

高血压

——健康教育指南



主编 石增成
刘陆英
袁方

 海洋出版社

高血压健康教育指南

石增成 刘陆英 袁方 主编



海洋出版社

2007年·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压健康教育指南 / 石增成, 刘陆英, 袁方主编.
北京: 海洋出版社, 2007.6

ISBN 978-7-5027-6782-2

I. 高… II. ①石…②刘…③袁… III. 高血压—防治—
指南 IV. R544.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 052381 号

责任编辑: 刘箴言

责任印制: 刘志恒

海洋出版社 出版发行

<http://www.oceanpress.com.cn>

(100081 北京市海淀区大慧寺路 8 号)

临沭书刊印刷厂印刷

2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月山东第 1 次印刷

开本: 850mm×1168mm 1/32 印张: 14.45

字数: 361 千字 印数: 1~1000 册

定价: 28.00 元

海洋版图书印、装错误可随时退换

主 审 侯子山 马建国
主 编 石增成 刘陆英 袁 方
副主编 张守仁 王彩虹 王建富 杨 铭
李文侠 李文迁 李桂美 吴秀兰
杜玉花 胡顺玲 诸葛欣 欧知宏

编 者 (以姓氏笔划为序)

王 洁 王 岩 王彩虹 王建富
石增成 刘陆英 李文迁 李文侠
李桂美 李新华 杜玉花 张守仁
张 娟 吴秀兰 杨 铭 袁 方
侯亚敏 胡顺玲 胡 鑫 聂云强
诸葛欣 欧知宏

学术秘书 李新华

内容提要

本书共分为 11 个部分，详尽介绍了高血压病诊断及治疗的新观念、新技术、新疗法。书中涉及到高血压病的基础知识、药物治疗及康复保健等内容，基本上反映了高血压现代治疗的全貌。在编写体例上，采用问答的形式，深入浅出，通俗易懂，便于学习掌握。本书不仅是基层医务工作者的重要参考书，而且也是冠心病患者了解医生治疗方案及进行自我康复保健的指南。

重要提示：书中有关药名的使用和剂量的用法虽然经作者和出版社多次审核，疏漏之处在所难免，敬请读者依具体情况参考中国药典和相应说明书。如因使用不当而导致的后果，编者及出版社不负责任。

目 录

第一部分：血压的定义与分类	(1)
1、循环系统由哪几部分组成？	(1)
2、什么是血压？ 血压是如何形成的？	(2)
3、什么是动脉血压？ 什么是脉压？	(4)
4、动脉血压是如何形成的？	(5)
5、影响动脉血压的因素都有哪些？	(6)
6、正常成人的血压是多少？	(8)
7、高血压的定义是什么？	(9)
8、以往高血压病的分类是怎样的？	(11)
9、目前高血压分哪几类？	(11)
10、高血压是如何进行危险分层的？	(13)
11、高血压危险度如何划分的？	(15)
12、什么是血压正常高值？	(16)
13、什么是收缩期高血压？ 什么是单纯性收缩期高血压？	(16)
14、如何诊断老年单纯性收缩期高血压？	(19)
15、老年人高血压的特点是什么？	(20)
16、什么是假性高血压？	(21)
17、什么叫原发性高血压？ 原发性高血压与高血压病是 一回事吗？	(21)
18、什么叫继发性高血压？	(23)
19、什么是白大衣性高血压？ 什么是门诊(诊所)高血压？	(24)
20、什么叫缓进型高血压？	(27)
21、什么是急进型恶性高血压？	(27)

22、什么是高血压危象?	(29)
23、什么是高原性高血压?	(31)
24、什么是波动性高血压?	(31)
25、什么是医源性高血压?	(32)
26、什么是儿童及青少年性高血压?	(33)
27、儿童及青年高血压的临床特点是什么?	(35)
28、什么是潜在性高血压?	(36)
29、何谓顽固性高血压? 其原因是什么?	(37)
30、顽固性高血压的形成原因是什么?	(38)
31、什么是运动高血压? 有什么临床意义?	(40)

第二部分:高血压病的发病机制..... (42)

