

远离“三高”

自诊自疗高血压 高血糖 高血脂

YUANLI SANGAO

ZIZHEN ZILIAO GAOXUEYA GAOXUETANG GAOXUEZHI



一部全面阐述如何战胜“三高”的防治手册

主编 范晓清



化学工业出版社

远离“三高”

自诊自疗高血压 高血糖 高血脂

YUANLI SANGAO

ZIZHEN ZILIAO GAOXUEYA GAOXUETANG GAOXUEZHI



一部全面阐述如何战胜“三高”的防治手册

主编 范晓清



化学工业出版社

· 北京 ·

高血压、高血糖、高血脂被人们生动地称为“三高”，但“三高”却不是一个活泼的名词，它反而意味着沉重。事实上，“三高”在我国已经不仅是发病率最高的三大疾病，而且它们的发病年龄正在逐渐呈现年轻化的趋势。现在不只是老年人是“三高”的主要发病群体，正处于人生重要时期的中青年，亦成为了“三高”的高发人群，这不能不让人遗憾。不仅如此，高血压或高血糖、高血脂的发生，还会诱发其他诸多疾病，如动脉粥样硬化、冠心病、肾病、肝脏病等。因此，“三高”对人类健康的危害可谓甚大，防治“三高”更是迫在眉睫。

本书从读者需求出发，深入浅出地讲述了“三高”的发病原因、症状特点、诊断要领、中西医治疗手段、日常食疗和预防护理等内容，让读者对“三高”的诊治了然于心，做到“防患于未然”。全书以实用性和可操作性为指导，不仅适合所有“三高”患者及家人阅读，对广大中年以上的健康人群，在及早预防“三高”方面也有非常切实的帮助。

图书在版编目(CIP)数据

远离“三高”——自诊自疗高血压、高血糖、高血脂/
范晓清主编. —北京：化学工业出版社，2007.5
ISBN 978-7-122-00052-1

I. 远… II. 范… III. ①高血压-诊疗②高血糖病-诊疗③高血脂病-诊疗 IV. R544.1 R589

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 029789 号

责任编辑：肖志明 郭燕春 装帧设计：3A 设计艺术工作室
责任校对：王素芹

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）
印 装：化学工业出版社印刷厂
720mm×1000mm 1/16 印张 18 字数 310 千字 2007 年 5 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：26.00 元

版权所有 违者必究

前言



改革开放近三十年来，大众的生活水平有了翻天覆地的变化。20 世纪 70 年代以前，普通人的餐桌上如能见到“大鱼大肉”，不是逢年过节就是有重大的事情。而现如今，由于大众生活的改善，只要想吃随时都可以“大鱼大肉”。

但是，当人们在尽情享受生活的同时，随之而来的问题也出现了。因为饮食的过于丰盛，再加上工作压力的增加、心理紧张度的提高，所谓“三高”等现代文明病的患病率，却呈直线上升。据不完全统计，目前全国患有糖尿病的人数已达到 5000 万之众，而高血压的病人竟有近亿人！另一个“三高”病之一的高脂血症，其患病人数虽没有具体统计数字，但有一点可以肯定，绝不会低于高血压的患病人数。

众多“三高”患者的出现，带给个人、家庭和社会的损失是巨大的，这其中既有物质的，也有精神的。因患病而丧失劳动能力的人有，因患病而备受痛苦者有，因病情严重而丢掉性命的也大有人在。面对这种状况，一方面，是患病人数的众多，且还有患者人数上升和年龄下降的趋势；而另一方面，人们对此问题的重视程度却并没有相应地

提高，大多数人还停留在“听之任之”的阶段。许多人的这种健康意识，与高速发展的物质文明是脱节的。也就是说，健康意识没有随着经济发展的步伐一同进步。

普及健康教育，尤其是普及对大众健康危害重大的疾病的防治知识，对全民树立正确的健康观、科学的生活方式是必不可少的，也是刻不容缓的！本书正是基于这种观点，对大众危害甚重的高血压、高血糖、高血脂做了深入浅出地讲述，既有相关的理论，更有具体的防病、治病措施。全书的语言描述力求通俗易懂；对“三高”知识的讲述，力求深入浅出。我们相信，本书对广大读者认识“三高”、防治“三高”，乃至战胜“三高”，必将起到积极的作用。

参加本书编写的还有闫硕、张雯、汪世英、张广荣、田慧。

最后，衷心祝愿所有的读者朋友及其家人，远离“三高”、脱离“三高”的困扰，享有健康幸福的生活！

范晓清

2007年4月



目 录

【第一篇 高血压防治篇】

第一章 血压知识概述

第一节 血压小知识	3
一、血压是维持生命的动力	3
二、生理因素对血压的影响	3
三、青少年也会出现高血压	4
四、中老年人的血压特征	6
五、低血压的定义及其特征	7
第二节 高血压小知识	7
一、高血压的定义及其危害	7
二、高血压的几种类型	8
三、高血压的三个发病阶段	9
四、继发性高血压的初期特点	10
五、易患高血压的人群	11

