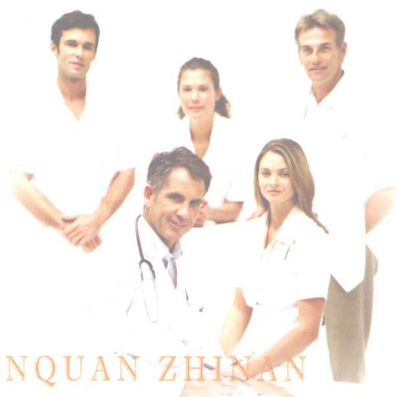
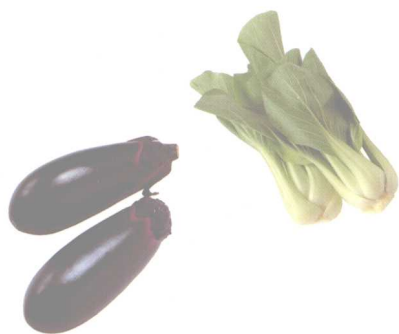




JIANKANG SHENGHUO WANQUAN ZHINAN

健康生活完全指南

高血压

编著 毛颂赞 尹学兵

健康丛书



上海文化出版社

健康生活完全指南

高血压

主编 尹学兵

编著 毛颂赞 雪 冰

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康生活完全指南:高血压/尹学兵主编. - 上海:上海文化出版社,2007

(健康丛书)

ISBN 978 - 7 - 80740 - 092 - 9

I. 健… II. 尹… III. 高血压 - 防治 IV. R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 152574 号

责任编辑 纪大庆

版式设计 汤 靖

封面设计 许 菲

书 名 健康生活完全指南——高血压

出版发行 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路 74 号

电子信箱 cslcm@public1.sta.net.cn

网 址 www.slcsm.com

邮政编码 200020

经 销 新华书店

印 刷 上海交大印务有限公司

开 本 890 × 1240 1/32

印 张 6.375

字 数 130,000

版 次 2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

印 数 1—5,100 册

国际书号 ISBN 978 - 7 - 80740 - 092 - 9/R·72

定 价 15.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021 - 54742994

□ □ □ □

→ 许多人不是死于疾病,而是死于无知。

——世界卫生组织

→ 控制高血压很简单。一天一片药,减少脑溢血。真正的脑溢血要开颅、打洞、抽血,就是活了也是半身不遂。有个同志患高血压 12 年,他的血压很奇怪,200 毫米汞柱时不难受,可一吃降压药反倒很难受了。他老不吃药,咨询了两个医生,一个医生说:你必须吃药;另一个医生说:你既然吃药难受,就别吃药吧!他不吃了。12 年下来,肾动脉硬化、尿毒症,这可不得了,必须要做肾透析,一个礼拜换 3 次血,一年 9 万元钱。结果透析 10 年,用了 90 万元钱。他爱人为他请了 10 年的假,而他整天坐在轮椅上,十分痛苦,浮肿贫血,最后也去世了。其实一天一片降压药,不到 1 元钱就管用。有病没按科学的方法治,结果花了 90 万还没有保住性命。

——洪昭光(卫生部健康教育首席专家)

CONTENTS 目录

认识指南

最近的一项调查显示,在35~74岁的人群中高血压患病率达27.2%,并正在呈现年轻化趋势,这已成为一个严重的公共卫生和社会问题。

中国的第一大病	[003]
高血压发病有何特点	[003]
高血压的知晓率控制率较低	[005]
警惕呀! 中青年	[005]
全球高血压病人未来20年增六成	[006]
高血压是一种综合征	[006]
高血压与高血压病不是一回事	[007]
高血压的常见类型有哪两种	[007]
高血压的特殊类型有哪几种	[009]
中医学有没有高血压的概念	[013]
血压高低如何衡量	[014]
诊断高血压不仅仅依据血压值	[015]
高血压的主要症状及表现	[016]
高血压病分为哪三期	[017]
“无形杀手”——高血压	[018]
对高血压的认识有哪些误区	[019]

