

GAOXUEYA
BINGREN
ZUI
GUANXIN DE
245 GE
WENTI



高血压 病人最关心的 245个问题

陆 恒
何康玲 主 编
夏丽娅

湖北长江出版集团
湖北科学技术出版社





高血压 病人最关心的 245个问题

GAOXUEYA
BINGREN
ZUI
GUANXIN DE
245 GE
WENTI

陆 恒
何康玲 主 编
夏丽娅

湖北长江出版集团
湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

高血压病人最关心的 245 个问题/陆恒等主编. —武汉:
湖北科学技术出版社, 2007.9
ISBN 987-7-5352-3683-8

I. 高... II. 陆... 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 137555 号

高血压病人最关心的 245 个问题 ©陆 恒 何康玲 夏丽娅 主编

责任编辑: 熊木忠

封面设计: 王 梅

出版发行: 湖北长江出版集团

电话: 87679468

湖北科学技术出版社

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

湖北出版文化城 B 座 12-13 层

印 刷: 武大图物印务有限公司

邮编: 430072

850 毫米×1168 毫米

32 开

8.25 印张

193 千字

2007 年 9 月第 1 版

2007 年 9 月第 1 次印刷

定价: 15.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

《高血压病人最关心的 245 个问题》

编委会名单

主 编 陆 恒 何康玲 夏丽娅

副主编 刘佳霖 李 熙 李绪翠 周 俊

周良宏 姜 琨 黄 晨 蒋 琛

童 欢 廖亚玲

编 委 王小平 王艺平 刘佳霖 刘胜亚

李 熙 李绪翠 严春朝 陆 恒

余 杰 何康玲 周 俊 周良宏

周群英 胡仁崇 姜 琨 黄 晨

夏丽娅 蒋 琛 彭 英 童 欢

廖亚玲

前 言

高血压病不仅是一种常见病、多发病,尤其是中老年人的最为常见的疾病,而且还是心脏病、脑中风、肾功能衰竭等严重疾病最主要的危险因素。

中老年人得了高血压病后,会对心脏、大脑、肾脏和眼睛等重要器官造成较大的危害,还会影响记忆、语言等功能以及认知水平等。

心血管疾病已是威胁人类健康的头号杀手,现已占人类死亡原因的第一位。而全世界 50% 的心血管疾病却是由高血压所引起。如果不能有效地把过高的血压降下来,就会对人体健康造成很大的危害。高血压的平均自然病程约为 19 年,比血压正常的人要平均短寿 20 年。全世界有 6 亿多高血压病人,仅我国就有 1.6 亿多人,占全世界病人的 26.7%。而在我国的高血压病人中,则呈现出“三高”和“三低”的特点,即患病率高、死亡率高、残疾率高以及知晓率低、服药率低、有效控制率低。这样,就会严重地影响对高血压的有效防治。

中风也是一种具有高患病率、高发病率、高死亡率和高致残率的严重疾病。为全世界第三位死亡原因。全世界每年有 460 万人死于中风,约有 3 000 万人因中风而致残。而我国又是脑中风的高发地区之一,脑血管病死亡不仅位居世界之冠,而且增长最为显著,据统计显示,我国现有脑中风病人 858 万人,每年新发病例 250 万人。中风是我国的第二大死亡原因,每年约有 165 万人死于中风。据世界卫生组织(WHO)估计,我国到 2020 年,将有超过 2 000 万中风病人。因此,加强对中风的防治已刻不容缓。

为了帮助人们做好对高血压和中风的防治,我们编写了这本《问题解答》,以帮助人们能够掌握较多的、较新的防治知识和方法,来提高防治效果,以降低发病率、患病率、致残率和死亡率。

全书共 20 万余字,分别阐述了 245 个病人最关心问题的解答。其中有关高血压的问题解答 161 个;有关中风的 84 个。为了保证每个问题解答的完整性,有些内容作了适当的重复。在撰写中,尽量选择那些内容科学而翔实、观点新颖而可靠、知识广泛而丰富、技术先进而安全、方法简单而实用的防治知识、技术和方法等介绍给大家,以供广大的病人和家属选用。并力求达到文字简练、通俗易懂,集科学性、知识性和趣味性于一体。本书既可以作为广大的高血压病人、中风病人及其家属防治这些疾病的手册和指南,也可以供广大群众和健康教育者在学习和宣传这些疾病防治时的参考资料。

由于在高血压、中风等的防治方面发展较快,产生了许多新观点、新技术、新方法和新药品,在专家们中间又存在着不同的看法,再加上我们的知识有限,因此,错误之处一定不少,祈请专家和广大读者不吝批评指正!