第二章 高血压的病因与症状

第一节 高血压的发病原因	14
一、能诱发高血压的因素	14
二、原发性高血压的病因分析	15
三、继发性高血压的病因	15
第二节 高血压的症状表现	16
一、高血压主要的临床症状	16

二、高血压常见并发症的症状表现	17
三、不可忽视高血压的先兆症状	18
四、高血压与高血脂的关系	18
五、高血压与高血糖的关系	19

第三章 高血压的检查与诊断

第一节 高血压的检查	21
一、高血压的常规体检项目	21
二、高血压选择性检查的项目	23
三、心电图检查对诊断高血压的意义	23
四、心动图检查对确诊高血压的作用	24
五、动态血压监测的重要意义	25
六、高血压患者的眼底检查	26
七、高血压的基因检测法	26
第二节 高血压的临床诊断	27
一、高血压的诊断标准	27
二、有助于进一步确诊的特殊诊断方法	28

第四章 高血压的西医与中医治疗

第一节 高血压的西医治疗	30
一、高血压的药物治疗原则	30
二、确定高血压的治疗目标	31
三、治疗高血压的常用药物	32
四、常用治疗药物的服用方法	33
五、治疗高血压的其他降压药物	34
六、治疗高血压联合用药的方法	34
七、服用降压药的常见不良反应	36
第二节 高血压的中医治疗	36
一、中医对高血压致病因素的分析	36
二、高血压的中医辨证分型	37



三、中医治疗高血压的常用方法	38
四、具有降血压作用的常用中药	39
五、治疗高血压的常用中成药	40
六、治疗高血压的常用方剂	41
第三节 高血压的其他治疗方法	42
一、高血压的运动疗法及意义	42
二、高血压运动疗法的原则	42
三、高血压的步行疗法	44
四、高血压的慢跑疗法	45
五、高血压的气功疗法	45
六、高血压的腹式呼吸疗法	47
七、高血压的手术治疗法	47
八、高血压的常用物理疗法	48
九、高血压的针灸和按摩疗法	49
 第五章 高血压患者的护理与预防	
第一节 高血压的护理要点	51
一、经常测量血压非常必要	51
二、掌握血压测量的正确方法	51
三、高血压患者应进行定期复查	53
四、自我护理要做好详细记录	54
五、服降压药效果的最好时间	55
六、高血压患者的心理护理	55
七、急性高血压发作的护理措施	56
第二节 高血压的预防措施	57
一、学会自测高血压的危险程度	57
二、高血压的一级预防措施	58
三、高血压的二级预防措施	59
四、高血压的三级预防措施	59
五、改善生活习惯避免血压升高	60
六、聆听音乐的降低血压作用	61

七、经常泡澡对预防高血压的作用	61
八、戒烟限酒对预防高血压的作用	62
九、女性对高血压的特别预防	63
十、儿童预防高血压的措施	63

第六章 高血压患者的饮食调养

第一节 高血压患者的饮食调养要点	65
一、高血压患者的饮食调养原则	65
二、高血压患者膳食安排的要点	66
三、高血压的中医辨证饮食观点	67
四、维生素的降压作用	68
五、适当喝茶的降压作用	69
六、对高血压有益的主食类食物	69
七、对高血压有益的副食类食物	70
第二节 高血压调养食疗方	71
1. 花生拌芹菜	71
2. 芹菜拌鸭丝	72
3. 芹菜炒豆干	72
4. 豆皮炒芥菜	72
5. 爆炒双笋	72
6. 冬菇炒芹菜	73
7. 番茄土豆片	73
8. 花生煮蚕豆	73
9. 番茄牛腩	73
10. 芹菜炒肉丝	74
11. 胡萝卜炒肉丝	74
12. 番茄肉末炖豆腐	74
13. 芦笋肉片	74
14. 鸡蛋炒芦笋	75
15. 鸡丝芦笋	75
16. 菇兰炒鸡丁	75



