

{衷心希望广大医务工作者与高血压患者携起手来
为防治高血压及相关疾病共同努力}

引起高血压的危险因素

为什么以静息为主的生活方式易引起原发性高血压?

高血压的预防

原发性高血压预防分几级?

GAOXUEYABING

ZHUANJIADAYI

高血压病 专家答疑

◎徐世全 葛洪/编著

特殊人群高血压的治疗

老年人血压随年龄增加而增高正常吗?

患者与医师的互动

高血压患者出院时应向医师了解哪些事情?

原发性高血压的治疗

原发性高血压的非药物治疗有哪些?



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

高血压

专家答疑

徐世全
葛洪 编著
邹冰洋 插图



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS ■ 北京

图书在版编目(CIP)数据

高血压专家答疑 / 徐世全, 葛洪编著. — 北京: 人民军医出版社, 2007.10

ISBN 978-7-5091-1023-2

I. 高… II. 徐…②葛… III. 高血压—防治 IV. R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 142498 号

策划编辑: 杨化兵 文字编辑: 范兰英 责任审读: 黄栩兵
出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店
通讯地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010)51927270; (010)51927283

邮购电话: (010)51927252

策划编辑电话: (010)51927300-8023

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京天宇星印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 9.375 字数: 215 千字

版、印次: 2007 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 6000

定价: 23.80 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



序 言



改革开放以来,随着我国社会经济的发展进步和科学知识的普及,人们的生活方式发生了明显的改变。人们在享受前所未有的文明生活的同时,也十分重视自身的健康。从总体上看,我国人群的健康状况有了很大的改善,例如,我国人均寿命已从解放初期的 35 岁增加至 72 岁,50 年翻了一番,人口老龄化趋势越来越明显。另外,由于医学的发展,过去,严重危及人类健康的传染病得到了控制,但一些慢性非传染性疾病(如心、脑血管疾病和恶性肿瘤)仍严重危害着人们的健康,而且危害程度在逐年增加。据一项最新调查显示,我国成人原发性高血压的患病率为 18.8%。按此推算,全国现有原发性高血压患者约 1.6 亿。与 1991 年相比患病率上升了 31%,原发性高血压人数绝对值约增加了 7 000 万。

众所周知,原发性高血压是脑血管疾病的基础病变之一,也是心血管系统疾病最重要的危险因素,因此防治原发性高血压应受到高度重视。2005 年,中国高血压联盟受卫生部委托,邀请全国知名专家制定了“中国高血压防治指南 2005 年修订版(以下简称“指南”)”。该“指南”参考了国内外最新的研究成果、建议,结合我国实际,对高血压的定义、分类、危险分层、流行趋势、



防治策略、治疗进展等均作了详细的描述和总结。它既是医务工作者防治原发性高血压及其相关疾病的指南，也是群防群治的有力工具。为了提高广大群众对原发性高血压的认识，做到自觉的防，主动的治，从而提高原发性高血压的知晓率、治疗率与控制率。本书作者根据“指南”的精神，结合近几年来国际、国内有关高血压知识的最新研究结果及多年临床实践经验，编写了这本高血压防治的科普读物，希望能用现代观点回答高血压患者及家属提出的一些问题。

本书用通俗易懂的语言对原发性高血压等相关问题进行了深入浅出的诠释。它不但是高血压患者及广大中老年朋友防治高血压的良师益友，也是基层医务工作者较理想的参考书。

我衷心希望广大医务工作者与高血压患者携起手来，为防治高血压及相关疾病共同努力。

中国高血压联盟执行主席 吴兆苏

2006年8月18日



内 容 提 要

作者以图文并茂的方式，结合近几年国际和国内最新研究成果及多年的临床实践，用浅显易懂的语言和较为现代的观点，向普通高血压患者及家属介绍了高血压的发病原因及其防治策略。