编 者

2006 年 12 月于武汉

目 录

一、高血压病

1. 什么是高血压新定义 (2)
2. 高血压有哪些分型 (3)
3. 什么是难治性高血压 (5)
4. 何谓原发性高血压 (5)
5. 何谓继发性高血压 (6)
6. 儿童与青少年高血压如何分类 (7)
7. 何谓体位性高血压 (9)
8. 何谓白大衣高血压 (10)
9. 何谓不稳定性高血压 (11)
10. 何谓顽固性高血压 (11)
11. 何谓被掩盖的高血压 (12)
12. 何谓高血压前期 (13)
13. 有哪些高血压可自行恢复 (14)
14. 何谓适应性高血压 (15)
15. 我国 2004 年对高血压如何分类 (16)
16. 何为儿童及青少年高血压诊断标准 (16)
17. 引起高血压有哪些原因 (18)
18. 引起儿童和青少年高血压有哪些病因 (20)
19. 影响儿童血压有哪些因素 (20)
20. 高血压有哪些主要临床表现 (21)
21. 少年郎为何也得高血压 (21)
22. 出生轻成人胖为何易得高血压 (22)

23. 脉压差异多常见于哪些病	(23)
24. 早年出生者易患高血压吗	(24)
25. 何为血压的昼夜节律	(24)
26. 如何测血压的变异性	(26)
27. 老年人血压变异大影响认知功能吗	(26)
28. 血压总是波动有无规律可循	(27)
29. 不同时间测血压对血压值有影响吗	(28)
30. 如何自估高血压危险度	(28)
31. 女性更年期须防血压波动吗	(30)
32. 为何收缩压舒张压都高	(31)
33. 诊所血压如何测量	(32)
34. 动态血压如何测量	(33)
35. 如何在家自测血压	(35)
36. 美国心脏学会更新血压测量的建议是什么	(36)
37. 更新血压测量有哪些研究要点	(37)
38. 孕前须测血压吗	(38)
39. 偶尔测出血压高可不算数吗	(39)
40. 为何饭后不要马上测血压	(39)
41. 自测血压有利达标吗	(40)
42. 高血压须查血小板聚集吗	(41)
43. 高血压病人须定期做哪些检查	(41)
44. 如何自判血压高低	(42)
45. 老人流鼻血为何要测血压	(43)
46. 为何要牢记 140/90 这个标准	(44)
47. 何谓踝臂指数	(44)
48. 老人慢性头痛要先降脂降压吗	(45)
49. 电子血压计为何非人人适用	(46)
50. 为何会测成“血压不安症”	(47)

51. 对高血压诊断方法有何新认识	(48)
52. 白领高血压有哪些临床特点	(49)
53. 儿童与青少年高血压有哪些临床征象	(50)
54. 为何晨起血压升高更危险	(50)
55. 有哪些因素增加高血压危险	(51)
56. 高血压病人复诊为何要带“记录本”	(52)
57. 高血压病为何别仅测血压	(53)
58. 高血压病人不能做哪些“危险动作”	(54)
59. 对高血压的治疗有哪些新认识	(55)
60. 有哪些高血压优化治疗方案	(56)
61. 重症高血压如何治疗	(57)
62. 何为高血压治疗新策略	(58)
63. 顽固性高血压如何治疗	(59)
64. 抗高血压治疗有哪些新组合	(60)
65. 如何以费用—效益选常用降压药	(60)
66. 怎样巧治高血压省钱	(63)
67. 常用降压药有哪些组合	(64)
68. 联合降压治疗有哪些原则	(66)
69. 高血压病人为何要降脂治疗	(67)
70. 对儿童与青少年高血压如何治疗	(68)
71. 什么是欧洲的一种新降血压治疗	(69)
72. 降血压药为何不可随意换	(70)
73. 脂肪过多为何难降血压	(72)
74. 如何防止合并用药不良影响	(72)
75. 左旋多巴为何不宜与利血平同用	(74)
76. 高血压换季调节如何保安全	(75)
77. 进食会影响降压药的药效吗	(76)
78. 巧用降压药可恢复性动力吗	(77)

