

最好的医生是自己·系列丛书

防治 [高血压] 趋利避害

杨玺 编著



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

Fangzhi Gaoxueya Qilibiha

“最好的医生是自己”系列丛书

防治高血压 趋利避害

FANGZHI GAOXUEYA

QULI BIHAI

杨 玺 编著



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

防治高血压 趋利避害/杨玺编著. —北京:人民军医出版社,2007.1

(“最好的医生是自己”系列丛书)

ISBN 978-7-5091-0273-2

I. 防… II. 杨… III. 高血压—防治 IV. R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 020047 号

策划编辑:于 岚 姚 磊 文字编辑:薛映川 责任审读:余满松
出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:三河市春园印刷有限公司 装订:春园装订厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:8.625 字数:211千字

版、印次:2007年1月第1版第1次印刷

印数:0001~5000

定价:26.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

DOCTOR

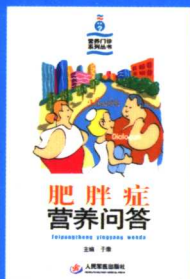
最好的运动是步行

最好的心情是宁静

最好的药物是时间

最好的医生是自己

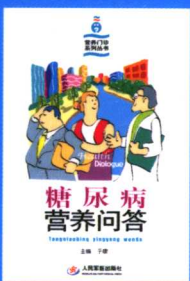
· ~ · 编辑推荐 · ~ ·



定价：12.00 元



定价：10.00 元



定价：12.00 元



定价：15.00 元

内 容 提 要

本书就高血压的概念、高血压与心脑血管病及其“源头”的关系、高血压防治相关知识、高血压的预防、高血压的一般治疗、高血压的药物治疗、特殊类型高血压的防治、高血压的生活起居及保健、高血压合并心脑血管病“危险伙伴”的防治、高血压认识和诊治中的误区等内容向读者做了详尽地阐述。其内容新颖、系统、详细、实用，适合于广大群众，尤其是心脑血管病患者阅读。同时，对于临床医生也具有一定的参考价值。





目前，国际上公认的心脑血管病（冠心病和脑卒中）主要的可控制“源头”即危险因素有：肥胖、高血压、血脂异常、糖尿病和糖尿病前期、动脉粥样硬化等，它们都是心脑血管病的罪魁祸首。

事实上很少有人只具有一种心脑血管病的危险因素，例如，80%以上的高血压病患者存在多种“源头”；又如代谢综合征患者可同时具备高血压、高血糖、高血脂、高体重等。而心脑血管病正是这多种“源头”共同作用的结果，故其“上游”（源头）、“中游”（动脉粥样硬化）和“下游”（冠心病、脑卒中）之间存在着因果关系。现已证实，多种轻度“源头”并存要比单一严重“源头”对心脑血管的危害大得多，即“源头”的危害性是相乘的。

防治心脑血管病的实践证明，只有堵住了“上游”，



才能避免和延缓“中游”和“下游”的发生和发展。新近研究表明：改变生活方式（即做到合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡）可使高血压患病率降低55%，糖尿病降低50%，脑卒中、冠心病降低

75%，平均寿命延长10年以上。

然而，人们现在将大量人力、物力、财力都放在溶栓、旁路移植术（搭桥）、介入等高科技的医疗投入上，却对花钱少、效益大的一级预防重视非常不够，致使实际收效相当有限；我们往往对心脑血管病的多种“源头”分兵围攻把守，但实际上常是事倍功半。

有鉴于此，必须扭转这种轻视预防而重视治疗和分兵把守的被动局面。

首先，要在未病的时候去防病（一级预防），并对多种“源头”进行综合控制（二、三级预防），将防病治病的重点从“下游”转移到“中游”和“上游”上来。

其次，不仅要注重单一“源头”的控制，更要注重多种“源头”的积极预防和治疗，从而达到降低心脑血管病发病率和病死率的目的。

为了让广大群众了解和掌握心脑血管病及其主要“源头”的预防保健知识，做到依靠科学，群防群控，实现“最好的医生是自己”的意愿，我们精心编著了这套科普丛书：《构筑心脑血管病的坚固防线》、《防治高血压 趋利避害》、《控制血脂异常的行动方案》、《瘦身才健康》、《综合“治理”糖尿病前期》、《战胜糖尿病“过五关斩六将”》、《我离代谢综合征有多远》、《保护血管 远离疾病》、《远离冠心病》、《多管齐下拦截脑血管病》，一并奉献给广大读者，希望这套丛书能成为您的良师益友。