预防指南

打败高血压这只纸老虎的最有效的武器是“早”——早期发现，早期治疗。

- [023] 要关心自己的血压
- [024] 谁会成为高血压的后备队
- [024] 儿童会患高血压吗
- [026] 中青年如何预防高血压
- [028] 怀孕合并高血压，是怎么回事
- [029] 预防高血压要做到“四个面向”

病症指南

患了高血压病，有无症状取决于血压的水平、内脏器官有无损害及个人的耐受性。如果在精神紧张、情绪激动或劳累后有头晕、头痛、眼花、耳鸣、失眠、乏力或注意力不集中等症状，其最常见的原因就是高血压。

- [035] 高血压会遗传吗
- [035] 精神因素是导致高血压发病的重要原因
- [037] 肥胖是高血压的危险因素
- [038] 吃盐过多是引起高血压的重要因素
- [039] 吸烟与高血压的发病有关系吗
- [041] 高血压真的偏爱嗜酒人吗
- [042] 环境污染对人体血压有影响吗
- [043] 西医认为高血压的发病原因是什么
- [044] 中医认为高血压的发病原因是什么

女性高血压的性别因素 [046]

年龄大血压就该高吗 [047]

患高血压的人越来越多的原因 [047]

什么样的人最易患高血压 [048]

脉压增大危险多 [049]

检 验 指 南

常规检查可帮助原发性高血压病的诊断和分型,了解靶器官的功能状态,还有利于治疗时正确选择药物。血尿常规、肾功能、尿酸、血脂、血糖、电解质(尤其血钾)、胸部X线、心电图和眼底检查应作为高血压病病人的常规检查。

高血压发病有何先兆 [053]

为什么说午后头痛是高血压的早期信号 [053]

怎样早期发现高血压病 [054]

查出高血压怎么办 [055]

高血压需做哪些常规检查 [056]

老年人高血压有什么特点 [057]

少儿高血压与成人高血压有何不同 [058]

治疗高血压的要点是什么 [060]

哪些高血压病人需要住院治疗 [061]

哪些高血压病人需要手术治疗 [062]

治疗高血压的关键是稳定血压 [063]

为什么高血压患者要警惕糖尿病的出现 [063]

降压降脂要一起抓 [064]

高血压与女性骨质疏松症有联系吗 [065]

高血压患者要提防夹层动脉瘤 [065]

- [066] 为什么高血压患者须防尿毒症
- [067] 有牙病的高血压患者何时拔牙好

用药指南

控制高血压很简单。一天一片药,减少脑溢血。真正的脑溢血要开颅、打洞、抽血,就是活了也是半身不遂。

- [071] 你了解这些常用降压药的功用吗
- [072] 选择降压药有哪些依据
- [073] 医保范围内的降压药主要有哪些
- [074] 常用的降压中成药有哪些
- [074] 降压尽量用长效药
- [075] 轻度高血压是否也要治疗
- [075] 降压药什么时间服用最好
- [076] 降压药调量别忘调时
- [077] 老年人使用降压药注意事项
- [077] 高血压患者谨防降压过度
- [078] 为何强调平稳降压
- [078] 血压降到多少合适
- [079] 降压药不宜与哪些常用药合用
- [080] 高血压病人如何设计治疗方案
- [082] 高血压病人需终身服药吗
- [082] 治疗高血压不能随意停药
- [083] 体检期间别停药
- [084] 长期服用降压药会产生耐药性吗
- [085] 高血压用药存在哪些误区

生活指南

现在是社会主义市场经济,大家工作都很紧张,一定要想办法消除和缓解紧张。

- 何种情况下血压易升高 [091]
- 高血压病人有哪些危险时刻 [092]
- 哪些危险动作不要做 [093]
- 高血压患者每一天的生活应怎样安排 [093]
- 医学专家给高血压患者的忠告 [095]
- 高血压患者春季保健须知 [096]
- 高血压夏季“休眠”是可能的吗 [096]
- 高血压秋季怎样调养 [098]
- 高血压患者怎样避免“元旦”“春节”病情加重 [099]
- 高血压自我保健中的“三个三” [100]
- 生活处处防中风 [101]
- 高血压患者穿衣须知 [102]
- 高血压病人外出旅游须知 [103]
- 老年高血压患者跳舞须知 [104]
- 高血压患者泡温泉须知 [105]
- 高血压患者使用空调须知 [105]
- 要弛张有度地看电视 [106]
- 高血压患者如何正确对待性生活问题 [107]
- 高血压病人的心理误区 [108]
- 战胜高血压 要有好心情 [109]
- 高血压患者能长寿吗 [113]
- 向高血压患者推荐9大保健疗法 [115]

