(57)
高血压病为何要作超声波检查	(58)
高血压病为什么要测糖耐量、血糖和尿糖	(59)
高血压病为什么要验血	(60)
化验小便对诊断高血压病有意义吗	(61)
尿儿茶酚胺测定有何临床意义	(62)
为什么有些高血压要测定 17-酮类固醇、17-羟 皮质类固醇	(62)
肾脏 CT 检查对诊断高血压的意义	(63)
为何有些高血压患者要作镇静试验	(64)

并发症

什么是动脉硬化	(65)
动脉硬化有哪些症状	(66)

为什么高血压病患者易患冠心病	(67)
高血压性心脏病是怎样形成的	(68)
高血压性心脏病有哪些自觉症状	(69)
高血压引起心律失常的原因是什么	(70)
高血压患者发生心绞痛有哪些症状	(71)
高血压肾病有哪些症状	(72)
高血压与糖尿病有关系吗	(73)
高血压病有哪些眼部表现	(74)
什么时候最易发生脑血管疾病	(75)
高血压病是怎样引起脑出血的	(76)
高血压会引起缺血性脑梗死吗	(77)
高血压对脑的影响及损害有哪些	(78)
哪些高血压患者容易发生脑卒中	(79)
脑卒中分几种	(80)
出血性脑卒中有何临床特点	(80)
脑血栓所致的脑卒中有何临床特点	(82)
高血压病患者脑卒中后如何应用降压药	(83)
脑卒中患者为什么要作 CT 检查	(84)
高血压患者怎样预防脑血管病复发	(85)
高血压病患者发生脑卒中后,家人应该怎么办.....	(87)
什么叫高血压脑病	(88)
什么叫高血压危象	(90)

药物治疗

高血压病的用药原则是什么	(92)
--------------------	------



理想的降压药物应具备什么条件	(93)
高血压可进行手术治疗吗	(94)
高血压病要终生治疗吗	(95)
高血压病治疗需要因人而异吗	(95)
高血压病的治疗原则怎样	(97)
降压药物有哪些种类	(98)
高血压患者如何合理降血压	(99)
老年人高血压怎样使用降压药	(101)
哪些复方降压药效果较好	(102)
目前有哪些新的降血压药	(103)
妊娠高血压宜用哪些降血压药	(104)
单纯收缩期高血压宜选哪些降压药	(105)
以舒张压增高为主的患者宜选哪些降血压药	(105)
有肾功能损害的高血压患者如何选用降血压药	(106)
有心力衰竭的高血压患者如何选择降血压药	(107)
为什么有些高血压治疗疗效欠佳	(108)
服药时间与降血压效果有关吗	(109)
降血压药可以联合使用吗	(110)
临床常用的有拮抗作用的降血压药有哪些	(111)
降血压药物对血脂有影响吗	(111)
老年人高血压用药要注意什么	(112)
妊娠高血压患者用药时应注意什么	(113)
高血压病减药及停药的原则	(114)

哪些患者适宜停药·····	(115)
常用降血压药的副作用有哪些·····	(116)

中医中药

中医中药如何治疗高血压·····	(119)
中医药治疗高血压病的经典方剂·····	(124)
防治高血压的常用中药·····	(126)
民间常用的效验方有哪些·····	(134)
临床常用的降血压中成药·····	(136)
中医中药对高血压病引起的损害有治疗作用吗·····	(139)
脑卒中恢复期有哪些方剂·····	(141)
药枕对降血压有帮助吗·····	(142)
药浴疗法能治疗高血压病吗·····	(143)
外敷疗法降血压的原理是什么·····	(146)
高血压病的中医外敷疗法有哪些·····	(148)
中医药治疗高血压病的新进展·····	(150)

非药物疗法

高血压病新疗法·····	(155)
针灸可以治疗高血压病吗·····	(157)
针灸治疗高血压病的方法·····	(158)
耳针疗法能降血压吗·····	(161)
针刺足三里能降低血压吗·····	(162)
耳尖放血与耳穴贴压能治疗高血压病吗·····	(163)
针刺哪些穴位具有降血压作用·····	(164)



推拿能降低血压吗	(165)
推拿疗法的原理是什么	(166)
如何用推拿法治疗高血压病	(167)
高血压患者怎样进行自我保健按摩	(169)
高血压头痛如何按摩	(171)
按摩劳宫穴能使血压下降吗	(172)
按摩合谷穴能降低血压吗	(173)
按压足三里穴能降血压吗	(173)
敲打足底能降低血压吗	(174)
按摩两足大脚趾能降血压吗	(174)
刮痧能降血压吗	(175)
刮痧降血压的部位及方法	(176)
拔火罐能降血压吗	(177)
穴位埋线法能降血压吗	(177)
如何用灸疗法降血压	(178)
用治疗仪穴位按摩治疗高血压病有效吗	(178)
按摩肩颈部能降低血压吗	(179)
打太极拳能降低血压吗	(181)
太极拳降低血压的作用表现	(182)
磁片能治疗高血压吗？有几种型号	(183)
磁疗法的降压原理是什么	(184)
磁疗法治疗高血压的穴位有哪些	(185)
降压仪的治疗特点是什么	(186)
使用降压仪时要注意什么	(186)
音乐疗法对降血压有益吗	(187)
为什么音乐能降低血压	(188)



高血压患者怎样应用松弛法·····	(189)
温泉及温水浴能降血压吗·····	(190)
高血压病康复常用的物理疗法·····	(191)
日常生活中哪些方法可以缓解紧张·····	(194)

