

JIAN KANG JIAO YU CONG SHU

健康教育丛书



“健康家园”

——医学科普进万家十年大行动”
全国组委会组织编写

主 编 张文康
副主编 余 靖

高 血 压

张 艳 罗会斌 著

9

中国中医药出版社

健康教育丛书

9

高血压

张艳 罗会斌 著

中国中医药出版社

·北 京·

图书在版编目(CIP)数据

高血压 / 张艳, 罗会斌著. -2 版. -北京: 中国中医药出版社, 2005. 1
(健康教育丛书)

ISBN 7-80156-734-X

I. 高... II. ①张... ②罗... III. 高血压 - 基本知识 IV. R544.1
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 133723 号

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦)

电话: 64405750 邮编: 100013)

(邮购联系电话: 84042153 64065413)

印刷者: 河北省欣航测绘院印刷厂

经销者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 850×1168 毫米 32 开

字 数: 49 千字

印 张: 5.5

版 次: 2005 年 1 月第 2 版

印 次: 2006 年 8 月第 2 次印刷

册 数: 4000

书 号: ISBN 7-80156-734-X/R·734

定 价: 10.00 元

如有质量问题, 请与出版社发行部调换。

[HTTP://WWW.CPTCM.COM](http://WWW.CPTCM.COM)



健康教育丛书

主 编 张文康

副主编 余 靖

专家审定委员会(以姓氏笔画为序)

王永炎 石学敏 卢世璧

吴咸中 沈自尹 陈可冀

胡亚美 翁心植 程莘农

裘法祖

健康家园全国组委会组织编写

Jk

再版说明

自 2000 年“健康家园——医学科普进万家 10 年大行动”开展以来，得到了卫生部、国家中医药管理局及各地卫生行政主管部门的高度重视。截止到目前，此项活动开展了近 4 年的时间，各地结合自身情况，分别开展了不同的形式多样的医学科普宣传活动，取得了良好的社会效果。作为此项活动的宣教材料——《健康教育丛书》也得到了广大读者的一致好评。据不完全统计，包括赠阅和销售在内，本套丛书已印制发行 500 余万册，充分证明了广大人民群众对健康教育活动和医学科普知识的需求与渴望。



随着时代的发展，科学技术的发展日新月异，中西医知识亦不断更新，医学科普知识在很多领域的概念和内容也产生了变化，同时出现了一些新的疾病谱，如 SARS 的暴发流行，使人们对传染病的看法，对医

学领域的重视，对人的生命与健康的高度关注等，都产生了深刻的变化，所以修订《健康教育丛书》，使人们对医学科普知识能够耳目一新，是十分必要的。基于以上认识，我们请上百位专家对每一本书都进行了认真的修订，并对有些内容进行了删减，如医院专科、因地址、电话、邮编及增减医院专科等诸多因素，很难给广大读者一个准确的信息，为避免误导读者，决定删除此栏目。因结核病较前发病率明显提高，同时增加了一本《肺结核》。因艾滋病的增长率很快，引起全世界的高度重视，故又增加了一本《艾滋病》。共计 80 种。在修订的过程中，有关院士非常重视，提出了很多好的修订意见，并帮助对有关内容进行认真审定。再此表示衷心的感谢。

希望本套丛书的修订出版能给广大读者带来更新更全的医学科普知识，为您的健康幸福生活带来有益的帮助！也希望藉此能把“健康家园”活动更深入地开展下去，并把健康科普宣传活动推向新的高潮！

中国中医药出版社

2004 年 12 月

出版者的话

人生最宝贵的应该是生命和健康,健康与疾病是全社会都非常关注的问题,它关系到每一个人、每一个家庭的切身利益。卫生部和国家中医药管理局领导非常重视这一全社会都非常关注的课题,他们制定的不是重在有病去治,而是无病先防的预防为主的健康工作方针。2000 年为了积极贯彻江泽民同志崇尚科学,大力开展科学知识普及工作等一系列指示精神,及李岚清副总理在全国九亿农民健康教育工作电视电话会议的讲话精神,精心组织策划了“健康家园——医学科普进万家 10 年大行动”的医学知识普及活动。为了使本次活动有声有色,张文康部长不但亲自担任活动组委会主任,还亲自组织中西医专家学者主编了本次活动的宣教材料——健康教育丛书。丛书共分 78 分册,

介绍近百种常见病的一般知识、疾病信号、家庭保健、用药禁忌等防治疾病的知识,并向患者提供与该病有关的信息。旨在提高全民的健康意识与身体素质,把健康知识送到每一个家庭。