17. 茼蒿炒鸡蛋	75
18. 红烧兔肉	75
19. 萝卜炖羊肉	76
20. 红白萝卜炖牛肉	76
21. 海蜇炖猪骨	76
22. 花生炖猪蹄	77
23. 大枣炖兔肉	77
24. 芹菜豆腐汤	77
25. 冬瓜海带汤	77
26. 海藻芹菜汤	77
27. 无花杏枣瘦肉汤	78
28. 芦笋粥	78
29. 荞麦粥	78
30. 莲心小米粥	78
第三节 高血压调养药膳方	78
1. 枸杞炖羊脑	78
2. 杞菊炒肉丝	79
3. 枸杞蒸仔鸡	79
4. 地骨神曲爆双羊	79
5. 菊花鲈鱼丁	79
6. 杜仲酱烧鹅	80
7. 三味烧黄鱼	80
8. 杜仲五味炖羊腰	80
9. 杜仲炖仔鸡	80
10. 决明莲藕汤	81
11. 四味甲鱼汤	81
12. 枸杞草鱼汤	81
13. 黑豆猪骨汤	81
14. 杜仲鹌鹑汤	81
15. 沙苑鱼胶汤	82
16. 决明菊花粥	82

17. 杏仁党参粥	82
18. 枸杞羊腰粥	82
19. 决明鸡肝饼	82
20. 六味桃仁饼	83

第七章 高血压患者的注意事项

一、患者在生活中不宜做的事情	84
二、忌与降压药合用的药物	85
三、特殊患者的用药注意事项	85
四、在不同季节应注意的问题	86
五、夜间起床要倍加小心	88

【第二篇 高血糖防治篇】

第八章 血糖知识概述

第一节 血糖小知识	91
一、血糖的定义	91
二、胰岛素和胰腺的功能	92
三、胰岛素与血糖的关系	92
四、影响血糖变化的因素	93
五、血糖在人体内的代谢过程	95
第二节 糖尿病小知识	96
一、糖尿病及其危害	96
二、1型糖尿病及其特征	97
三、2型糖尿病及其特征	98
四、其他类型的糖尿病	98
五、糖尿病的易感人群	99

第九章 糖尿病的病因与症状

第一节 糖尿病的发病原因	101
---------------------------	-----



一、引发糖尿病的主要病因	101
二、自身激素对血糖变化的影响	102
三、药物因素对血糖变化的影响	103
第二节 糖尿病的症状表现	103
一、糖尿病的早期表现	103
二、糖尿病的主要临床症状	104
三、糖尿病急性并发症的主要症状	105
四、糖尿病慢性并发症的主要症状	106
五、常见并发症——低血糖的症状	107
 第十章 糖尿病的检查与诊断	
第一节 有关血糖检查	109
一、血糖化验是主要诊断依据	109
二、葡萄糖耐量试验是确诊的必要手段	110
三、化验血糖时应注意的问题	111
四、进行葡萄糖耐量试验的注意事项	112
第二节 糖尿病的临床诊断	113
一、糖尿病的诊断标准	113
二、不同症状患者的诊断标准	114
三、尿糖测定不能用于最后确诊	114
 第十一章 糖尿病的西医与中医治疗	
第一节 糖尿病的西医治疗	116
一、糖尿病重在综合治疗	116
二、磺脲类降糖药物及其特点	117
三、双胍类降糖药物简介	118
四、降糖药物的应用原则	119
五、胰岛素治疗糖尿病的优势	119
六、适宜胰岛素治疗的患者	120
七、常用胰岛素的种类	121

八、胰岛素的几种注射方式	122
九、掌握胰岛素注射次数的方法	123
十、决定胰岛素初始量的方法	124
十一、调整胰岛素注射量的方法	124
十二、基因工程人胰岛素的优点	125
十三、导致胰岛素耐药性的原因	126
十四、治疗糖尿病并发症的常用药物	127
第二节 糖尿病的中医疗治	128
一、中医对糖尿病的认识	128
二、中医对糖尿病病因的分析	129
三、糖尿病的中医辨证分型	130
四、糖尿病的中医辨证施治	131
五、具有降糖作用的中药举例	132
六、可用于糖尿病治疗的中成药	133
第三节 糖尿病的其他治疗方法	134
一、糖尿病饮食治疗的重要意义	134
二、糖尿病运动治疗的重要意义	134
三、糖尿病患者适宜的有氧运动	135
四、传统的运动治疗方式——气功	136
五、太极拳也是运动治疗的一种方式	137
六、糖尿病患者可以多练五禽戏	138
七、怎样避免运动中出现低血糖	139
八、糖尿病心理治疗的重要意义	139

第十二章 糖尿病患者的护理与预防

第一节 糖尿病的护理要点	141
一、糖尿病的自我护理要点	141
二、糖尿病的血糖自我控制目标	142
三、利用血糖仪进行自我监测	143
四、人体能量监测仪的监测作用	144
五、自我进行尿糖监测的方法	144