饮食指南

人们的生活日益改善,高血压的患病率也在悄然上升,导致高血压的祸首主要是高盐和动脉硬化,而这两个致病因素又与饮食关系密切。

- [123] 高血压患者的合理营养的原则
- [124] 多吃盐为何易得高血压
- [125] 为什么方便面不宜多吃
- [126] 高血压病人食油问题大有讲究
- [126] 富含胆固醇的食物要少吃
- [128] 食物酸碱平衡有益高血压的控制
- [129] 人类的第七营养素
- [130] 高血压病人要适量补钾、补镁
- [131] 有助降血压的食物
- [132] 可软化血管的食物有许多
- [133] 具有降压作用的水果在向你频频招手
- [134] 高血压病人不宜吃“宵夜”
- [135] 高血压患者如何科学补钙

药膳指南

食能排邪而安脏腑,悦神爽志,以资血气。
安身之本,必资于食,不知食宜,不足以存生。
五谷为养,五畜为助,五菜为充,五果为益。

[139] 药膳粥

决明子粥/海蜇糯米粥/山楂粥/菊花粥/紫皮大蒜糯米粥/茄子

肉末粥/冬瓜大米粥/芦笋红枣粥/苹果红枣粥/银耳红枣粥/韭菜黑
木耳粥/桃仁粥/皮蛋淡菜粥/杞菜糯米粥/荷叶粥/芹菜粥/洋葱粥

药膳汤 [143]

红枣芹菜根汤/海蜇皮荠菜汤/枣菊汤/豌豆荚汤/香菇汤/绿豆
甘草汤/香蕉玉米须汤/紫菜五味汤/蘑菇汤/雪羹汤/菊花蛋汤/淡
菜早芹汤/海带菠菜汤

药膳茶 [147]

莲心茶/荠菜茶/天麻茶/山楂叶绿茶/红枣茶/枸杞茶/海带绿
茶/白菊花茶/香菇牛奶茶/山楂荷叶茶/桑根白皮茶/玉米须茶

运动指南

研究已经证明,适度锻炼能延缓动脉硬化,因此,体育活动可以作为一项降低血压的非药物手段,而且容易被高血压患者所接受。

一天中何时锻炼最好 [153]

什么是有氧运动和无氧运动 [153]

高血压患者锻炼身体要注意些啥 [154]

坚持体育锻炼能降低血压吗 [155]

跪着擦地板,清洁又健身 [156]

步行——最好的运动 [157]

最适宜的运动量 [158]

高血压患者能不能游泳 [159]

护理指南

随着人们自我保健意识的加强,血压计已走进千家万户,但是家用血压计用法有讲究,如何用得法,用得正确,这是应该备加重视的。

- [163] 高血压病人家庭护理要点
- [164] 怎样对高血压危险度作自我评估
- [164] 综合性治疗可以防止发生并发症
- [165] 肾性高血压要经常量血压
- [165] 高血压急症的急救方法
- [166] 高血压紧急状态下的自我急救方法
- [168] 测量血压的意义及注意事项
- [169] 市场上的血压计有哪三类
- [170] 怎样选购电子血压计
- [171] 怎样正确测量血压
- [172] 电子血压计测血压准不准
- [172] 电子血压计并非人人适用

宜忌指南

“许多人不是死于疾病,而是死于无知。”