1、影响血压的因素有哪些?	(42)
2、心搏出量与血压有关系吗?	(43)
3、外周阻力与血压的关系是什么?	(43)
4、心率与血压有关系吗?	(44)
5、可引起血压变化的心血管反射有哪些?	(44)
6、大脑皮层也控制血压吗?	(46)
7、年龄、身高等因素是如何影响血压的?	(47)
8、血压是怎样调节的?	(48)
9、血压有波动性吗?	(50)
10、影响血压波动的因素有哪些?	(50)
11、血压波动性有什么临床意义?	(51)
12、动脉血压有生理变异吗?	(53)
13、正常人双上肢血压相同吗?	(54)
14、正常人上下肢血压一样高吗?	(54)
15、高血压病因有哪些?	(55)
16、高血压病的发病机制是什么?	(56)

17、高血压流行的一般规律是怎样的？	(58)
18、我国人群高血压患病率及其变化趋势是怎样的？	(58)
19、体重超重和肥胖与高血压有关系吗？	(60)
20、膳食因素与高血压有关系吗？	(62)
21、吸烟与高血压有关系吗？	(63)
22、年龄与高血压病有关系吗？	(64)
23、精神因素与高血压病有关系吗？	(66)
24、遗传与高血压有关系吗？	(67)
25、交感神经与血压升高有关系吗？	(67)
26、高血压病是否与职业和环境有关系？	(68)
27、正常人的血压昼夜变化节律是什么？	(68)
28、目前认为夜间血压变化有什么临床意义？	(69)
29、清晨高血压与心脑血管病有关吗？	(70)
第三部分：高血压的诊断与鉴别诊断	(73)
1、高血压病有哪些常见症状？	(73)
2、血压测量方法有哪些？通常选择什么血压计测量血压？	(73)
3、测量血压的标准步骤有哪些？	(74)
4、用血压计测量血压，选择什么血压计？袖带的松紧如何掌握？	(75)
5、什么是诊所血压？	(76)
6、什么是自测血压？在家自测血压与在医院测血压的结果有何区别？	(76)
7、什么是动态血压监测(ABPM)？有何临床意义？	(77)
8、目前对 ABPM 的正确性和可重复性评价如何？	(79)
9、临床上应怎样掌握 ABPM 的应用指征？	(80)
10、降压谷：峰比值是一种什么概念？有什么临床意义？	

.....	(80)
11、如何测量降压谷:峰比值?	(81)
12、什么是平滑指数?	(82)
13、什么是偶测血压? 偶测血压有什么意义?	(82)
14、高血压病人通常要做哪些化验检查项目?	(84)
15、血浆肾素活性测定是怎么回事?	(85)
16、高血压病人为什么要查尿儿茶酚胺?	(85)
17、香草醛扁桃酸(VMA)测定有什么意义?	(86)
18、高血压病人为什么要测定血中醛固酮含量?	(87)
19、17-酮类固醇、17-羟类固醇测定对高血压有什么意义?	(88)
20、高血压病人为什么要做糖耐量、血糖和尿糖测定? ...	(88)
21、高血压病人的心电图有何改变? 怎样根据心电图 诊断左心室肥厚?	(89)
22、高血压病病人的超声心动图有何特征?	(91)
23、什么是冷加压试验? 其意义是什么?	(92)
24、肾或肾上腺 CT 检查对高血压诊断有什么意义?	(93)
25、门诊常根据什么考虑病人患高血压?	(93)
26、中国高血压防治指南修订委员会倡导的诊断性评估 有哪些内容?	(94)
27、如何采集病史?	(94)
28、体格检查有哪些内容?	(95)
29、实验室检查有哪些内容?	(95)
30、如何寻找靶器官损害及某些临床情况?	(95)
第四部分:高血压危险性性与并发症	(97)
1、为什么说心脑血管病成为中国人首位死因,高血压 是第一危险因素?	(97)