责任编辑 杨化兵



目 录

一 原发性高血压的流行趋势	1
●1 我国人群原发性高血压患病率及变化趋势是什么?	2
●2 原发性高血压流行的一般规律是什么?	3
●3 我国人群原发性高血压患者高血压知晓率、治疗率和控制率如何?	4
●4 为什么我国人群原发性高血压患病率有逐年增加的趋势?	5
●5 从原发性高血压流行病学特点可以得到的启示是什么?	6
二 什么是原发性高血压	7
●6 什么叫血压?	8
●7 什么叫收缩压? 什么叫舒张压? 什么叫脉压?	9
●8 什么叫高血压?	10
●9 什么叫继发性高血压?	11
●10 哪些疾病可以引起继发性高血压?	12
●11 哪些线索可以提示继发性高血压?	13
●12 什么叫原发性高血压?	14
●13 血压如何分类? 原发性高血压如何分级?	15
●14 什么叫血压正常高值? 对血压正常高值应如何处理?	16
●15 原发性高血压分层的依据是什么?	17
●16 原发性高血压如何进行危险程度分层?	20
●17 原发性高血压患者危险性评估对治疗有何作用?	21
●18 为什么强调原发性高血压危险性分层的重要性?	22
●19 脉压增大有何临床意义?	23
●20 为什么近年来特别强调收缩压的危险性?	24
●21 测血压需注意什么?	26



●22 什么叫听诊间隙?	28
●23 什么叫假性高血压?	29
●24 用袖带式血压计测量血压需注意什么?	31
●25 测量血压时舒张压为什么要以声音消失处为准?	32
●26 机体四肢的血压是一样的吗?	33
●27 电子血压计可以用来测量血压吗?	34
●28 评价血压水平的方法有几种?	35
什么叫诊所偶测血压?	
●29 什么叫“白大衣性”高血压?	36
●30 什么叫隐蔽性(隐匿性)高血压? 如何处理?	37
●31 什么是自我测量血压? 为什么提倡家庭自测血压?	38
●32 什么叫动态血压? 是否每个人都需要测动态血压?	39
●33 动态血压的正常值是多少?	40
●34 24小时动态血压监测对诊断、治疗原发性高血压有何作用?	41
●35 原发性高血压患者一般要进行哪些实验室检查?	43
●36 原发性高血压患者进行超声检查有何意义?	44
●37 什么叫脉搏波传播速度(PWV)? 其测定有何意义?	45
●38 原发性高血压患者胸部X线检查可能会有什么改变?	46
●39 原发性高血压患者心电图检查有何改变?	47
●40 原发性高血压患者眼底有何改变? 如何分级?	48
●41 什么叫C反应蛋白(CRP)? 什么叫高敏C反应蛋白(hs-CRP)?	49
●42 原发性高血压患者会有什么症状?	50
三 引起原发性高血压的危险因素	51
●43 原发性高血压发病的危险因素有哪些?	52
●44 什么叫体重指数(体质指数)? 什么叫正常体重、	



什么叫超重、什么叫肥胖?	54
●45 腰围有何意义? 如何测量? 什么叫腰臀比? 有何意义?	56
●46 超重和肥胖的原因是什么?	57
●47 目前我国超重与肥胖的现状如何?	58
●48 超重、肥胖与原发性高血压有何关系?	59
●49 每人每天摄盐标准是多少?	60
●50 血钙浓度与原发性高血压有何关系?	61
●51 各种营养素与原发性高血压有何关系? 中国传统膳食的特点是什么? 与原发性高血压发病有什么关系?	63
●52 什么叫中度以上饮酒?	66
●53 中度以上的饮酒与原发性高血压发病有何关系?	67
●54 糖尿病与原发性高血压发病有何关系?	68
●55 糖尿病合并原发性高血压有何危害?	70
●56 什么叫高脂血症? 高脂血症与原发性高血压有何关系?	71
●57 原发性高血压会遗传吗?	73
●58 为什么以静息为主的生活方式易引起原发性高血压?	74
●59 原发性高血压与年龄有何关系?	75
●60 吸烟对人的血压有何影响?	76
●61 什么是 A 型性格? 什么是 B 型性格?	77
●62 性格与原发性高血压发病有何关系?	78
●63 原发性高血压发病与地理因素有何关系?	79
●64 哪些药物会引起血压升高?	80
●65 社会经济因素对原发性高血压发病有何影响?	81
四 原发性高血压的危害	83
●66 原发性高血压主要危及哪些器官?	84
●67 为什么说原发性高血压是无声的杀人凶手?	86