肥胖、妊娠、性生活

降低体重对血压有什么影响·····	(195)
肥胖引起血压升高的机制是什么·····	(197)
吃辣能减肥吗·····	(198)
为什么含纤维多的食品能减肥·····	(198)
哪些方法可以减肥·····	(199)
肥胖对心血管系统的影响·····	(202)
减肥的奥秘是什么·····	(203)
高血压、糖尿病与肥胖有关吗·····	(204)
减肥对预防脑卒中有效吗·····	(205)
多饮水有利于减肥吗·····	(206)
肥胖影响寿命吗·····	(207)
高血压病患者怎样减肥·····	(208)
标准体重的计算公式·····	(209)
为什么高血压患者要节制性生活·····	(210)
高血压伴有性功能障碍怎样选用降压药·····	(211)
高血压患者的性生活应注意什么·····	(212)

精神因素

情绪对血压有影响吗·····	(214)
精神紧张是如何导致血压升高的·····	(215)



精神调摄对高血压病有用吗	(215)
保持轻松情绪能使血压下降吗	(218)
坚持精神放松锻炼能降低血压吗	(218)
精神紧张与高血脂有关吗	(219)
饮食能消除紧张吗	(219)
高血压患者如何制怒	(220)
大笑对高血压患者有影响吗	(221)
笑口常开有利于降血压吗	(221)
心理咨询对高血压患者有用吗	(222)

饮食调养

高血压患者需要调整饮食吗	(223)
如何安排高血压患者的营养摄入	(225)
高血压病患者如何选择性味适宜的食物	(226)
化解自由基的四种营养素	(228)
调节血压的食物及其成分有哪些	(229)
哪些食物可以治疗高血压	(230)
高血压患者多食含矿物质的食物有益吗	(231)
多吃蔬菜对高血压患者有利吗	(232)
有降血压作用的蔬菜有哪些	(233)
多吃水果对高血压病有利吗	(238)
哪些水果具有降血压作用	(240)
茶叶对血压有什么影响	(241)
为什么食盐过多对血压不利	(242)
少量饮酒对高血压有利吗	(243)
过量饮酒能使血压升高吗	(244)



醋有降血压作用吗	(245)
蛋白质对血压有影响吗	(246)
高血压患者是否要控制高脂肪食物	(248)
食用动物肝脏对降低血压有益吗	(248)
高血压患者能吃蛋黄吗	(249)
多食植物油能降低血压吗	(250)
糖与咖啡对血压有影响吗	(251)
矿泉水、磁化水对血压有影响吗	(252)
常喝牛奶对稳定血压有益吗	(253)
高血压患者能服用补品吗	(254)
哪些食物富含钾、钙、镁	(255)
高血压病患者的四季养生食谱	(255)
肝阳上亢型高血压治疗药膳:天麻蒸乳鸽	(256)
风痰互阻型高血压药膳:大蒜姜汁拌菠菜	(257)
气虚湿阻型高血压药膳:薏仁粥	(257)
阴虚型高血压药膳:麦门冬烧淡菜	(258)
阳虚型高血压药膳:韭菜炒虾仁	(258)
合并糖尿病的高血压患者参考食谱	(259)
合并脑动脉硬化的高血压患者参考食谱	(259)
合并肾功能不全的高血压患者参考食谱	(260)

日常起居与环境

高血压患者能长寿吗	(261)
引起失眠的原因有哪些	(262)
高血压病患者应采取哪种睡眠姿势	(263)
睡眠对血压有影响吗	(264)



高血压病患者失眠怎么办·····	(265)
高血压患者午睡要注意什么·····	(266)
高血压患者晨醒时应做些什么·····	(267)
哪些睡眠习惯和寝具有利于降血压·····	(268)
按摩对高血压病失眠有用吗·····	(269)
常用的血压计有几种·····	(270)
怎样正确测血压·····	(271)
高血压患者的居住环境应该怎样·····	(272)
高血压患者应怎样适应自然环境·····	(273)
高血压病患者如何合理安排工作·····	(274)
清晨一杯水对高血压患者有利吗·····	(275)
排便屏气对血压有影响吗·····	(276)
躺在床上看书对血压有影响吗·····	(276)
看电视过久对血压有影响吗·····	(277)
冬天高血压患者应注意什么·····	(277)
眼镜度数不合适会影响血压吗·····	(278)
高血压患者上下班时应注意什么·····	(279)
工作时避免血压升高的方式·····	(279)
冬季洗澡应注意什么·····	(280)
腹式呼吸对血压有什么影响·····	(281)
如何注意脑卒中患者的饮食、起居·····	(282)
家有高血压病患者怎么办·····	(283)
高血压病患者节食对血压有利吗·····	(284)
气候的变化对血压有影响吗·····	(284)
噪声对血压有什么影响·····	(285)
站立时间过长对血压有什么影响·····	(286)



高血压患者应怎样穿衣·····	(287)
高血压病患者洗漱时要注意什么·····	(288)
每天一杯牛奶对降血压有益吗·····	(288)
跳舞对降血压有益吗·····	(289)
高血压患者乘飞机、电梯时应注意什么·····	(290)
练习、欣赏书画能降血压吗·····	(290)
性格与高血压病有关吗·····	(291)
A型性格对血压有什么影响·····	(292)

运动与旅游

高血压病患者可以旅游吗·····	(294)
高血压病患者旅游时应注意什么·····	(295)
体育锻炼对高血压患者有用吗·····	(295)
高血压病患者在运动降压时要注意什么·····	(296)
高血压患者的运动标准·····	(297)
哪些体育项目有利于降低血压·····	(298)
高血压患者不宜做哪些运动·····	(301)
高血压合并糖尿病时应怎样运动·····	(302)
高血压合并冠心病时应如何运动·····	(302)
高血压合并严重心律失常、心绞痛时还能锻炼吗·····	(303)
脑卒中患者如何运动·····	(304)

预防与急救

高血压病可以预防吗·····	(306)
预防高血压病需了解哪些知识·····	(307)