- 2、为什么说血压升高是中国人脑卒中发病的最重要危险因素? (97)
- 3、血压升高是中国人冠心病发病的危险因素吗? (98)
- 4、血压升高增加心力衰竭和肾脏疾病的危险吗? (98)
- 5、脉压对老年人心脑血管病发病的影响是怎样的? (98)
- 6、心血管病发生的其它危险因素都有哪些? (101)
- 7、高血压并发症的影响因素有哪些? (103)
- 8、高血压并发症有哪些类型? 常见的高血压并发症都有哪些? (106)
- 9、高血压心肌纤维化的病理特点是什么? 其发生机制是什么? (107)
- 10、高血压对心脏有哪些不利影响? (108)
- 11、什么是高血压伴左心室损害? (109)
- 12、高血压伴左心室损害的原因是什么? (111)
- 13、高血压伴左心室损害早期临床表现有哪些? (111)
- 14、高血压伴左心室损害的左心衰竭期有哪些表现? ... (112)
- 15、高血压伴左心室损害的诊断依据是什么? (113)
- 16、什么是高血压性心律失常? (113)
- 17、高血压性心律失常的原因有哪些? (114)
- 18、高血压与冠脉微血管病变有什么关系? (115)
- 19、单纯收缩期高血压病人的动脉有什么改变? (116)
- 20、高血压是如何引起主动脉病变的? (117)
- 21、主动脉夹层动脉瘤有何临床表现? (117)
- 22、主动脉夹层动脉瘤影像学检查有何特点? (119)
- 23、高血压致动脉粥样硬化症的病理基础是什么? (120)
- 24、什么是高血压血管重塑? 其发生机制是什么? (121)
- 25、评估高血压血管损伤的方法有哪些? (122)
- 26、何谓高血压性脑卒中? (124)

27、高血压性视网膜病变有什么临床意义？	(125)
28、什么是高血压危象？	(126)
29、什么叫高血压急症？	(126)
30、什么叫高血压亚急症？	(127)
31、高血压危象的病因有哪些？	(127)
32、高血压危象的发病机制是什么？	(127)
33、高血压危象的临床特征是什么？	(127)
34、高血压危象实验室检查有何变化？	(128)
35、什么是高血压脑病？	(129)
36、高血压脑病病因是什么？	(129)
37、高血压脑病发生机理是什么？	(130)
38、高血压脑病的临床特征是什么？	(131)
39、高血压脑病与脑出血性疾病有何不同？	(131)
40、高血压脑病与脑缺血性疾病有什么不同？	(131)
41、高血压脑病与颅内占位性病变有什么不同？	(132)
42、高血压可引起哪些脑部疾患？	(132)
43、高血压影响认知能力吗？	(133)
44、长期高血压会影响肾功能吗？	(134)
45、高血压患者出现微量蛋白尿有什么临床意义？	(135)
46、高血压病的眼底改变都有哪些？这些改变对眼睛有害吗？	(135)
47、高血压并发症的预后如何？	(136)
48、阻塞性睡眠呼吸暂停与高血压有什么关系？	(137)
第五部分：高血压病的处理原则	(140)
1、治疗高血压的主要目的是什么？	(140)
2、什么样的高血压需要治疗？	(140)
3、高血压病应何时开始治疗？	(141)

4、高血压降压目标是什么?	(141)
5、高血压的治疗策略是什么?	(143)
6、高血压病应如何治疗?	(143)
7、什么是治疗的绝对与相对效益?	(144)
8、较合理的估计绝对效益的方法有哪些?	(145)
9、在门诊对高血压病的处理原则是什么?	(146)
10、如何诊断及书写高血压诊断书?	(146)
11、为什么说高血压治疗要规范化?	(147)
12、为什么说高血压治疗要个体化?	(147)
13、为什么说降压才是硬道理?	(148)
第六部分:高血压的非药物治疗	(150)
1、何谓高血压的非药物治疗?	(150)
2、高血压病人为什么必须控制体重?	(151)
3、高血压病人怎样合理膳食?	(151)
4、高血压病人怎样适量运动?	(153)
5、高血压病人为什么必须保持健康心态?	(154)
6、高血压病人为什么必须戒烟?	(154)
第七部分:高血压的药物治疗	(155)
1、药物治疗目标是什么?	(155)
2、高血压药物治疗的理论依据是什么?	(155)
3、高血压的药物治疗原则是什么?	(157)
4、降压药的种类都有哪些? 常用降压药物有哪些?	(158)
5、降压治疗的策略是什么?	(162)
6、什么是单药治疗,有何优缺点?	(163)
7、什么是联合治疗,有何优缺点?	(163)
8、降压治疗的选择是什么?	(164)

