

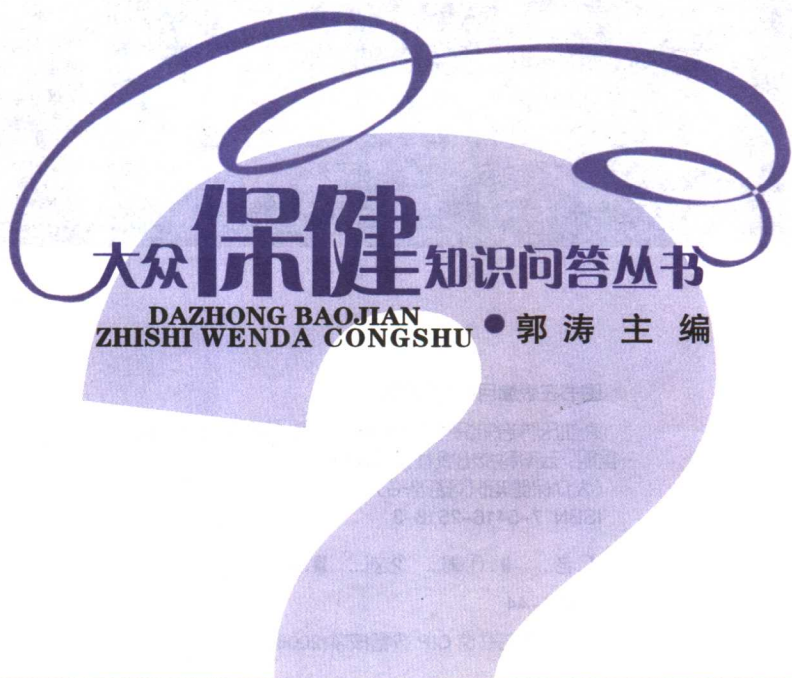
DAZHONG BAOJIAN
ZHISHIWENDA CONGSHU ● 郭涛 主编



高血压防治

GAOXUEYA FANGZHI ZHISHI WENDA 知识问答

云南出版集团公司
云南科技出版社



大众**保健**知识问答丛书

DAZHONG BAOJIAN
ZHISHI WENDA CONGSHU • 郭涛 主 编

高血压防治 知识问答

GAOXIEYA FANGZHI ZHISHI WENDA

主 编 刘中梅

云南出版集团公司
云南科技出版社
• 昆明 •

图书在版编目(CIP)数据

高血压防治知识问答 / 郭涛总主编; 刘中梅分册主编.

—昆明: 云南科技出版社, 2006.12

(大众保健知识问答丛书)

ISBN 7-5416-2518-3

I. 老... II. ①郭... ②刘... III. 高血压-防治-问答

IV. R544.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 157561 号

云南出版集团公司

云南科技出版社出版发行

(昆明市环城西路 609 号云南新闻出版大楼 邮政编码 650034)

昆明市五华区教育委员会印刷厂印刷 全国新华书店经销

开本: 889mm × 1194mm 1/32 印张: 3.75 字数: 108 千字

2007 年 3 月第 1 版 2007 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1~3000 册

《大众保健知识问答丛书》编委会名单

主 编 郭 涛

副主编 刘 蓉

编 委 (按姓氏笔画排序)

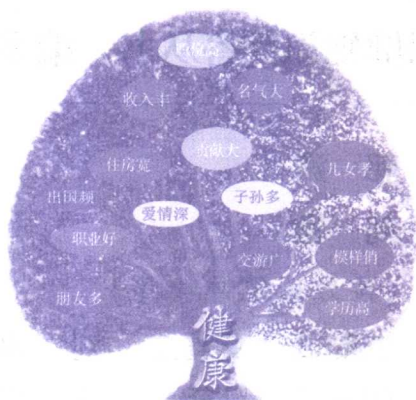
仇爱武	艾清龙	刘 建	刘中梅
刘玉萍	孙朝昆	李 红	李江川
李建美	陈庆玲	陈娅蓉	何 黎
肖践明	杨永丽	张艳飞	张瑞虹
周曾全	赵金奇	赵振蒙	黄永坤
隋 军	龚跃昆	韩明华	蔡红雁