79. 服降压药为何不可擅停	(77)
80. 什么是“鸡尾酒”复方降压药	(78)
81. 奈必洛尔是治高血压新药吗	(79)
82. 何为新一类口服肾素抑制剂	(79)
83. 复代文有降压和保护血管作用吗	(80)
84. 吲哒帕胺可降压扩管吗	(81)
85. 常用抗高血压药物的用量是多少	(81)
86. 午后降压为何效果差	(84)
87. 服降压药须注意哪“五别”	(84)
88. 为何要慎用硝苯地平普通片	(85)
89. 长期降压治疗为何好处多	(86)
90. 高血压病人腿沉如何治疗	(87)
91. 舒张压高怎样选降压药	(88)
92. 何谓降压药物首剂反应	(89)
93. 降压治疗有哪三项注意	(90)
94. 怎样改正降压药的错误用法	(91)
95. 高血压治疗存在哪些误区	(92)
96. 高血压合并痛风如何选降压药	(93)
97. 肺性高血压如何降压	(94)
98. 中成药降压分哪些类型	(94)
99. 有何新招应对高血压	(96)
100. 高血压合并其他病如何用药	(98)
101. 高血压病人如何合理使用阿司匹林	(98)
102. 怎样使降压达标	(99)
103. 老人降血压为何不可超标	(100)
104. 吃降压药为何要有“夏令时”	(102)
105. 怎样降压才不降低生活质量	(103)
106. 高血压用药须防哪些偏差	(104)

107. 老年人血压也须降至正常吗	(105)
108. 高血压病人如何防“标签效应”	(106)
109. 过敏体质如何选择降压调脂药	(107)
110. 打太极拳可降血压吗	(108)
111. 阳光有助降血压吗	(109)
112. 如何按摩降血压	(109)
113. 哪些食物有助降血压	(112)
114. 吃喝可防治高血压吗	(113)
115. 高血压病人如何进补	(115)
116. 高血压病人宜进行哪“三补”	(117)
117. 叶酸能助妇女降血压吗	(117)
118. 老年高血压治疗有哪些误区	(118)
119. 深海鱼油可治高血压吗	(119)
120. 踩鹅卵石可降血压吗	(120)
121. 沉思能助降血压吗	(121)
122. 短效降压药也有优势吗	(121)
123. 如何做降血压保健操	(122)
124. 有哪些好习惯可降血压	(126)
125. 如何以运动降血压	(127)
126. 什么是降血压枕头	(128)
127. 高血压病人如何自救	(128)
128. 怎样发现高血压引起肾损害	(129)
129. 避孕也会得高血压吗	(130)
130. 心衰高血压病人为何不能用硝苯地平	(131)
131. 食盐为何会升高血压	(132)
132. 微量白蛋白尿是心血管病高危因子吗	(133)
133. 高血压病人为何不宜扭秧歌	(134)
134. 什么高血压病须手术治疗	(135)

135. 妊高征抽搐怎样处理	(136)
136. 老年高血压病人为何勿贪凉	(137)
137. 轻度高血压利于老人大脑吗	(138)
138. 高血压病人为何要限糖	(139)
139. 心肌劳损与高血压有关吗	(140)
140. 瘦人得高血压为何危险更大	(140)
141. 高血压病人为何要慎吃皮蛋	(141)
142. 老人孤独为何易患高血压	(142)
143. 高血压病人为何只适合做舒缓运动	(142)
144. 高血压与嗜酒有关吗	(143)
145. 有哪些降压饮料	(144)
146. 怎样保持血压稳定	(145)
147. 高血压病人为何不宜冬泳	(147)
148. 什么是高血压危象的发病信号	(148)
149. 心脑血管病人为何不宜用按摩椅	(149)
150. 高血压可诱发脾梗塞吗	(149)
151. 心脑血管病人如何补钙	(150)
152. 高血压病人如何自我保养	(150)
153. 高血压病人为何不可一次喝水太多	(151)
154. 高血压病人饭后为何不可久站	(152)
155. 高血压病人穿戴应注意什么	(152)
156. 高血压病人如何过好一天生活	(154)
157. 怎样预防高血压	(156)
158. 如何远离心脑血管病	(157)
159. 怎样预测高血压发病	(160)
160. 高血压病人如何过性生活	(161)
161. 高血压病人在性生活中为何易患出血性中风	(161)

二、中 风(卒中)

- 162. 什么是“小中风” (163)
- 163. 何谓中风 (164)
- 164. 中风有哪几种 (165)
- 165. 中风有哪些预兆 (167)
- 166. 哪些人应作中风预警评估 (170)
- 167. 中风有哪些原因 (171)
- 168. 何谓“腔梗” (172)
- 169. “闷热难耐”须警惕中风吗 (172)
- 170. 中风后有哪些症状 (173)
- 171. 成人中风如何早期诊断 (174)
- 172. 中风后须关注哪些问题 (175)
- 173. 怎样预测急性中风预后 (177)
- 174. 脑梗死有哪些发病信号 (177)
- 175. 积极降脂可减少中风发生吗 (178)
- 176. 有哪些因素影响大脑健康 (179)
- 177. 寒冬哪些人易中风 (181)
- 178. 哪些人是中风的高危人群 (182)
- 179. 一过性脑缺血发作有哪些表现 (183)
- 180. 何谓“卒中单元” (184)
- 181. 出血性中风难预测吗 (185)
- 182. 视网膜退化可预示中风危险吗 (185)
- 183. 空气污染重会增加中风危险吗 (186)
- 184. 心脑血管病人有哪三个“危情时刻” (187)
- 185. 有哪些假中风 (187)
- 186. 中风发作为何难预报 (188)
- 187. 中风为何男女有别 (189)