本系列丛书是作者在20余年临床工作经验的基础上，参阅大量资料编著而成的。其内容深入浅出、通俗易懂、防治结合、以防为主、重点突出。在写作方面力求科学性、知识性、趣味

性、实用性于一体。本套丛书在编写过程中得到了很多人的帮助，他们是王景苹、王丽峰、王刚、王涛、王志、杨楨、贺鹏飞、吴俊斌等，特此表示感谢。对于书中的不足、错误，敬请读者不吝指正。

杨 玺

2006年5月

目

录

一、高血压的概念

(一) 血压是怎么回事

血压是怎么形成的 / 1

影响血压的因素有哪些 / 3

(二) 高血压的分型、症状及诊断

何谓原发性高血压 / 4

何谓继发性高血压 / 5

高血压病有哪些常见症状 / 5

高血压的诊断标准 / 7

高血压患者应做哪些检查 / 8

怎样诊断及鉴别诊断高血压 / 10

(三) 高血压的易患、高危人群及危险因素 (源头)

高血压的患病因素有哪些 / 12

哪些人容易患高血压病 / 13

危险因素让血压攀升 / 16

心理因素与高血压 / 18

二、高血压与心脑血管病及其 “源头”的关系

高血压与心脑血管病的关系 / 19

高血压与冠心病的关系 / 20

高血压与脑血管病的关系 / 22

高血压病与脑出血的关系 / 23

高血压与糖尿病狼狈为奸 / 24

肥胖与高血压的关系 / 26

血脂异常与高血压病的关系 / 27

高血压患者应关注自己的血脂水平 / 28

吸烟与高血压的关系 / 29

三、“把脉”高血压防治的相关知识

(一) 学会正确测量和监测血压

你会测血压吗 / 31

家庭自测血压是自我保健的好方法 / 32

正确选用电子血压计 / 33

(二) 高血压的发病情况、危害及其对策

高血压的数字警告 / 34

高血压会引起哪些并发症 / 35

高血压病并发症及其危害 / 36

高血压防治中的“三高”“三低”

