

常见病防治 ABC 系列丛书

高血压

主编 蔡增强
刘少河
张家梅

防治ABC

军事医学科学出版社

• 常见病防治 ABC 系列丛书 •

高血压防治 ABC

主 编 蔡增强 刘少河 张家梅

副主编 杨雁北 林凤玲 赵彩君

常立国 刘培菊 赵庆兰

编 委 (按姓氏笔画排序)

王爱红 王 强 刘宪荣

刘培茹 朱淑静 李桂兰

初继栋 冯兴兰 苗 滢

赵 楠 张 鯤 郝丽华

侯秀梅 穆静丽

军事医学科学出版社

· 北 京 ·

内 容 提 要

本书为常见病防治 ABC 系列丛书之一。本书从基本知识入手,以通俗的语言介绍了高血压的临床表现、诊断标准、并发症,以及高血压的治疗、预防与保健等内容,是高血压患者提高自我监测能力,配合医生治疗,有效控制高血压,指导康复的手册。

★ ★ ★

图书在版编目(CIP)数据

高血压防治 ABC/蔡增强,刘少河,张家梅主编 - 北京:军事医学科学出版社,2000.7

(常见病防治 ABC 系列丛书)

ISBN 7-80121-457-9

I. 高… II. ①蔡… ②刘… ③张… III. 高血压-防治
IV. R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 052665 号

★ ★

军事医学科学出版社出版

(北京市太平路 27 号 邮政编码:100850)

新华书店总店北京发行所发行

潮河印刷厂印刷 春园装订厂装订

★

开本 787mm × 1092mm 1/32 印张: 8.625 字数: 191 千字

2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 次印刷

印数 1-5000 册 定价: 12.00 元

(购买本社图书,凡有缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换)

《常见病防治 ABC 系列丛书》编委会

总 主 编 张洪军 杨凤海 宋钢兵

副 总 主 编 王淑英 刘爱军 田秀芹

主 审 (以姓氏笔画为序)

王少珠 毕素栋 杨雯琳

杨 伟 张 滨 赵宪奇

赵金星 曾宪孔 路仕佼

创意与策划 李俊卿 孙 宇 赵艳霞

目 录

高血压的基础知识

什么叫血压？什么是收缩压？什么是舒张压？什么是 动脉压？什么是平均动脉压	(1)
血压是怎样形成的	(2)
什么是高血压	(3)
高血压和高血压病是一回事吗	(3)
影响血压的因素有哪些	(4)
什么是肾素 - 血管紧张素系统	(5)
中枢神经和交感神经系统对血压有何影响	(6)
血管内皮系统与其他内源性血压调节物质对血压的 影响是什么	(7)
什么是胰岛素抵抗	(8)
什么是基础血压？什么是偶测血压	(9)
什么是动态血压	(10)
动态血压监测有何意义	(11)
动脉血压有几种测量方法	(12)
常用的血压计有哪几种	(12)
怎样正确测量血压	(13)
测量血压应注意哪些问题	(14)

在家测量血压应注意什么	(15)
人类血压会波动吗	(16)
偶尔测一次血压能诊断高血压吗	(17)
高血压的发病因素是什么	(18)
高血压病能遗传吗	(19)
高血压病与年龄、性别的关系是什么	(20)
膳食营养因素与高血压有关吗	(21)
人的性格与高血压有关吗	(23)
饮酒与高血压有关吗	(24)
吸烟对高血压病患者有危害吗	(24)
动脉粥样硬化与高血压病的关系	(27)
肥胖与高血压有关吗？高血压伴肥胖的危害是什么 ...	(28)
避孕药会升高血压吗	(30)
职业与高血压有关吗	(31)
打鼾与高血压有关吗	(31)
高血压患者可饮浓咖啡吗	(33)
补钙与服降压药矛盾吗	(34)
什么是清晨高血压	(34)
什么是睡眠性高血压	(35)
什么是体位性高血压	(36)
什么是白大衣高血压	(37)
什么是假性高血压	(39)
什么是潜在性高血压	(39)
什么是医源性高血压	(40)
什么是高原性高血压	(41)
高血压病患者能喝牛奶吗	(42)
怎样正确对待高血压病	(43)