●68 原发性高血压为什么可以引起左心室肥厚?	87
●69 原发性高血压伴左心室肥厚有何危害?	88
●70 为什么原发性高血压患者易患冠心病?	90
●71 原发性高血压为什么会增加心力衰竭的危险性?	91
●72 原发性高血压对脑血管有何危害?	92
●73 什么叫脑卒中?	93
●74 为什么说血压升高是中国人群脑卒中发病最重要的危险因素?	94
●75 什么叫脑出血?	95
●76 血压高时脑血管为什么容易破裂?	96
●77 引起脑出血的诱因是什么?	97
●78 什么叫脑血栓?	98
●79 血压高时为什么易引起脑血栓?	99
●80 引起脑血栓的诱因是什么?	101
●81 什么叫脑腔隙性梗死?	102
●82 什么叫短暂性脑缺血发作(TIA)?	103
●83 脑卒中有先兆吗?	105
●84 为什么冬季易发脑卒中?	106
●85 肾脏在维持正常人血压中有何作用?	107
●86 原发性高血压为什么易引起肾脏损害?	108
●87 原发性高血压造成肾脏损害的早期指标是什么?	109
●88 原发性高血压引起肾脏损害的常见疾病有哪些?	111
●89 什么叫动脉硬化? 为什么原发性高血压易引起动脉硬化?	112
●90 什么叫主动脉夹层? 为什么血压升高时易引起主动脉夹层?	113
●91 哪些临床表现应警惕主动脉夹层?	114
●92 周围动脉病变如何分类? 高血压可引起?	115



哪类周围血管病变?	116
●93 原发性高血压的眼底并发症是什么?	117
五 原发性高血压的预防	118
●94 原发性高血压防治策略是什么?	119
●95 原发性高血压预防分几级?	120
●96 为什么原发性高血压要以预防为主?	121
●97 健康生活方式的四大基石是什么?	122
●98 预防原发性高血压的合理膳食是什么?	124
●99 增加膳食中钾的含量是否可以预防原发性高血压?	126
●100 什么叫地中海膳食? 地中海膳食有何特点?	128
●101 膳食中的油脂分几类? 各种脂肪酸对人体有何作用?	131
●102 什么叫反式脂肪酸? 为什么应少吃反式脂肪酸?	133
●103 进食什么油脂好?	135
●104 预防原发性高血压为什么要限制饮酒?	136
●105 什么是适量运动?	137
●106 什么是适当的运动方式? 什么叫有氧运动?	138
●107 什么是适当的运动强度与时间?	139
●108 适当的运动目标是什么?	140
●109 原发性高血压患者怎样控制体重?	142
●110 吃苹果能预防原发性高血压吗?	143
●111 大蒜、洋葱是否有降压作用?	144
●112 原发性高血压患者应知道自己的哪些病情?	145
●113 原发性高血压患者需终生治疗吗?	146
●114 原发性高血压患者为何要注意心率?	147
●115 什么叫心率变异性? 高血压伴心率变异性如何防治?	148
●116 原发性高血压引起进行性肾功能损害如何预防?	



●117 如何预防中青年脑卒中?	151
●118 高血压脑卒中如何进行二级预防?	152
六 原发性高血压的治疗?	153
●119 发现原发性高血压后怎么办? 没有症状的原发性高血压需要治疗吗?	154
●120 原发性高血压的非药物治疗有哪些?	155
●121 原发性高血压治疗的关键是什么?	156
●122 使用降压药物的原则是什么?	157
●123 原发性高血压治疗的目标值是多少?	158
●124 什么叫高血压的 U 形曲线? 有何临床意义?	160
●125 原发性高血压治疗时, 血压降得越快越好吗?	161
●126 一天中什么时间用药最合理?	162
●127 为什么应注意 24 小时平衡降压?	163
●128 为什么原发性高血压患者需要长期或终身药物治疗?	165
●129 降低原发性高血压的一线药物分几类?	166
●130 常用的利尿药有哪几种?	167
●131 常用的利尿药主要优点、缺点是什么?	168
●132 常用于降压的 β 受体阻滞药有几类? 包括哪些?	169
●133 什么叫 β 受体阻滞药停药综合征?	170
●134 如何评价常用 β 受体阻滞药在原发性高血压时的应用?	171
●135 常用于降低血压的钙通道阻滞药有几类?	174
●136 如何评价钙通道阻滞药?	175
●137 常用的钙通道阻滞药有哪些?	177
●138 什么叫血管紧张素转化酶抑制药?	179
●139 如何评价血管紧张素转化酶抑制药?	180
●140 常用的降压药物剂型与药理作用有何关系?	181