- 9、不同类降压在某些方面的可能的相对优势是什么? …(165)
- 10、临床上为何有时要同时用几种降压药物? …… (165)
- 11、为什么治疗高血压的同时要治疗相关危险因素? … (166)
- 12、为什么高血压治疗中使用阿司匹林? …… (168)
- 13、如何书写治疗随诊及记录? …… (169)
- 14、降压药物剂量应如何调整? …… (170)
- 15、如何选择高血压病人的初始用药? …… (170)
- 16、为什么强调高血压用药应有个性化? …… (171)
- 17、何谓“J型曲线现象,其临床意义如何? …… (172)
- 18、何谓高血压病的阶梯疗法? …… (176)
- 19、高血压的药物治疗为何要从小剂量开始? …… (177)
- 20、从高血压到心血管事件的病理机制是什么? …… (178)
- 21、抗高血压药物治疗能否改善临床转归? …… (179)
- 22、血管紧张素转换酶抑制剂治疗高血压新的循证医学
证据有哪些? …… (180)
- 23、如何评价血管紧张素转换酶抑制剂的抗高血压
作用? …… (185)
- 24、肾素-血管紧张素系统(RAS)的组成、分类及其作用
是什么? …… (186)
- 25、血管紧张素转换酶抑制剂的分类和药代动力学
是怎样的? …… (188)
- 26、血管紧张素转换酶抑制剂的药理学作用是怎样的? …(188)
- 27、血管紧张素转换酶抑制剂的脏器作用表现在
哪些方面? …… (189)
- 28、血管紧张素转换酶抑制剂是否具有抗或预防动脉
粥样硬化作用? …… (192)
- 29、哪些高血压患者应首选血管紧张素转换酶抑制剂治疗?
…………… (194)

30、血管紧张素转换酶抑制剂类药物不良反应与禁忌证是什么？	(194)
31、血管紧张素转换酶抑制剂用于高血压长期治疗的基本优势是什么？	(195)
32、血管紧张素转换酶抑制剂与哪些药物合用有协同降压效果？	(195)
33、用血管紧张素转换酶抑制剂治疗高血压的注意事项是什么？	(195)
34、如何应用噻嗪类利尿剂治疗高血压？	(196)
35、如何应用襻利尿剂治疗高血压？	(198)
36、如何应用醛固酮拮抗剂治疗高血压？	(199)
37、如何应用保钾利尿剂治疗高血压？	(201)
38、利尿剂与哪些药物合用有协同降压效果？	(201)
39、利尿剂能否用于治疗老年单纯收缩期高血压（ISH）？	(202)
40、利尿剂类药物主要用于治疗哪些高血压患者？	(203)
41、利尿剂类药物不良反应与禁忌证都有哪些？	(203)
42、利尿剂用于长期治疗高血压的基本优势是什么？	(205)
43、用利尿剂治疗高血压病的注意事项是什么？	(206)
44、钙拮抗剂分为哪几类？	(206)
45、钙拮抗剂的作用机制是什么？	(207)
46、钙拮抗剂治疗高血压的临床特点是什么？	(208)
47、钙拮抗剂治疗高血压有哪些循证医学证据？	(208)
48、如何评价钙拮抗剂治疗高血压的临床地位？	(217)
49、如何评价长效二氢吡啶类钙拮抗剂治疗高血压的临床地位？	(219)
50、钙拮抗剂类药物主要用于治疗哪些高血压患者？	(220)
51、钙拮抗剂类药物不良反应与禁忌证都有哪些？	(220)

- 52、用钙拮抗剂治疗高血压病的注意事项是什么? …… (222)
- 53、 β 受体阻滞剂有哪些类? …………… (223)
- 54、 β 受体阻滞剂作用及降压机制是什么? …………… (223)
- 55、 β 受体阻滞剂治疗高血压的临床试验有哪些?
其临床意义是什么? …………… (224)
- 56、如何评价 β 受体阻滞剂治疗高血压的临床地位? … (232)
- 57、 β 受体阻滞剂降压要退居二线? …………… (233)
- 58、 β 受体阻滞剂类药物主要用于治疗哪些高血压患者?
…………… (235)
- 59、 β 受体阻滞剂类药物不良反应与禁忌证都有哪些? …(235)
- 60、 β 受体阻滞剂与哪些药物合用有协同降压效果? … (237)
- 61、用 β 受体阻滞剂治疗高血压的注意事项是什么? … (237)
- 62、血管紧张素 II (Ang II) 的产生及其受体作用机制
是什么? …………… (238)
- 63、血管紧张素 II 受体拮抗剂的分类及其作用特点
是什么? …………… (240)
- 64、血管紧张素 II 受体拮抗剂治疗高血压的循证医学
证据有哪些? …………… (242)
- 65、如何评价血管紧张素 II 受体拮抗剂的治疗高血压
作用? …………… (245)
- 66、血管紧张素 II 受体拮抗剂类药物主要用于治疗哪些
高血压患者? …………… (246)
- 67、血管紧张素 II 受体拮抗剂类药物不良反应与禁忌证
都有哪些? …………… (246)
- 68、血管紧张素 II 受体拮抗剂类药物与哪些药物合用
有协同降压效果? …………… (246)
- 69、用血管紧张素 II 受体拮抗剂类药物治疗高血压的
注意事项是什么? …………… (246)