本书执行主编

主 编 刘中梅

副主编 刘 建

幸福诚可贵 健康价更高



愿以健康的体魄撑起自己硕果累累的幸福常青树

幸福 = 健康 $\times 10^{\Sigma n}$ ，一旦失去健康，幸福总量将恒等于零



前 言



高血压是世界最常见的心血管疾病，也是最大的流行病之一。由于我国人口众多，故高血压发病率占世界首位。目前估计，全国高血压病患者已达1.6亿人。高血压患者常因无任何症状而未去求医，据调查，我国高血压患者中，仅20%~25%知道自己患高血压，其中不足一半经过治疗，仅不足10%者获满意控制，许多人直到出现并发症才就医，失去了最佳治疗时机。由此而致残、致死者占我国首位，也为世界之最。面对高血压日益严重的挑战，国人显然准备不足。我国高血压三高的特性（高发病率，高死亡率，高致残率）和在预防治疗中的三低（低知情率，低治疗率和低控制率）形成了鲜明对比。因此提高对高血压病的认识，对早期预防、及时治疗有极其重要的意义。

本书从高血压相关的基本知识讲起，介绍了高血压的诊断标准，危险程度分层，药物、非药物治疗，控制、预防、日常保健、饮食、运动等几个方面的知识，详细阐述了高血压患者的合理生活方式、正确治疗手段，集科学性、实用性于一体，具有较强的指导意义。本书内容丰富，文字通俗易懂，适合高血压患者、中老年人及基层医务人员阅读。

此书在编写过程中得到了云南省心血管病研究中心主任郭涛教授的大力支持和帮助，再次表示衷心的感谢。

本书在编辑过程中难免存在诸多不足之处，请读者给予指正和谅解。



幸福诚可贵，健康价更高！



任何科学体系一旦能用数学模型表达就将发生质的飞跃，研究幸福尤其如此。在量化幸福的方程式中：幸福 = 健康 $\times 10^{\sum n}$ ，收入丰、贡献大、住房宽、智商高、朋友多、模样俏、儿女孝、职称高、交通便、爱好广……等，都是影响结果的自变量，它们的取值根据“存在”与“不存在”只能是1或0。只要拥有健康（取值=1），随着n=1或2或3或4……幸福总量将以10倍的级差递增；一旦失去健康（取值=0），即便n=∞，幸福总量将恒等于零。

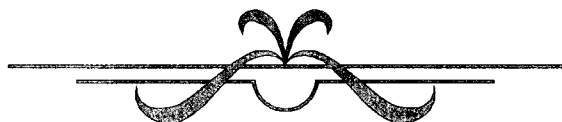
亲爱的读者，您也许已发现，幸福方程式的结果并不重要，重要的是该数学模型蕴藏的真理——幸福诚可贵，健康价更高！愿您以健康的体魄撑起自己硕果累累的幸福常青树！

伴随人口老龄化、城市化和生态环境破坏，各种急/慢性、传染/非传染性疾病成为人类生存的最大威胁。仅以心脑血管病为例，全球患者超过3亿人，中国每分钟病死/病残者分别达4人和3人，成为我国因病死亡的第一位。由于其病程长、难根治、资源耗费巨大，已经或将给千万个家庭造成灾难。科学研究表明：生活方式优化和自我保健措施至少可减少50%的病死/病残发生率，即医学界拼搏百年仍不能阻止新老疾病肆虐人类的重要原因之一是公众缺乏必要的保健常识和医生轻视预防。从事疾病预防、诊断、治疗和康复的专门机构有责任率先关注公众健康教育、推进社会文明。为此，由云南省心血管病研究所牵头并组织来自不同学科方向的数十位医学专家共同编写了这套《大众保健知识问答丛书》（20个分册），全书收录了涉及男女老少合理饮食、合理锻炼、合理睡眠以及合理用药等医学常识的2000多个问题和解答。读者可在轻松零散的闲暇中了解、掌握保健知识，感受到医学科学的博大精深和医务工作者的爱心与智慧……

