

医学博士深入浅出解析
众多专家集体智慧结晶

郭航远 主编

系统具体分析病情病因 提问解答便于对症防治

高血压 家庭防治指南

- 便于阅读
- 便于预防
- 便于治疗

中国医药科技出版社

高血压家庭防治指南

郭航远 主编

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压家庭防治指南/郭航远主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2007.9

ISBN 978 - 7 - 5067 - 3760 - 9

I . 高… II . 郭… III . 高血压—防治—问答
IV . R544.1 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 146676 号

美术编辑 陈君杞

责任校对 张学军

版式设计 程 明

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 责编: 010 - 62278402 发行: 010 - 62244206

网址 www.cspyp.cn www.mpsky.com.cn

规格 850 × 1168mm $\frac{1}{32}$

印张 6 $\frac{3}{4}$

字数 172 千字

印数 1 - 4000

版次 2007 年 9 月第 1 版

印次 2007 年 9 月第 1 次印刷

印刷 北京昌平百善印刷厂

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 3760 - 9

定价 14.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

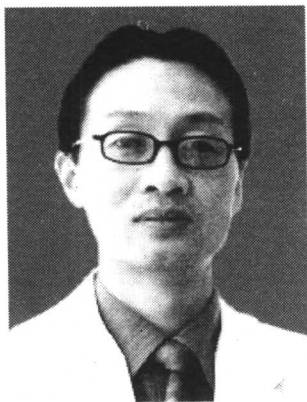
内 容 提 要

本书是一本较全面反映高血压诊疗和家庭防治方面的保健书，以问答形式，简要地介绍了高血压的基本概念和常识、危险因素、临床表现和诊断、药物治疗、介入治疗和外科治疗、中医治疗、运动和饮食处方、日常生活和家庭调养等。本书适宜于高血压患者及家属、基层医院的医务人员和社区保健医师阅读，也是高等院校学生、研究生的参考用书。

编者名单

主 编	郭航远		
副主编	彭 放	裘宇芳	游斌权
参加编写人员			
	郭航远	马孝泉	沙振球
	彭 放	裘宇芳	游斌权
	杨 彪	邢杨波	池菊芳
	王 平	李 刚	朱 敏
	何益平	袁 敏	周 妍
	房溶娟	许伟源	郭 英
	杨芳芳	孙 勇	徐 超
	刘龙斌	许富康	徐 余
	许芬娟		

主编简介



郭航远，男，1967年9月出生。浙江大学医学博士，日本福井大学医学部博士后，浙江省跨世纪学科带头人（省“151人才”）。中国医科大学、浙江大学医学院和温州医学院心血管病学教授、硕导、博导，曾任浙江大学医学院附属邵逸夫医院心内科主诊医师、硕导，中国医科大学华宇医院院长、心内科主任兼介入中心主任。现任绍兴文理学院附属第一医院副院长兼心内科主

任、主任医师。作为第一作者已在国内外医学杂志上发表论文80余篇（其中被SCI收录20篇），独著或主编出版《心肌病学》、《新编心肌病学》、《心肌病变与兼症医学》、《临床医师值班手册》、《临床护士值班手册》、《冠心病调养》、《简明病历书写手册（英汉对照）》、《简明临床心电图手册》、《心血管病用药指南》、《心血管疾病临床用药与规范化诊疗指南》、《临床鉴别诊断手册》和《心肌病与心肌炎调养》等18本专著，副主编专著1本。

前 言

高血压是最常见的心血管疾病之一。我国的高血压标化患病率为 18.8%，约有 1.6 亿人的血压高于正常。欧美国家成人的高血压患病率高达 10% ~ 20%。高血压是一种严重危害人体健康的疾病，是冠心病、脑卒中、心力衰竭和肾衰竭的主要危险因素之一。临床研究表明，有效地防治高血压，能显著减少高血压所致的心血管事件的发生率和死亡率。如何合理预防和治疗高血压，是医生、护士、病人和家属共同关心的课题。