为保证本套丛书的科学性、权威性、实用性、普及性,组委会邀请数位医学界的科学院院士、工程院院士亲自审定,并出任审定委员会委员。出版本丛书是我们出版社的责任,为了使本丛书长盛不衰,我们准备定期修订,以使每个家庭能经常获得防病治病的新知识,使人人享有健康。



中国中医药出版社

2004年12月

目录

1 高血压

一般知识

血压是如何形成的	(3)
什么叫高血压	(5)
血压会波动吗	(7)
儿童及青年和老年人高血压患者	
有什么特点	(9)
高血压是如何分类和分期的	(14)
高血压发生的相关因素	(16)
怎样测量血压	(18)
血压计优劣细评说	(21)
吸烟对高血压有何影响	(23)
饮酒对高血压有何影响	(25)
性格与高血压有关系吗	(26)
年龄、性别与高血压病的关系	(28)

疾病信号

- 高血压患者有哪些常见的临床表现 (31)
- 如何区别高血压和高血压病 (33)
- 高血压和心肌梗死有什么关系 (35)
- 高血压病人为什么容易发生脑出血 (36)
- 高血压性心脏病是怎样发生的 (38)
- 糖尿病患者为何易发高血压 (40)
- 高血压有什么危害性 (42)
- 发现高血压要马上服药吗 (43)

检查须知

- 高血压需要作哪些辅助检查 (49)
- 高血压病人常规化验的正常值 (53)
- 高血压的诊断 (62)

治疗须知

- 高血压病的治疗原则是什么 (67)
- 高血压的治疗标准 (70)
- 中医如何治疗高血压病 (71)
- 高血压的药茶疗法 (74)

常用药物

- 抗高血压药物的分类 (79)
- 抗高血压药物的应用原则 (91)
- 什么是“阶梯用法” (94)

用药宜忌

- 高血压患者服药须知 (99)
- 常用的降压药物有哪些不良反应 (101)

高血压病人用药时应注意什么 (103)

高血压的治疗误区 (106)

家庭保健

高血压病人的养生指南 (111)

高血压病人能进补吗 (113)

高血压病人的工作和生活应如何安排 (115)

合理运动对高血压有益 (117)

寒冷天气时高血压患者需注意哪些 (121)

高血压病人应谨慎度夏 (122)

怎样做高血压病人的家庭护理 (123)

高血压病人血压突然升高,自己与家属应

该怎么办 (124)

多吃盐会使血压升高吗 (125)

过多摄入味精会使血压增高 (127)

肥胖与高血压有何关系 (128)

高血压患者应远离咖啡因 (130)

高血压患者应如何同服其他药 (131)

预后康复

高血压的预后	(135)
高血压病人应该养成什么样的 良好起居习惯	(137)
高血压病人的饮食原则	(139)
高血压患者的食品宜忌	(142)
高血压病人怎样过性生活	(144)
高血压病人应讲究睡眠卫生	(146)
高血压病人的自我保健方法	(148)
妇女预防高血压的要点	(150)

关键词索引

.....	(153)
-------	-------

一般知识

健康需知识
医理是真知



血压是 如何形成的

血压指的是血液在血管内所呈现的压力。血压的形成与血容量、心脏收缩时的射血量、外周血管的阻力及大动脉的弹性有关。血管的充盈程度与血容量的多少有关，血容量增加时血管的平均充盈度也增加，即平均充盈压增加，血容量减少则平均血管充盈压降低。血液对血管壁的侧压力与心脏收缩时的射血量有关，射血量增加则血液对血管壁的侧压力也增加，反之则减小。大动脉的弹性与心脏舒张、射血停止时血液对血管壁的侧压力有关。

动脉血压的测量有直接测量法和间接测量法两种。直接测量法是一种创伤性的血压测量法，常用心导管插入血管内，尾端接特殊的压

力传感器，在 X 线透视的监控下将心导管送入血管或心腔内，测量血管腔内或心腔内的压力。直接测量法所得的结果准确，但是有创伤，并需无菌操作，不能多次反复检查。间接测量法就是我们平时所常用的方法，一般使用的是汞柱式血压计或电子血压计等，主要测量上臂的动脉血压。

在有足够的血容量条件下，当心室收缩时射出血液，血流迅速流入大动脉，大动脉内压力急剧上升，于心室收缩中期达最高，称为收缩压（或高压）；当心脏舒张时，血液暂停流入大动脉，以前进入大动脉的血液借助血管的弹性和张力作用继续向前流动，此时动脉内压力下降，于心室舒张末期达最低值，称为舒张压（或低压）；收缩压与舒张压之差称为脉搏压（简称脉压）。正常人的血压随着年龄的增长而逐渐增加，并且在不同的生理状态下也有一定程度的波动，例如人在睡眠时血压下降，而活动时血压上升。