“三误区” / 39

(三) 了解、掌握高血压的一般常识

影响高血压的主要因素 / 40

正确认识高血压 / 41

“正常高值”——高血压的“警戒线” / 43

高血压症状 $\neq$ 高血压病 / 44

同是高血压瘦人更危险 / 46

高血压急症的治疗 / 47

高血压患者要做哪些检查 / 48

高血压病的七个不等式 / 49

学会自觉控制血压 / 52

防治高血压的新观念 / 53

如何看待血压波动 / 57

引起血压波动的原因 / 59

高血压的“九个”魔鬼时间 / 60

哪些高血压患者易发生意外 / 62

高血压患者有时也可出现低血压 / 64

治疗高血压不可一劳永逸 / 65

患了高血压，照样能长寿 / 67

(四) 高血压的治疗目的和目标

降压治疗的目的主要是降低心脑血管病的

发病率和致残率 / 69

平稳降压 / 71

高血压的理想降压目标 / 72

降血压，目标因人而异 / 72

降压，一定要到正常水平吗 / 73

老年人降压要适度 / 75

(五) 正确把握高血压的防治知识

如何消除高血压病的“源头” / 77

白大衣高血压要不要治疗 / 79

防治高血压有秘诀吗 / 80

“五套马车”防治高血压病 / 82

高血压家庭治疗 ABC / 85

降压要“巧” / 87

高血压治疗中的新观点 / 88

针对性降压治疗 / 91

血压突然升高，如何自救 / 92

(六) 正确把握高血压的药物治疗

发现高血压要马上服药吗 / 94

谁需要服降压药 / 96

无症状可以不服降压药吗 / 97

单纯收缩期高血压，要不要服降压药 / 98

理想降压药有 9 个标准 / 99

趋利避害治高血压 / 99

降压用药，时间“巧”安排 / 101

治疗高血压为何推荐长效降压制剂 / 104

降压药不宜经常换 / 104

莫把降压药当作自助餐 / 106

高血压患者能凭“感觉”服药吗 / 109

高血压为什么要“个性化”治疗 / 111

降压药为什么要按时按量服用 / 112

治疗 3 个月后，血压仍未降到安全线怎么办？

而降到安全线的是否可以停药？ / 113

长期服用降压药会产生“耐药性”吗 / 115

(七) 降压治疗的注意事项

高血压患者服药五忌 / 117

三种行为可导致血压调控失常 / 118

别让药物使高血压病“火上浇油” / 119

(八) 树立长期与高血压斗争的信念

与高血压和平相处 / 121

降血压忌停药 / 122

控制血压的“三候” / 123

四、高血压的预防

儿童时期也要预防高血压 / 124

“三级预防”高血压 / 125

正常人应每年测血压两次 / 127

测测你是否易患高血压 / 128

健康生活助你远离高血压 / 129

怎样有效地预防高血压病 / 130

五、高血压的一般治疗

高血压的非药物治疗 / 132

控制高血压饮食有讲究 / 136

具有降压作用的食物 / 137

具有降压作用的水果 / 138

高血压患者的饮食方 / 139

限盐补钾——防治高血压的第一步 / 141

食药粥降血压 / 143

饮绿茶降血压 / 144

高血压茶疗十法 / 145

高血压患者的饮食宜忌 / 147

高血压患者饮食“九大忌” / 148

有氧运动有益降压 / 149

高血压患者的运动疗法与运动处方 / 150

适于高血压病患者参加的锻炼项目 / 153

步行是高血压患者最佳运动 / 155

适当运动，血压不升反降 / 156

高血压患者如何进行锻炼 / 158

六、高血压的药物治疗

(一) 降压药物的选择

降压药物有 6 类 / 161

对降压药物做到心中有数 / 163

使用降压药应“量体裁衣” / 165

降压药物的应用原则 / 167

品评降压药 / 170

(二) 常用降压药物的分类概况

卡托普利 / 172

苯那普利（洛汀新） / 173

如何应用利尿降压药 / 174

钙拮抗药 / 175

尼群地平 / 177

(三) 治疗高血压的用药原则

使用降压药物的具体原则 / 178

降血压治疗宜个体化 / 179

血压要达标，药量要用足 / 180

(四) 降压药物的联合应用

漫漫降压路，复方药相助 / 183

小剂量联合用药有哪些好处 / 185

降压药联合应用的三个原则 / 186

高血压早期联合用药被忽视 / 187

如何联合应用降压药物 / 188

小剂量联合用药 + 控制心率 / 189

降压药新组合：氯沙坦 + 吲哒帕胺 / 190

复合利尿药降压效果仍佳 / 192

联合用药要谨慎 / 193

(五) 降压药物的不良反应及注意事项

降压，可别忽视生活质量 / 195

当心利尿降压药潜在的不良影响 / 198

当心硝苯地平的不良反应 / 199

用卡托普利，防不良反应 / 201

哪些降压药不宜与其他药合用 / 203

降压效果不好怎么办 / 205

高血压居高不下能对付 / 206

七、特殊类型高血压的防治

单纯收缩期高血压怎样用药 / 208

单纯舒张期高血压的治疗 / 210

老年人高血压的特点 / 212

老年高血压生活用药须留意 / 214

老年人高血压的治疗原则 / 216

老年高血压的治疗 / 217

老年高血压脉压差增大怎么办 / 220

老年高血压患者是否都能服用

阿司匹林肠溶片 / 221

老年人降压疗效较差有哪些原因 / 222

要特别重视儿童高血压 / 223

有并发症的高血压患者怎样选降压药 / 224

高血压合并心动过速的治疗 / 225

不同类型高血压急症的选药原则 / 227

难治性高血压的治疗 / 228

八、高血压患者的生活起居及保健

高血压病患者的生活方式 / 230

衣宽居静利降压 / 232

高血压患者保健处方“三个三” / 233

服药加保养，控制高血压 / 235

高血压病患者“八不宜” / 236