本书以问答形式，简要地介绍了高血压的基本概念和常识、危险因素、临床表现和诊断、药物治疗、介入治疗和外科治疗、中医治疗、运动和饮食处方、日常生活和家庭调养等。作者注重写作的科学性、趣味性和实用性，力求内容丰富、通俗易懂，深入浅出地介绍高血压的防治问题，从饮食、运动、心理、日常生活等方面提供原则和方法，指导病人的治疗和康复，提高患者的生活质量。

本书是一本较全面反映高血压诊疗和家庭防治方面的保健书，适宜于高血压患者及家属、基层医院的医务

人员和社区保健医师阅读，也是高等院校学生、研究生的参考用书。通过此书，读者可以了解有关高血压的康复知识，进行必要的自身和家庭保健，使病情稳定发展，生命质量有所提高。由于时间和水平有限，书中错误之处难免，敬请广大读者批评指正。

郭航远

2007年9月

目 录

1. 什么是高血压? 如何分类? / 1
2. 什么是儿童和青少年高血压? 如何诊断? / 1
3. 为什么应特别重视儿童高血压? / 2
4. 什么是老年人高血压? 有何特点? / 3
5. 如何根据靶器官损害程度对高血压进行分期? / 4
6. 什么是高血压病人心血管危险因素分层? / 5
7. 什么是恶性和急进型高血压? / 6
8. 什么叫缓进型高血压? / 7
9. 什么是顽固性高血压? / 8
10. 什么是高血压前期? / 8
11. 什么是白大衣性高血压? / 9
12. 什么是医源性高血压和更年期高血压? / 9
13. 什么是原发性和继发性高血压? / 11
14. 什么是高血压急症? / 11
15. 什么是高血压危象? / 12
16. 什么是高血压脑病? / 13
17. 什么是妊娠高血压综合征? / 14
18. 高血压对人体的危害有哪些? / 15
19. 继发性高血压的病因有哪些? / 16
20. 哪些心血管疾病会引起高血压? / 17
21. 贫血病人一定不会患高血压吗? / 18
22. 高血压性心脏病与冠心病有何不同? / 18
23. 冠心病的主要危险因素有哪些? / 19
24. 冠心病的次要危险因素有哪些? / 20

25. 高血压与冠心病的关系如何? / 20
26. 高脂血症与冠心病的关系如何? / 21
27. 糖尿病与冠心病的关系如何? / 22
28. 职业与高血压有关吗? / 23
29. 遗传与高血压有关吗? / 24
30. 年龄、性别与高血压有关吗? / 25
31. 饮酒与高血压有关吗? / 26
32. 吸烟与高血压有关吗? / 26
33. 电解质与高血压有关吗? / 27
34. 肥胖与高血压有关吗? / 28
35. 日常饮食与高血压有关吗? / 29
36. 内分泌异常与高血压有关吗? / 30
37. 精神因素与高血压有关吗? / 31
38. 避孕药与高血压有关吗? / 32
39. 昼夜节律与高血压有关吗? / 33
40. 更年期与高血压有关吗? / 34
41. 肾、肾血管病变与高血压有关吗? / 35
42. 结缔组织病与高血压有关吗? / 36
43. 种族、地理环境及气候与高血压的关系? / 36
44. 微量元素与冠心病、高血压的关系如何? / 38
45. A型性格与冠心病、高血压的关系如何? / 38
46. 脑力劳动和体力劳动与冠心病、高血压的关系如何? / 39
47. 维生素与冠心病、高血压的关系如何? / 40
48. 水质与冠心病、高血压的关系如何? / 41
49. 如何根据危险因素预测冠心病? / 41
50. 如何正确测量血压? / 43
51. 测量血压的仪器有哪些? / 45
52. 哪些情况可使测血压有误差? / 46
53. 高血压病人应如何监测血压? / 47
54. 双上(下)肢血压一样高吗? / 48
55. 血压有波动是否正常? / 49