该丛书向追求幸福的读者朋友献上21世纪最珍贵的礼物——保健知识，愿您和您的亲朋好友拥有21世纪最宝贵的财富——健康！



目 录



1. 什么是血压?	(1)
2. 什么是收缩压和舒张压?	(1)
3. 血压如何计量?	(1)
4. 什么是正常血压?	(2)
5. 什么是理想血压?	(2)
6. 什么是正常高值 (血压值偏高)?	(2)
7. 正常人的血压是怎样变化的?	(2)
8. 怎么样的血压算高血压?	(2)
9. 什么是脉压差? 脉压差异常与什么疾病有关?	(3)
10. 高血压分哪两大类?	(3)
11. 原发性高血压的病因是什么?	(4)
12. 高血压病与心理社会因素有哪些关系?	(4)
13. 怎样对原发性高血压进行分级?	(5)
14. 如何正确使用血压计?	(5)
15. 测血压时须注意哪几个方面?	(6)
16. 哪些原因可导致测量血压产生误差?	(7)
17. 为什么有时血压会越测越高?	(8)
18. 测量血压应注意哪些事项?	(8)
19. 为什么血压会波动?	(9)
20. 诊断高血压有哪些步骤?	(9)
21. 什么是继发性高血压?	(9)



22. 常见继发性高血压有哪些? (10)
23. 一次血压增高就可诊断高血压吗? (11)
24. 为什么要进行高血压的危险分层? (11)
25. 如何进行高血压危险分层? (11)
26. 高血压危险分层的标准有哪些? (12)
27. 为什么说有危险因素的高血压患者, 容易发生
 靶器官损害? (13)
28. 哪些高血压病人属于高危人群? (13)
29. 哪些因素可能导致高血压? (14)
30. 高血压目前发病情况有哪些? (14)
31. 高血压病会遗传吗? (15)
32. 高血压病患者有哪些遗传基因? (15)
33. 哪些环境因素可致高血压? (16)
34. 为什么摄盐过多会导致高血压? (16)
35. 为什么低钾会导致高血压? (17)
36. 为什么吸烟会导致高血压? (17)
37. 饮酒会导致高血压吗? (18)
38. 噪音会引起高血压吗? (18)
39. 低钙会促进高血压发病吗? (19)
40. 蛋白摄入不足会加重血压升高吗? (19)
41. 为什么肥胖会导致高血压? (19)
42. 怎么计算体重指数? 多少算肥胖? (19)
43. 糖尿病人容易发生高血压吗? (20)
44. 糖尿病引发高血压的机理是什么? (20)
45. 为什么睡眠呼吸暂停综合征会导致高血压? (20)
46. 什么是睡眠呼吸暂停综合征? (21)
47. 为什么说鼾症实为阻塞性睡眠呼吸暂停综合征的同义词?
 (21)
48. 哪些情况可发生阻塞性呼吸暂停? (22)
49. 为什么缺乏体育锻炼或缺少体力劳动易导致高血压? ... (22)