高血压的临床表现及诊断标准

高血压的诊断标准是什么	(45)
高血压是如何分类的	(47)
什么是临界高血压	(49)
什么是单纯收缩期高血压	(50)
什么是原发性高血压	(51)
什么是继发性高血压	(52)
高血压病的临床表现有哪些	(53)
高血压患者需做哪些检查	(55)
高血压病患者心电图有哪些改变	(56)
高血压患者的超声心动图有哪些表现	(57)
高血压病患者 X 线表现是什么	(58)
高血压病患者尿检查有异常吗	(58)
早期高血压病患者可做哪些试验帮助诊断	(59)
原发性高血压有哪些特点	(60)
什么是老年性高血压病？其特点是什么	(61)
诊断老年高血压病时应注意哪些方面	(63)
什么是儿童及青少年高血压	(64)
儿童及青少年高血压的发病因素有哪些？其特点是 什么	(64)
儿童及青少年高血压的病因是什么	(66)
什么是缓进型高血压	(66)
什么是顽固性高血压？发病原因有哪些	(67)
顽固性高血压的临床特点是什么	(69)

什么是高血压急症	(69)
什么是高血压危象	(70)
高血压危象的发病机理是什么? 诊断标准是什么	(71)
什么是急进型高血压	(73)
影响急进型恶性高血压预后的因素有哪些	(74)
什么是高血压脑病	(75)
继发性高血压常见的病因有哪些	(76)
继发性高血压在临床诊断中需要注意哪些问题	(77)
什么是肾性高血压? 其如何与高血压病鉴别	(79)
什么是肾实质高血压	(80)
什么是肾血管性高血压? 其临床表现是什么	(81)
原发性肾素分泌增多症的临床表现是什么	(82)
什么是柯兴综合征? 临床表现是什么	(83)
柯兴综合征高血压发生的原因是什么	(84)
为确诊柯兴综合征,需做哪些检查	(85)
什么是原发性醛固酮增多症? 其临床表现是什么	(86)
诊断原发性醛固酮增多症需做哪些检查	(87)
在什么样情况下应考虑原发性醛固酮增多症	(89)
什么是嗜铬细胞瘤? 其临床表现有哪些	(90)
在什么情况下应考虑嗜铬细胞瘤	(92)
诊断嗜铬细胞瘤需要哪些检查	(92)
什么是妊娠高血压综合征? 其临床表现是什么	(94)
妊娠高血压综合征是如何分类的	(96)
多发性大动脉炎的临床表现是什么	(96)
在什么样情况下应考虑多发性大动脉炎	(97)
什么是先天性主动脉狭窄	(98)
原发性甲状旁腺功能亢进是如何引起高血压的	(99)

颅内压增高引起的高血压病有何特点	(99)
脊髓损伤引起高血压的临床特点	(101)

高血压的并发症

什么是高血压的并发症	(102)
高血压与脑卒中的关系	(102)
高血压患者容易发生脑出血的原因是什么	(103)
高血压患者容易发生脑梗死的原因是什么	(105)
高血压与蛛网膜下腔出血的关系	(106)
高血压与短暂性脑缺血发作的关系	(107)
高血压与血管性痴呆的关系	(108)
高血压与冠心病的关系	(108)
为什么高血压与冠心病往往并存	(110)
高血压与高血压性心脏病的关系	(111)
高血压与心肌梗死的关系	(113)
高血压与左心室肥厚的关系	(114)
高血压伴左心室肥厚的危害是什么	(116)
高血压为何会引起左心室扩大？有何危害	(117)
高血压性心力衰竭有哪些临床表现	(118)
高血压病对心脏有何不利影响	(120)
高血压与主动脉内膜剥离症的关系	(120)
高血压与主动脉瘤的关系	(122)
高血压与肾脏损害的关系	(123)
高血压与良性肾小动脉硬化症的关系	(124)
高血压与恶性肾小动脉硬化症的关系	(125)

什么是高血压性视网膜病变	(127)
原发性高血压眼底的变化	(129)
高血压并发糖尿病的眼底改变	(130)
继发性高血压的眼底改变是怎样的	(131)
高血压眼底变化是怎样分级的	(133)
高血压病与鼻出血的关系	(134)
糖尿病与高血压是否有关系	(134)
高血压并发蛛网膜下腔出血的诊断依据是什么	(136)
高血压性脑出血的诊断依据是什么	(137)
高血压性脑血栓形成的诊断依据是什么	(141)
高血压并发血管性痴呆的诊断依据是什么	(145)
腔隙性脑梗死与高血压病的关系	(147)
短暂性脑缺血发作的诊断依据	(149)

高血压的治疗

发现高血压应该怎么办	(152)
高血压的基础治疗	(153)
确诊高血压是否需要用药降压	(153)
高血压能否治愈	(154)
得了高血压是否应终生用药治疗	(155)
高血压性动脉粥样硬化的治疗	(155)
长期有规律的治疗是防止高血压病的措施	(157)
一般治疗原则是什么	(157)
何为高血压的一般治疗	(159)
怎样选择降压药物治疗	(159)