188. 如何学会识别中风	(190)
189. 老人突然中风怎么办	(191)
190. 中风为何要即刻救治	(192)
191. 为何中风后不可贸然放血急救	(193)
192. 治疗缺血性中风有哪些方法	(194)
193. 出血性中风如何治疗	(196)
194. 中风后如何进行营养治疗	(196)
195. 什么是急性缺血性中风治疗新法	(198)
196. 如何防止中风病人痰壅塞	(199)
197. 如何处理中风急性期血压	(199)
198. 治中风的国产新药是什么	(200)
199. 为何治脑缺血可防中风	(201)
200. 防治心脑血管病为何不可靠偏方	(202)
201. 如何治疗中风后认知功能障碍	(203)
202. 中风后视力减退如何治疗	(205)
203. 如何减少老年人中风后的骨折危险	(206)
204. 降脂药能降低中风死亡率吗	(206)
205. 中风后痴呆为何要分型诊治	(207)
206. 失语者为何更需家庭呵护	(208)
207. 中风失语如何早练说话	(209)
208. 为何说中风是可防可治的疾病	(210)
209. 房颤老人为何要警惕脑栓塞	(211)
210. 中风恢复期用药须注意什么	(212)
211. 中风康复期的病人应采取何种姿势	(213)
212. 自检中风有哪三招	(214)
213. 怎样用“镜子疗法”治中风	(215)
214. 怎样给中风病人针灸治疗	(216)
215. 哪些再造丸可治中风后遗症	(217)

216. 中风后偏瘫如何治疗	(218)
217. 中风后遗症何时开始治疗好	(219)
218. 功能锻炼应采取何种顺序	(219)
219. 中风病人可采用何种护理方法	(220)
220. 什么是中风康复新疗法	(221)
221. 中风后降压目标值为多少	(223)
222. 什么是认知功能评定量表	(223)
223. 怎样才能保持血管“年轻”	(224)
224. 为何控制血压可防中风	(226)
225. 有哪些药物可预防中风	(227)
226. 防中风须注意哪些误区	(228)
227. 怎样预防耳中风	(230)
228. 如何按季节预防中风	(230)
229. 中风初愈锻炼为何要防寒	(232)
230. 如何养神防中风	(233)
231. 如何耸肩防中风	(233)
232. 什么良好生活习惯可防中风复发	(234)
233. 怎样防止中风病人自杀	(235)
234. 吃哪些食物可防中风	(236)
235. 有哪些简单动作可防中风	(238)
236. 青年人如何防中风	(239)
237. 脑出血康复后为何腿痛	(240)
238. 如何预防脑动脉硬化性精神病	(240)
239. 如何知己知彼防中风	(241)
240. 预防中风须记住哪些要领	(242)
241. 如何按摩防中风	(243)
242. 中风康复有哪些误区	(243)
243. 中风恢复期需注意什么问题	(244)

244. 预防中风复发有何种防复发歌 (244)
245. 怎样预测人会得中风 (245)

一、高血压病

高血压病虽是一种常见病、多发病,尤其是中老年人的常见病,但它往往不是一种独立的疾病,而是心脏病、脑卒中、肾功能衰竭等疾病的主要危险因素。

虽然有的人认为,老年人血压稍高点长寿,但是,多数学者认为,老年人血压较高,会造成对心脏、大脑、肾脏、眼睛等的损害。美国科学家研究发现,老年高血压病人,大脑中的某些物质会不断损失,而这些物质与人的记忆和语言功能有关。高血压会加剧衰老过程对大脑的影响,使大脑萎缩,从而使中老年人的认知水平下降较快。

全世界有高血压病人6亿多人,我国也有1.6亿高血压病人。为唤起全世界、全社会对高血压严重危害的重视,现已将每年的5月13日定为世界高血压日,我国卫生部也已决定将每年的10月8日定为全国高血压日。以提高人们对防治高血压病的认识,重视对高血压病的防治。研究证实,早期防治高血压,可以使高血压严重并发症减少50%。为此,我们将防治高血压病的有关知识,以问答的形式阐述于下,以供人们学习时参考。