56. 高血压病人的常见症状有哪些? / 50
57. 无症状的高血压是怎么回事? / 51
58. 高血压对心脏的损害有哪些? / 52
59. 高血压对肾脏的损害有哪些? / 54
60. 高血压对大脑的损害有哪些? / 55
61. 高血压对眼底的损害有哪些? / 56
62. 高血压病的轻重程度如何判定? / 57
63. 怎样早期发现高血压? / 58
64. 出现高血压应如何对待? / 59
65. 什么是高血压性心脏病? / 60
66. 肾性高血压与高血压性肾病如何鉴别? / 60
67. 高血压病人在什么情况下易发生脑血管意外? / 62
68. 高血压病人的实验室和辅助检查包括哪些? / 62
69. 高血压病人体检的重点是什么? / 63
70. 高血压病人为何需做尿和血生化检查? / 64
71. 高血压病人为何需做 24 小时动态血压监测? / 65
72. 高血压病人为何需做心电图检查? / 66
73. 高血压病人为何需做 X 线检查? / 66
74. 高血压病人为何需做超声检查? / 68
75. 高血压病人可以继续参加工作吗? / 68
76. 高血压病的治疗原则是什么? / 69
77. 高血压病的用药原则是什么? / 70
78. 高血压病人应如何改善生活方式? / 71
79. 理想的降压药物应具备哪些条件? / 71
80. 哪些高血压病人可以手术治疗? / 72
81. 轻度高血压应如何处理? / 73
82. 重度高血压应如何处理? / 74
83. 高血压病人应如何选择一线降压药物? / 75
84. 什么是高血压的个体化治疗? / 76
85. 什么是高血压的整体治疗和阶梯治疗? / 77
86. 如何实行个体化降压治疗? / 79

87. 降压药物包括哪几类? / 81
88. 高血压患者应如何合理降压? / 81
89. 利尿剂的作用机制是什么? / 82
90. 利尿剂的分类和各自特点是什么? / 83
91. 利尿剂的适应证和禁忌证是什么? / 84
92. 如何正确使用利尿剂? / 85
93. 利尿剂的副作用有哪些? 应如何预防? / 86
94. 哪些药物与利尿剂有相互作用? / 87
95. 应用利尿剂时, 医护人员应如何向病人进行宣教? / 88
96. 应用利尿剂时应观察哪些指标? / 89
97. 病人在使用利尿剂时应注意什么? / 91
98. β 受体阻滞剂的作用机制是什么? / 92
99. β 受体阻滞剂的分类和各自特点是什么? / 94
100. β 受体阻滞剂的适应证是什么? 如何使用? / 95
101. β 受体阻滞剂的毒副作用有哪些? / 96
102. 哪些药物与 β 受体阻滞剂有相互作用? / 97
103. 使用 β 阻滞剂时, 医护人员应如何向病人进行宣教? / 98
104. 应用 β 阻滞剂时应观察哪些指标? / 99
105. 病人应用 β 阻滞剂时应注意什么? / 100
106. 转换酶抑制剂和受体拮抗剂的作用机制是什么? / 101
107. 转换酶抑制剂和受体拮抗剂的分类如何? / 101
108. 转换酶抑制剂和受体拮抗剂的适应证和用法如何? / 102
109. 转换酶抑制剂和受体拮抗剂的毒副作用及防治如何? / 103
110. 哪些药物与转换酶抑制剂有相互作用? / 104
111. 应用转换酶抑制剂时, 医护人员应向病人宣教什么? / 104
112. 应用转换酶抑制剂时应观察哪些指标? / 105
113. 病人在使用转换酶抑制剂时应注意什么? / 106
114. 钙拮抗剂的作用机制是什么? / 107
115. 钙拮抗剂的分类和各自特点如何? / 107
116. 钙拮抗剂的适应证是什么? / 108
117. 钙拮抗剂的用法如何? / 109