降压药物选用的原则是什么	(160)
分级用药对高血压患者有什么特点	(162)
什么为康复治疗	(163)
无症状性高血压需要治疗吗	(164)
常用降压药有哪些副作用	(164)
什么样的药物治疗高血压最理想	(165)
老年人治疗高血压的原则是什么	(166)
高血压患者应综合性治疗	(167)
抗高血压药物治疗的原则有哪些	(168)
治疗中是否血压降得越快越好	(170)
儿童及青年高血压怎样治疗	(170)
用降压药物治疗降压效果不佳的原因是什么	(172)
常用利尿降压药有哪些？利尿降压药的适应证有 哪些	(173)
应用利尿剂降压的治疗原则是什么	(174)
利尿剂有哪些副作用	(175)
为什么 β 受体阻滞剂能降血压	(177)
常用 β 受体阻滞剂有哪些	(177)
高血压患者如何选择 β 受体阻滞剂	(179)
“兴趣治疗”能取代药物治疗吗	(180)
为什么补钾能降低血压	(180)
为什么高血压患者慎用滴鼻净	(181)
同是老年高血压患者为什么用药不同	(181)
高血压并发高脂血症时首选什么药	(183)
怎样治疗高血压伴肾损害	(183)
高血压危象的应急措施有哪些	(184)
高血压患者用药禁忌是什么	(185)

高血压的音乐疗法是什么	(186)
运动、节食能平稳降血压吗	(188)
为什么要强调平衡降压治疗	(188)
高血压患者的急救方法是什么	(189)
血压突然升高怎么办	(190)
高血压的非药物治疗是什么	(191)
血管紧张素转换酶抑制剂(ACEI)为什么能降压	(192)
血管紧张素转换酶抑制剂对哪些高血压患者治疗 有效	(192)
常用降压药的血管紧张素转换酶抑制剂有哪几种	(193)
应用血管紧张素转换酶抑制剂的注意事项是什么	(194)
血管紧张素转换酶抑制剂的不良反应	(195)
钙拮抗剂治疗哪几种高血压	(195)
常用钙拮抗剂的作用特点及用法	(195)
钙拮抗剂治疗高血压的作用机理主要有几种	(197)
常用的钙拮抗剂有哪些不良反应	(197)
常用的 α 受体阻滞剂有哪些	(198)
常用的 α 受体阻滞剂的适应证及其优点	(198)
其他降压药包括有哪几种	(199)
复方降压片有哪些优、缺点	(200)
高血压危象如何治疗	(201)
高血压危象并发左心衰竭的治疗	(202)
高血压危象并发肾功能不全的治疗	(203)
高血压危象并发冠心病的治疗	(203)
高血压危象并发脑血管意外的治疗	(203)
妊娠高血压如何治疗	(204)
哪些药物对高血压病有急救作用? 如何应用	(205)

高血压心脏病的治疗目标是什么	(205)
高血压应注意合理、安全有效用药治疗	(207)
联合降压药物治疗的好处是什么	(207)
联合用药降压治疗的原则是什么	(208)
对降压药怎样评价	(208)
哪些降压药对性功能有影响	(209)
高血压患者降压治疗应遵循的原则是什么	(209)
高血压患者怎样合理选择理想的降压药	(210)
脑血管患者伴高血压应如何治疗	(211)
高血压患者需手术治疗时怎么办	(212)
哮喘并高血压患者如何处理	(212)
何谓高血压的非药物治疗法	(213)
高血压的中医、中药辨证论治及偏方、经方治疗有 哪些	(213)
饮茶能辅助治疗高血压吗	(216)
高血压食疗法有哪些	(217)
外敷、洗脚降压法有哪些	(220)

高血压病的预防及保健

高血压可以预防吗	(221)
什么是高血压病的一级预防	(222)
什么是高血压病的二级预防	(226)
什么是高血压病的三级预防	(228)
什么是健康？什么是健康教育	(228)
高血压病健康教育的目的和内容是什么	(229)