- 50. 为什么说不良情绪是高血压发病的重要因素? (22)
- 51. 为什么上述性格的人容易发生高血压呢? (23)
- 52. 高血压和高脂血症有何关系? (23)
- 53. 高血压和高脂血症并存时怎么办? (24)
- 54. 高血压与冠心病的关系如何? (24)
- 55. 为什么说高血压与脑血管病密切相关? (25)
- 56. 为什么高血压是心血管病发病的危险因素? (25)
- 57. 高血压可导致哪些血管并发症? (26)
- 58. 高血压可导致哪些心脏并发症? (26)
- 59. 高血压为什么损害脑? (26)
- 60. 高血压引发的脑血管事件主要有哪些? (27)
- 61. 高血压损害肾脏有哪些表现? (27)
- 62. 高血压病人为什么要进行眼底检查? (27)
- 63. 左心室肥厚程度与哪些因素有关? (28)
- 64. 高血压有哪些危害? (28)
- 65. 高血压病可引起精神障碍吗? (29)
- 66. 恶性或急进型高血压有些什么表现? (29)
- 67. 什么是高血压危象? (29)
- 68. 什么是高血压脑病? (30)
- 69. 为什么高血压患者要警惕胸痛? (30)
- 70. 什么是难治性高血压? (30)
- 71. 哪些肾实质病变会导致高血压? (31)
- 72. 肾动脉狭窄是怎样发现的? (31)
- 73. 如何诊断嗜铬细胞瘤? (31)
- 74. 原发性醛固酮增多症有哪些特点? (31)
- 75. 怎样诊断库欣综合征? (31)
- 76. 什么是主动脉狭窄? (32)
- 77. 怎样诊断甲亢所致的高血压? (32)
- 78. 继发性高血压的治疗是怎样的? (32)
- 79. 妊娠高血压是怎么回事? (33)



80. 什么是轻度妊高征?	(33)
81. 什么是中度妊高征?	(33)
82. 什么是重度妊高征?	(34)
83. 什么是先兆子痫?	(34)
84. 什么是子痫?	(34)
85. 子痫分哪三种?	(34)
86. 妊娠高血压综合征的危害大吗?	(35)
87. 与妊高征发病有关的相关因素有哪些?	(35)
88. 怎样预防妊娠高血压综合征?	(37)
89. 妊娠期发现有妊娠高血压综合征怎么办?	(37)
90. 为什么高血压患者需要治疗?	(38)
91. 为什么说高血压病的治疗需要终身治疗?	(38)
92. 降压治疗的目的是什么?	(39)
93. 降压治疗原则是什么?	(39)
94. 血压控制目标是什么?	(39)
95. 降压药物分哪几类?	(39)
96. 利尿剂有什么特点?	(39)
97. β -受体阻滞剂的降压特点?	(40)
98. 钙通道阻滞剂 (CCB) 的降压特点?	(40)
99. 血管紧张素转换酶抑制剂 (ACEI) 有何降压特点?	(40)
100. 血管紧张素 II 受体阻滞剂 (ARB) 的降压特点?	(41)
101. 为什么提倡用长效制剂?	(41)
102. 目前推荐的联合降压治疗方案有哪些?	(41)
103. 目前不推荐的联合降压治疗方案有哪些?	(41)
104. 什么是高血压治疗中的“个体化”治疗?	(42)
105. 什么是常见的高血压降压药物的相对和绝对禁忌证? ..	(43)
106. 哪些降压药物对血脂代谢无副作用?	(43)
107. 肝阳上亢型高血压病人应如何进行中药治疗?	(44)
108. 阴虚阳亢型高血压病人应如何进行中药治疗?	(44)
109. 阴阳两虚型高血压病人应如何进行中药治疗?	(45)