六、患者需要定期进行的检查	145
七、做好病情监测记录非常必要	146
八、护理糖尿病酮症酸中毒患者的要点	147
九、糖尿病性高血压患者的护理要点	148
十、糖尿病并发高血脂患者的护理要点	149
十一、出现低血糖症状后的护理要点	149
十二、糖尿病患者应加强冬季护理	150
第二节 糖尿病的预防措施	151
一、糖尿病的三级预防	151
二、清淡饮食保证健康	153
三、有氧运动调节血糖	153
四、心理平衡减少疾病	155
五、睡眠充足代谢畅通	155
 第十三章 糖尿病患者的饮食调养	
第一节 糖尿病的饮食调养要点	157
一、糖尿病的饮食治疗原则	157
二、糖尿病患者的膳食要点	158
三、患者应安排好一日三餐	159
四、适当增加膳食纤维摄入量	160
五、少吃高胆固醇和高脂肪食物	161
六、对糖尿病有益的主食类食物	162
七、对糖尿病有益的副食类食物	163
第二节 糖尿病调养食疗方	164
1. 苦瓜拌腐竹	164
2. 豆腐干炒芹菜	164
3. 猪肚拌白菜丝	164
4. 苦瓜炒鸡蛋	165
5. 南瓜炒肉丝	165
6. 虾米炒冬菇	165
7. 苦瓜鳝鱼丝	165

8. 竹笋烧海米	166
9. 鸭肉烧魔芋	166
10. 田螺炖香菇	166
11. 老鸭炖白菜	167
12. 黄豆炖海带	167
13. 番茄炒茄子	167
14. 芹菜拌鸡丝	167
15. 清蒸鲢鱼	168
16. 菜花烧鸡块	168
17. 白斩鸡	168
18. 海参猪什锦	168
19. 苦瓜烧仔鸭	169
20. 竹笋烧兔肉	169
21. 金针炒肉丝	169
22. 冬菇烧排骨	170
23. 南瓜绿豆汤	170
24. 番茄鸭血汤	170
25. 豆腐鸡丝汤	170
26. 小肠鸡蛋汤	170
27. 酸菜鲫鱼汤	171
28. 羊肉水饺	171
29. 三鲜馄饨	171
30. 猪肉小笼包	172

第三节 糖尿病调养药膳方

1. 杜仲炒腰花	172
2. 菊花炒肉片	172
3. 玉竹炖猪心	173
4. 首乌溜猪肝	173
5. 山药炖鸽子	173
6. 虫草炖老鸭	173
7. 茯苓炖甲鱼	174



8. 芡实炖仔鸡	174
9. 杞麦肉蒸蛋	174
10. 虫草蒸鹌鹑	175
11. 六味蒸全鸡	175
12. 参芪煨鲤鱼	175
13. 白果煨仔鸡	175
14. 砂仁炖肚条	176
15. 灵芝党参牛筋汤	176
16. 当归甲鱼羊肉汤	176
17. 虫草甲鱼汤	177
18. 黄芪鲢鱼汤	177
19. 砂仁鲫鱼汤	177
20. 参芪鱼头汤	177

第十四章 糖尿病患者的注意事项

一、糖尿病患者应忌口的食物	179
二、糖尿病运动治疗的注意事项	180
三、服用磺脲类药物的注意事项	181
四、应用胰岛素治疗的注意事项	182
五、有关胰岛素存放过程的注意事项	183

【第三篇 高血脂防治篇】

第十五章 血脂知识概述

第一节 血脂小知识	187
一、血脂的定义	187
二、血脂的生理功能	188
三、脂蛋白的含义及分类	188
四、血脂并非越低越好	189

五、烟酒对血脂的影响	190
第二节 高脂血症小知识	191
一、高脂血症的定义	191
二、高脂血症的类型	192
三、高脂血症的易感人群	193
四、高脂血症引发的疾病	194
五、高脂血症的危害	195

第十六章 高脂血症的病因与症状

第一节 高脂血症的发病原因	196
一、原发性高脂血症的发病原因	196
二、继发性高脂血症的发病原因	197
第二节 高脂血症的症状表现	198
一、高脂血症的主要症状	198
二、高脂血症并发动脉硬化的症状表现	200
三、高脂血症其他并发症的症状表现	201

第十七章 高脂血症的检查与诊断

第一节 有关血脂检查	202
一、血脂的化验检查项目	202
二、血脂检测前的注意事项	203
三、分析化验单时的注意事项	203
第二节 高脂血症的临床诊断	204
一、高脂血症的诊断标准	204
二、血脂检测数值的临床诊断意义	205

第十八章 高脂血症的西医与中医治疗

第一节 高脂血症的西医治疗	207
一、西医药物治疗高脂血症的原则	207
二、常用的降脂药物	208