如何预防高血压的常见并发症	(230)
预防高血压从什么年龄开始	(231)
高血压患者如何使用食盐	(232)
高血压病患者可饮酒吗	(233)
高血压患者可多食醋吗	(234)
高血压患者为什么要多吃蔬菜和水果	(235)
高血压患者如何选择各种含有脂肪的食物	(236)
高血压患者性生活时应注意什么	(237)
高血压患者为什么要节制性生活	(238)
高血压患者应该注意哪些	(239)
什么是高血压患者的 9 忌	(241)
为预防高血压老年人应如何做	(242)
妇女预防高血压的要点是什么	(243)
如何有效地预防高血压病	(244)
应从儿童开始预防高血压	(245)
健走降血压法	(246)
如何用饮食控制高血压	(246)
高血压患者的家庭护理	(248)
高血压患者怎样进行自我护理	(248)
高血压患者能用补药吗	(249)
高血压患者早晨是否需补充水分	(250)
高血压患者应戒备空调吗	(251)
寒冷天气高血压患者应注意哪些	(251)
中老年人要谨防高血压	(252)
高血压患者如何自我保健	(253)
中国高血压病防治策略	(255)

高血压的基础知识

什么叫血压？什么是收缩压？什么是舒张压？什么是动脉压？什么是平均动脉压

血液在血管流动时对血管壁的压力称为血压。血压包括动脉压、静脉压与毛细血管压。通常不加注明的是指上肢肱动脉压。

每一次收缩与舒张的心动周期中，血压是不断变化的。心脏收缩时的血压称为收缩压，舒张时的血压称为舒张压。收缩压与舒张压之差为脉压。

每次心动周期中的动脉血压平均值称为平均动脉压，其约等于舒张压加 $1/3$ 的脉压。

血压通常以毫米汞柱为单位。近年来，在我国由于法定计量单位的实施，将逐步过渡到以帕为单位， 1 毫米汞柱 = 0.133 千帕， 1 千帕 = 7.5 毫米汞柱。

血压是怎样形成的

血压即血液作用于血管壁的侧压强。一般所说的血压是指从大动脉(如肱动脉)上测得的数值。形成血压有两个因素:①循环系统平均充盈压;②心脏搏动。

(1)循环系统平均充盈压:又称为静态血压。当不存在心脏搏动时,整个身体内的血液将逐渐停止流动。血管内各点的压力达到一个相同值,该值即为循环系统平均充盈压(MFP),它反映了整个循环系统被血液充盈的程度,并取决于血量和循环系统容量的相对大小,正常人的 MFP 约为 6 毫米汞柱(0.8 千帕)。当容量血管收缩并将其贮存的血液释出来时,会使 MFP 有所升高。MFP 是影响血液回流右心房的重要因素,由于心房压力很低[左心房 2~12 毫米汞柱(0.27~1.6 千帕),右心房 0~5 毫米汞柱(0~0.67 千帕)],因此, MFP 的升高会增加由静脉流入心房的血量,从而使心室的排出量也随之增加。

(2)心脏搏动:心脏射血进入动脉与外周血管存在阻力是形成动脉血压的原因,由于心脏射血的节律性与动脉管壁的弹性,便形成了动脉血压的搏动。当左心室收缩时,血液被射入主动脉。由于血液的惯性,这部分血液不会使整个动脉内的血流立刻加速,而只使主动脉起始段内的血流加速,由动脉硬化弹性牵张,一部分血流暂时贮存在主动脉中,而并不会立即流向远心端。这时主动脉内压力出现一瞬时的增高。随着左心室收缩速度的减慢和血液由主动脉流向远端血管,主动脉压增加的速度放慢,最终

达到一个峰值,该值即为收缩压。此后左心室开始舒张,但主动脉瓣尚未关闭。在收缩期被射入主动脉内的血液在主动脉弹性回缩的驱使下,除继续向远心端流动外,有一小部分会逆向流回左心室,使血压出现一点轻微的下降,当左心室舒张使得室内压低于主动脉压后,主动脉瓣关闭,在脉搏曲线上,表现为一个向下的切迹,称降中峡,此后随着血液流向外围,主动脉内压力逐渐下降,直到下一次心室收缩前,主动脉压降至最低点,此时即为舒张压。由于心脏是节律性收缩,此时动脉压降到一定水平(约 80 毫米汞柱)时,则开始下一个心动周期。

什么是高血压

高血压是指以体循环动脉压升高为临床特征的疾病或病理过程,可伴有心脏、血管、脑和肾等器官功能性或器质性改变的全身性疾病,成人血压如果经常超过 18.7/12.0 千帕(140/90 毫米汞柱)即称为高血压。诊断高血压时,必须多次测量血压,至少有连续两次测量的血压在 18.7/12.0 千帕以上才能确诊为高血压,仅一次血压升高不能确诊,需随访观察。

高血压和高血压病是一回事吗

人们常把高血压和高血压病混同起来,认为只要发现高血压就是高血压病,或者简单地把高血压病称为高血压。实际上高血压仅仅是一个症状,不能算是一个独立的

☆

☆