110. 痰浊中阻型高血压病人应如何进行中药治疗?	(45)
111. 什么是24小时动态血压?	(46)
112. 24小时动态血压计有哪几种?	(46)
113. 什么是杓形或非杓形血压?	(46)
114. 动态血压与偶测血压相比有哪些优点?	(47)
115. 什么是盐敏感性高血压?	(47)
116. 盐敏感者在人群怎样分布?	(48)
117. 盐敏感者的病理生理有哪些特征?	(48)
118. 盐敏感性高血压有哪些临床特点?	(48)
119. 盐敏感性高血压如何治疗?	(49)
120. 盐敏感性高血压分几型?	(49)
121. 调节型盐敏感性高血压如何治疗?	(49)
122. 非调节型盐敏感性高血压如何治疗?	(50)
123. 盐不敏感性高血压如何治疗?	(50)
124. 什么是药物性高血压?	(50)
125. 高血压患者为何易出事?	(52)
126. 老年高血压的表现特点如何?	(52)
127. 老年高血压常见原因有哪些?	(53)
128. 高血压病人为什么要坚持定期随访检查?	(54)
129. 高血压患者血压为何忽高忽低?	(54)
130. 为什么不应经常更换降压药?	(55)
131. 高血压患者怎样规律服药?	(55)
132. 治疗高血压病最佳服药时间是什么时候?	(57)
133. 为什么降压药不宜睡前服用?	(58)
134. 高血压病人日常应注意哪些事项?	(58)
135. 怎样有效控制高血压?	(59)
136. 高血压病人应怎样讲究睡眠卫生?	(59)
137. 高血压患者为什么提倡适当运动?	(60)
138. 什么是高血压患者的适当运动?	(60)
139. 高血压病人运动时应注意哪些事项?	(61)



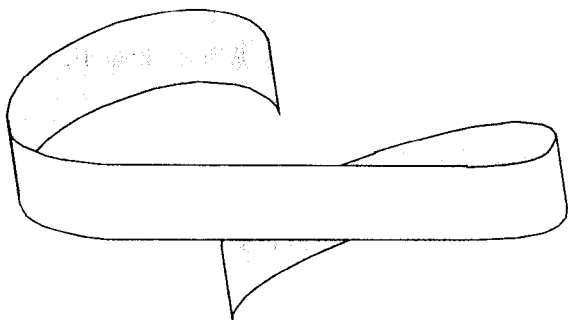
140. 高血压患者在哪些情况下不适宜运动? (62)
141. 高血压患者怎样合理安排运动? (62)
142. 为什么高血压病人运动后不应立刻洗澡? (63)
143. 为什么高血压病人锻炼时不可过度低头? (63)
144. 高血压病人锻炼时应注意什么? (64)
145. 高血压病人如何选择运动方式? (64)
146. 高血压病人怎样散步? (65)
147. 慢跑适合高血压病人吗? (65)
148. 高血压病人如何进补? (66)
149. 高血压病人的平衡膳食是怎样规定的? (67)
150. 高血压病人是否要控制肉类的摄入? (68)
151. 高血压患者的饮食宜忌是哪些? (69)
152. 高血压患者应慎用哪些药物? (70)
153. 老年高血压患者怎样预防肾脏损伤? (70)
154. 为什么妇女更要预防高血压? (70)
155. 引起儿童继发性高血压有哪些原因? (71)
156. 不同年龄阶段儿童采用的正常血压标准是怎样的? ... (72)
157. 儿童血压计的袖带宽度应为多少? (72)
158. 儿童血压的测定方法是否应与成人不同? (73)
159. 不同年龄阶段儿童采用的高血压诊断标准是怎样的?
..... (73)
160. 高血压高危儿童如何进行监测? (74)
161. 儿童高血压如何治疗? (74)
162. 母乳喂养可降低孩子成年后患高血压的风险吗? (75)
163. 高血压病因的新发现? (75)
164. 为什么要对青壮年高血压病引起重视? (76)
165. 高肾素原发性高血压病的表现特点是怎样的? (77)
166. 高动力性心脏综合征的表现特点是怎样的? (77)
167. 什么是高血压病人保健“三个三”? (77)
168. 寒冷天气高血压患者需注意哪些? (78)