70、如何应用 α 受体拮抗剂治疗高血压?	(247)
71、如何应用中枢性降压药物治疗高血压?	(248)
72、如何应用交感神经末梢抑制药物治疗高血压?	(249)
73、如何应用血管舒张药物治疗高血压?	(250)
74、如何应用药物改善脉压水平?	(252)
75、 β 受体阻滞剂联合利尿剂降压作用如何?	(253)
76、 β 受体阻滞剂联合钙拮抗剂降压作用如何?	(254)
77、钙拮抗剂联合利尿剂降压作用如何?	(254)
78、ACEI 或 ARB 联合利尿剂降压作用如何?	(254)
79、ACEI 联合钙拮抗剂降压作用如何?	(255)
80、噻嗪类利尿剂联合保钾利尿剂降压作用如何?	(256)
81、降压药物治疗清晨高血压有什么特点?	(256)
82、影响高血压药物经济学评价的因素有哪些?	(257)
83、如何对当前的一线降压药进行药物经济学评价?	(259)
84、如何提高高血压病人的服药依从性?	(261)

第八部分:高血压并发症、合并症及特殊人群高血压的处理

.....	(262)
1、儿童高血压如何治疗?	(262)
2、老年单纯性收缩期高血压如何治疗?	(263)
3、老年高血压应如何治疗?	(269)
4、急性主动脉夹层如何处置?	(270)
5、高血压伴左心室损害的治疗原则是什么?	(271)
6、高血压伴左心室损害的治愈好转标准是什么? 由高血压引起的心肌肥厚能否恢复?	(272)
7、高血压危象如何治疗?	(273)
8、高血压危象预后如何? 治愈好转标准是什么?	(275)
9、高血压脑病的治疗原则是什么?	(275)

10、降压对高血压急症的血液动力学影响主要包括 哪些方面？	(275)
11、治疗高血压急症的决定因素是什么？	(276)
12、高血压急症治疗学的新特点是什么？	(277)
13、高血压急症的治疗目的和原则是什么？	(277)
14、高血压急症治疗程序和方法有哪些？	(277)
15、治疗高血压急症的常用药物包括哪些？	(278)
16、恶性高血压如何治疗？	(280)
17、恶性高血压的预后及影响因素是什么？	(282)
18、顽固性高血压应如何治疗？	(283)
19、血压正常高值如何处理？	(285)
20、高血压病并发充血性心力衰竭应如何治疗？	(286)
21、高血压病合并脑血管病应如何治疗？	(287)
22、高血压病并发冠心病应如何处理？	(289)
23、如何治疗高血压性心律失常？	(291)
24、如何治疗高血压心肌肥厚？	(292)
25、高血压病血管损伤的处理策略是什么？	(293)
26、需手术治疗时高血压病患者应如何处理？	(294)
27、阻塞性肺疾病或支气管哮喘患者伴高血压时， 应如何治疗？	(294)
28、周围血管疾病伴高血压应如何治疗？	(295)
29、高血压病伴高脂血症如何治疗？	(295)
30、高血压病伴高尿酸血症应如何治疗？	(297)
31、高血压病并发“代谢综合征”应如何处理？	(297)
32、高血压伴糖尿病应如何处理？	(299)
33、抗高血压药物与新发糖尿病有关吗？	(305)
34、如何治疗肥胖并发高血压？	(306)
35、对高血压合并阻塞性睡眠呼吸暂停综合征者如何	