- [177] 宜养花鸟鱼虫
- [177] 宜生活规律
- [177] 宜适当饮茶
- [178] 宜用温水洗漱
- [178] 宜多食富钾的食物

- 宜中午小憩 [178]
- 忌玩惊险游乐项目 [178]
- 忌受寒 [179]
- 忌以症状作为诊治依据 [179]
- 忌油腻食品 [179]
- 忌餐后站立时间过长 [180]
- 忌用蹲式解大便 [180]
- 忌“扭秧歌” [181]
- 忌服补药 [181]
- 忌擅自乱用药物 [182]
- 忌降压操之过急 [182]
- 忌盲目常服一种降压药 [183]
- 忌自行购药治疗 [183]
- 忌不测血压服药 [183]
- 忌间断服降压药 [184]
- 忌无症状不服药 [184]
- 忌临睡前服降压药 [184]
- 忌自我估计血压 [184]
- 忌用药时断时续 [185]
- 忌血压一下降就停药 [185]
- 忌长期服药而不定期复查血压 [185]
- 忌单纯依赖降压药 [186]
- 忌自行增加降压药物的剂量 [186]
- 忌自行更换药物 [186]
- 忌不及时治疗 [187]
- 忌一味追求血压达到正常水平 [187]

+31 认识指南

最近的一项调查显示,在35~74岁的人群中高血压患病率达27.2%,并正在呈现年轻化趋势,这已成为一个严重的公共卫生和社会问题。



● 中国的第一大病

近年来,由于人们饮食结构和生活方式的改变,中国高血压的患病率呈明显上升的趋势。与1991年相比,2002年中国高血压患病率上升了31%,高血压的患病人数增加了七千多万人。与1958年相比,中国高血压患病率增加了3倍。

据报道,中国成年人高血压的患病率为18.8%,即全国约有1.6亿高血压患者,每5个成人就有1个患高血压,高血压已成为中国最常见的心血管疾病,是中国的第一大病。

从1958年到现在,中国的心脑血管疾病增加了4倍,是导致残疾的首位原因。大约每15秒就有1位中国公民被心脑血管病夺去生命,每22秒就有1位中国公民因心脑血管疾病丧失工作能力。这些数据显示,遏制心血管疾病的“主战场”已经从剿灭心肌梗死、心绞痛向防御动脉粥样硬化转移。为此,中国卫生行政部门提出,需要进行全国总动员,尤其要改变人们的吸烟、酗酒、高脂饮食、运动减少等不良生活方式;并强调越早发现高血压,越早治疗、控制高血压,高血压对心脑血管造成的损害就越少。

● 高血压发病有何特点

1. 患病率高 从世界各地的发病情况看,发达国家明显高于不发达国家和地区。西方国家患病率为20%;中国的平均患病率为18.8%,从近两年的流行病学调查资料看有逐年上升的趋势。

2. 城市比农村多 从资料显示,中国的高血压有以下发病特点:

- 1) 脑力劳动者高于体力劳动者;
- 2) 北方地区高于南方地区;
- 3) 城市高于农村;
- 4) 家族史明显,有高血压家族史者高于无高血压家族史者;
- 5) 高盐饮食者高于低盐饮食者;
- 6) 有烟酒嗜好者高于无烟酒嗜好者;
- 7) 身体超重者高于正常体重者。

3. 并发症严重 从高血压的表现来看,早期往往症状不明显,有的甚至没有任何感觉。一般情况下,病人仅是头痛、颈后部发紧不适、头晕、睡眠不好、健忘等,也有的出现胸闷、心悸等症状。但当血压急剧升高时,会剧烈头痛,恶心呕吐,甚至发生晕厥。随着病情的发展,逐渐出现以损害几个主要脏器为主的并发症,如冠心病、脑动脉硬化、脑血管意外、肾动脉硬化等一系列疾病,这些都是高血压病的晚期表现。

4. 防治周期长 高血压病的治疗用药和预防措施很多,而且是一种长期的治疗和预防过程。可以说,一个人患上高血压病之后,用药和预防将伴随终生。所以,一旦患上高血压病,必须树立长期预防的思想。从专家多年的防治经验看,对原发性高血压患者,要长期坚持降压治疗,把血压控制在正常或基本正常水平,才能有效地控制和减少并发症。对继发性高血压患者,首先是治疗原发病,才能较好地控制高血压。