118. 钙拮抗剂的毒副作用与防治如何? / 110
119. 哪些药物与钙拮抗剂有相互作用? / 111
120. 应用钙拮抗剂时, 医护人员应向病人宣教什么? / 111
121. 应用钙拮抗剂时, 应观察哪些指标? / 112
122. 病人在使用钙拮抗剂时应注意什么? / 113
123. 常用的复方降压药有哪些? / 113
124. 老年高血压病人应如何使用降压药? / 114
125. 哪些情况可使降压疗效欠佳? / 115
126. 如何正确安排服药时间? / 116
127. 如何合理联用降压药物? / 117
128. 治疗高血压有特效药吗? / 117
129. 怎样看待降压药物的副作用? / 118
130. 如何正确换用降压药物? / 119
131. 如何正确停用降压药? / 121
132. 阿司匹林等抗血小板药在冠心病、高血压治疗中的作用如何? / 122
133. 冠心病、高血压患者如何正确使用抗凝药物? / 123
134. 哪些中草药具有降压作用? / 124
135. 常用的降压中成药有哪些? / 126
136. 高血压药茶验方有哪些? / 129
137. 药茶治疗高血压的机制和注意事项是什么? / 130
138. 高血压药膳验方有哪些? / 131
139. 高血压药膳治疗应注意什么? / 132
140. 药枕对降血压有帮助吗? / 132
141. 高血压病人的饮食防治原则是什么? / 133
142. 高血压患者常用食物有哪些? / 135
143. 高血压患者常用食谱和菜谱有哪些? / 136
144. 有降血压作用的蔬菜有哪些? / 138
145. 哪些水果具有降血压作用? / 140
146. 饮食疗法防治高血压应注意什么? / 141
147. 高血压患者如何选择低脂饮食? / 142
148. 高血压患者如何选择低盐饮食? / 144

149. 醋有降血压作用吗? / 144
150. 谷类和豆类食物对冠心病、高血压防治有何价值? / 146
151. 蔬菜对冠心病、高血压防治有何价值? / 147
152. 水产类食物对冠心病、高血压的防治有何价值? / 148
153. 硬果类对冠心病、高血压的防治有何作用? / 149
154. 牛奶对冠心病、高血压的防治有何价值? / 149
155. 蛋类对冠心病、高血压的防治有何价值? / 150
156. 肉类对冠心病、高血压的防治有何价值? / 151
157. 高血压患者应怎样进行心理调护? / 152
158. 针灸治疗高血压病的方法有哪些? / 152
159. 针刺治疗高血压应注意什么? / 154
160. 耳针、耳压法能降血压吗? / 155
161. 耳压治疗高血压应注意什么? / 156
162. 刮痧疗法可治疗高血压吗? / 156
163. 刮痧疗法治疗高血压应注意什么? / 157
164. 拔罐疗法治疗高血压应注意什么? / 158
165. 推拿或按摩治疗高血压应注意什么? / 159
166. 气功治疗高血压应注意什么? / 160
167. 高血压患者如何选择运动方式和运动量? / 161
168. 高血压患者运动时应注意什么? / 162
169. 高血压患者可散步或跑步吗? / 164
170. 散步对高血压的防治有何价值? / 165
171. 高血压患者骑车、登山和游泳时应注意什么? / 165
172. 高血压患者睡眠应注意什么? / 166
173. 高血压患者大便应注意什么? / 167
174. 高血压患者可饮酒吗? / 169
175. 高血压患者可吸烟吗? / 170
176. 高血压患者娱乐时应注意什么? / 170
177. 高血压患者看电视应注意什么? / 171
178. 高血压患者能进行性生活吗? / 172
179. 高血压患者性生活时应注意什么? / 173