169. 糖尿病合并高血压的患者应该如何控制血压? (79)
170. 怎样预防高血压? (79)
171. 高血压的一级预防的目的是什么? (80)
172. 高血压的一级预防措施是怎样的? (80)
173. 什么是单纯收缩期高血压? (80)
174. 单纯收缩期高血压如何治疗? (81)
175. 什么是高血压用药“八项注意”? (82)
176. 为什么说高血压患者勿忘验尿? (83)
177. 高血压病人可以服用避孕药吗? (84)
178. 高血压伴偏头痛用药讲究有哪些? (84)
179. 高血压头痛为什么少用止痛药? (86)
180. 高血压患者常规检查的目的是什么? (86)
181. 高血压患者需做哪些检查? (87)
182. 糖尿病人、高血压病人为什么要看眼底? (87)
183. 为什么说高血压病人要勿忘测血糖? (88)
184. 高血压性肾损害合并肾功能不全时如何治疗? (89)
185. 为什么说要综合性治疗高血压? (89)
186. 长期服用降压药会影响性功能吗? (90)
187. 如何判断性功能下降是降压药引起的? (90)
188. 一天24小时高血压病人应注意些什么? (91)
189. 高血压病人怎么护理? (92)
190. 为什么说不能忽视不良的生活习惯? (93)
191. 无症状性高血压可否需要服药? (93)
192. 什么是脑卒中? (94)
193. 怎样防治脑卒中? (95)
194. 哪些病人易患脑卒中? (96)
195. 遇到有人突发脑卒中时怎么办? (96)
196. 患者家属如何向医生讲述病情? (98)
197. 为何说低血压也要重视? (98)
198. 如何处理老年性低血压? (99)



199. 怎样预防高血压?	(99)
200. 预防高血压“十诀”	(101)
201. 高血压相关知识点滴	(101)
202. 你是否患有高血压?	(103)
203. 自测你是否易患高血压?	(104)
204. 如何选购血压计?	(105)



1. 什么是血压?

血压是指血液在血管内流动时，对血管壁产生的单位面积侧压。由于血管分动脉、毛细血管和静脉，所以，也就有动脉血压、毛细血管压和静脉压。通常说的血压是指动脉血压。



2. 什么是收缩压和舒张压?

血管内的血液，犹如自来水管里的水一样，水对水管的压力，犹如血液对血管壁的压力。当心脏收缩时，动脉内的压力最高，此时压力称为收缩压，也称高压；心脏舒张时，动脉弹性回缩产生的压力称为舒张压，又叫低压。



3. 血压如何计量?

血压通常以毫米汞柱 (mmHg) 表示。血压常使用血压计测定，血压计以大气压为基数。如果测得的血压读数为 90mmHg (12.0kPa) 即表示血液对血管壁的侧压比大气压高 12.0kPa (90mmHg)。





4. 什么是正常血压?

一般我国把血压测量值在收缩压 $< 130\text{mmHg}$, 舒张压 $< 85\text{mmHg}$ 的血压称为正常血压。



5. 什么是理想血压?

理想血压是指血压测量值收缩压 $< 120\text{mmHg}$, 舒张压 $< 80\text{mmHg}$ 的血压, 即最佳血压。



6. 什么是正常高值 (血压值偏高)?

如果您的高压在 $130 \sim 139\text{mmHg}$ 和 (或) 低压在 $85 \sim 89\text{mmHg}$, 属于血压偏高。虽然您目前不是高血压患者, 但您的血压值已接近高血压的边缘。这类人群中有一部分病人可发展为高血压, 故应进行饮食控制和血压监测, 以便在血压达到高血压诊断时给以及早治疗。



7. 正常人的血压是怎样变化的?

人类和大多数生物的生命现象一样, 血压有周期性变化的特性: 无论是正常血压还是高血压患者, 冬天血压往往比夏天高, 这是季节性波动; 昼夜 24 小时内血压也常波动, 大多数人血压明显地有昼夜节律性, 即白天活动状态血压较高, 夜间入睡后血压较低。一般白天血压有两个高峰期, 即上午 $6 \sim 10$ 时及下午 $4 \sim 8$ 时, 在这两个时段测血压, 可以了解一天中血压的最高点。

此外, 血压可因吸烟、饮酒、饮咖啡及情绪激动等因素的影响而引起一时性变化。



8. 怎么样的血压算高血压?

未服降压药的条件下 2 次或 2 次以上非同日多次血压测定所