●141 常用的血管紧张素转化酶抑制药有哪些?	183
●142 服用血管紧张素转化酶抑制药 可能出现哪些不良反应? 如何避免?	187
●143 常用的血管紧张素Ⅱ受体1 (AT ₁) 拮抗 药有哪些?	188
●144 血管紧张素Ⅱ受体1 (AT ₁) 拮抗药与 血管紧张素转化酶抑制药相比有何优、缺点?	189
●145 如何选用降压药?	190
●146 各类降压药的相对优势是什么?	192
●147 什么叫降压药物的强适应证?	193
●148 哪些类型的药物适合联合应用?	195
●149 新近上市的复方降压药有哪些?	196
●150 原发性高血压患者不宜服用哪些药物?	197
●151 原发性高血压患者是否应常规服用阿司匹林? 如何服用?	198
●152 怎样看待降压药“无效”?	200
●153 给降压药物治疗原发性高血压的同时, 是否要 给予调脂类药物?	201
●154 什么叫难治性高血压?	202
●155 引起难治性高血压的原因是什么?	203
●156 难治性高血压如何处理?	204
●157 什么叫高血压急症?	205
●158 什么叫高血压亚急症?	206
●159 什么叫高血压危象?	207
●160 高血压危象如何处理?	208
七 特殊人群高血压的治疗	209
●161 什么叫老年性高血压?	210
●162 老年人血压随年龄增加而增高正常吗?	211



●163 老年性高血压有何特点?	213
●164 老年性高血压如何治疗?	214
●165 老年性高血压患者治疗中应注意什么?	217
●166 什么叫老年性高血压肥厚型心肌病?有何特点?	218
●167 老年性高血压患者为什么要保持大便通畅?怎样使大便通畅?	220
●168 老年性高血压患者出现体位性低血压怎么办?	221
●169 冠心病合并原发性高血压时,血压控制的目标值是多少?	223
●170 冠心病合并原发性高血压时能使用哪些降压药物?	224
●171 冠心病合并原发性高血压时,治疗需要注意些什么?	226
●172 冠心病合并原发性高血压时,常见认识误区有哪些?	227
●173 原发性高血压伴左心室肥厚如何治疗?	230
●174 原发性高血压合并心力衰竭表现为舒张期功能不全时,有何临床表现?如何治疗?	231
●175 原发性高血压合并心力衰竭表现为收缩期功能不全时有何临床表现?如何治疗?	234
●176 原发性高血压合并急性左心衰时,有何临床表现?如何治疗?	235
●177 原发性高血压合并糖尿病时对患者有何影响?	236
●178 糖尿病的诊断标准是什么?	237
●179 糖尿病患者合并原发性高血压时,血压控制目标值是多少?	238
●180 糖尿病合并原发性高血压时,治疗原则是什么?	239



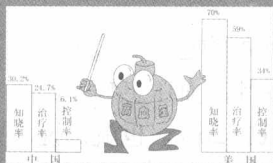
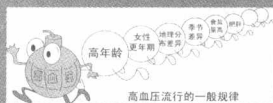
●181 糖尿病患者合并原发性高血压时, 如何选用降压药?	240
●182 肾脏实质病变为何能引发高血压?	243
●183 各种肾脏实质病变引起的高血压, 治疗的目标值是多少?	244
●184 肾脏实质病变引发的高血压, 如何使用降压药?	245
●185 什么叫肾血管性高血压? 如何治疗?	246
●186 高血压伴发缺血性脑卒中及短暂性脑缺血发作时是否需要降压治疗? 用什么药较好?	247
●187 什么叫妊娠高血压? 什么叫妊娠高血压综合征?	248
●188 什么叫先兆子痫? 什么叫子痫?	249
●189 妊娠高血压综合征治疗原则是什么?	250
●190 妊娠高血压降压治疗需要注意什么?	252
●191 妊娠高血压综合征预后怎样?	254
●192 什么叫阻塞性睡眠呼吸暂停?	255
●193 阻塞性睡眠呼吸暂停临床有何表现?	256
●194 阻塞性睡眠呼吸暂停与高血压有何关系?	257
●195 阻塞性睡眠呼吸暂停伴发高血压时如何治疗?	259
●196 什么叫代谢综合征?	260
●197 代谢综合征的诊断标准是什么?	262
●198 代谢综合征与高血压有何关系?	264
●199 代谢综合征合并高血压时, 如何治疗?	266
●200 主动脉夹层应如何治疗?	269
八 患者与医师的互动	271
●201 为什么应强调原发性高血压患者与医师的交流?	273
●202 原发性高血压患者门诊或入院治疗时应向医师反映哪些情况?	274
●203 原发性高血压患者多长时间间隔去医院看一次病	275



合适?

- 204 原发性高血压患者出院时应向医师了解哪些事情? 276
- 205 原发性高血压患者如何记录自己的病情? 278

附录 A 常用降压药物	280
附录 B 降压药物的强适应证	282
附录 C 常用降压药物的联合	283
附录 D 常用复方降压药	284



Part 1

原发性高血压的流行趋势