180. 高血压患者洗浴时应注意什么? / 174
181. 高血压患者进餐时应注意什么? / 175
182. 高血压患者拔牙和外科手术时应注意什么? / 175
183. 高血压患者外出旅游应注意什么? / 177
184. 运动能防治冠心病、高血压吗? / 178
185. 冠心病、高血压患者睡前和早起应怎样运动? / 179
186. 不同类型的冠心病、高血压患者的运动处方有何不同? / 179
187. 冠心病、高血压患者能乘坐飞机外出吗? / 180
188. 为什么冠心病患者应避免屏气、大笑和深呼吸? / 181
189. 为什么高血压患者应避免情绪激动和过度劳累? / 182
190. 高血压患者参加聚会应注意什么? / 182
191. 高血压患者如何进补? / 183
192. 高血压患者如何过好冬天? / 184
193. 冠心病、高血压患者如何过好夏天? / 185
194. 高血压患者随身和家庭应准备些什么? / 186
195. 探视急性高血压病人应注意什么? / 187
196. 高血压患者出院后如何进行家庭康复? / 188
197. 什么是高血压病的一级预防? / 188
198. 什么是高血压病的二级预防? / 191
199. 高血压病人出现意外如何自救? / 192
200. 怎样预防卒中(俗称“中风”)的发生? / 194

1. 什么是高血压？如何分类？

高血压是最常见的心血管疾病之一，是以体循环动脉压升高为临床特征的疾病。收缩压 $\geq 18.7\text{kPa}$ （140mmHg）和（或）舒张压 $\geq 12.0\text{kPa}$ （90mmHg）即可诊断为高血压。该标准适用于18岁以上的成人，儿童和青少年高血压的诊断尚无统一标准。成人（ ≥ 18 岁）高血压分类见表1。

表1 成人（ ≥ 18 岁）高血压分类（WHO/ISH）

	收缩压（mmHg）		舒张压（mmHg）
理想血压	< 120	和	< 80
正常血压	< 130	和	< 85
高血压前期	130 ~ 139	或	85 ~ 89
高血压1级	140 ~ 159	或	90 ~ 99
2级	≥ 160	或	≥ 100
单纯收缩期高血压	≥ 140	和	< 90

注：①当收缩压和舒张压分属不同等级时，以较高级别作为标准；②1mmHg = 0.1333kPa，1kPa = 7.5mmHg。

2. 什么是儿童和青少年高血压？如何诊断？

儿童和青少年的血压波动较大，因此，除非已检出高血压继发原因或血压长期持续在较高水平外，对儿童和青少年高血压的诊断应慎重。儿童和青少年高血压的诊断标准目前尚不统一。

儿童和青少年高血压的特点：

- ①约50%的患者有高血压家族史；
- ②约50%的患者是肥胖儿；

③缺乏特异性症状，易误诊为神经系统或五官科疾病；

④60%~80%为继发性高血压，并以肾脏疾病引起的高血压多见；

⑤病情相对较轻，一般不发生心、脑、肾等重要脏器损害。

1988年美国国立卫生研究院提出儿童和青少年（<18岁）高血压诊断标准（表2），按 \geq 第95百分位数者为高血压。

表2 儿童和青少年（<18岁）高血压诊断标准（mmHg）

	收缩压		舒张压
新生儿（第7天）	≥ 96		
（第8~30天）	≥ 104		
婴幼儿（ ≥ 2 岁）	≥ 112	或	≥ 74
儿童期（3~5岁）	≥ 116	或	≥ 76
（6~9岁）	≥ 122	或	≥ 78
（10~12岁）	≥ 126	或	≥ 82
（13~15岁）	≥ 136	或	≥ 86
青春期（16~18岁）	≥ 142	或	≥ 92

3. 为什么应特别重视儿童高血压？

自20世纪70年代以来，许多学者非常关注儿童高血压的研究，并已证明儿童高血压与成人高血压有密切联系。临床医生和家长应特别重视儿童高血压，原因包括：

①儿童高血压属于继发性者较多，及早发现、及早诊断和治疗对于儿童的生长发育是十分重要的；

②原发性高血压也可从儿童期发病，如积极从儿童期开始防治，可减少成人高血压病的发病率，减轻或避免高血压并发症的发生；