

专家细说 高血压

一本书读懂高血压的诊、治、养、防

中山大学附属第三医院主治医师，医学博士
广东省中西医结合学会冠心病专业委员会委员

余舒杰 主编

57 推荐高血压病人做的检查项目有哪些？

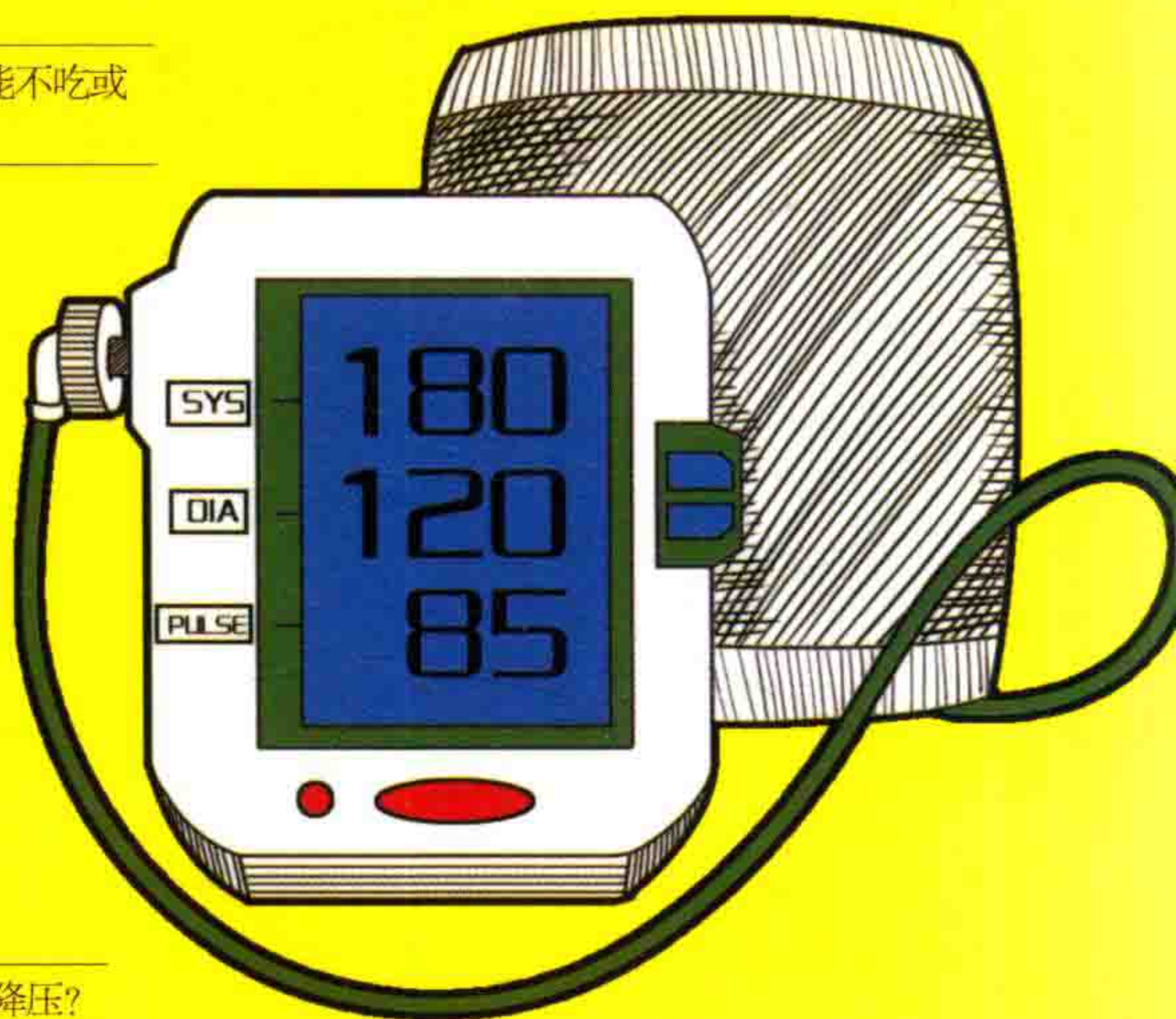
69 高血压病人应尽可能不吃或少吃的食物有哪些？

81 什么时候开始药物降压治疗？

115 降压药有没有必要经常调换？

136 高血压药物治疗有哪些常见误区？

144 高血压伴糖尿病的患者应如何降压？



专家细说 高血压

一本书读懂高血压的诊、治、养、防

中山大学附属第三医院主治医师，医学博士
广东省中西医结合学会冠心病专业委员会委员

余舒杰 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

专家细说高血压 / 余舒杰主编. — 北京 : 北京出版社, 2017. 1

(专家细说常见病 / 翁建平, 吴斌主编)

ISBN 978-7-200-12638-9

I. ①专… II. ①余… III. ①高血压—防治 IV. ①R544. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 303615 号

专家细说常见病

专家细说高血压

ZHUANJIA XISHUO GAOXUEYA

余舒杰 主编

*

北 京 出 版 集 团 公 司 出 版
北 京 出 版 社

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100120

网 址 : [www . bph . com . cn](http://www.bph.com.cn)

北 京 出 版 集 团 公 司 总 发 行

新 华 书 店 经 销

北 京 画 中 画 印 刷 有 限 公 司 印 刷

*

787 毫米 × 1092 毫米 32 开本 6.5 印张 126 千字

2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-200-12638-9

定价: 18.00 元

如有印装质量问题, 由本社负责调换

质量监督电话: 010-58572393

责任编辑电话: 010-58572281

编委会名单

丛书主编：翁建平 吴 斌

丛书副主编：朱延华 杨翠华 邹丽媛

本书主编：余舒杰

本书副主编：刘 勇

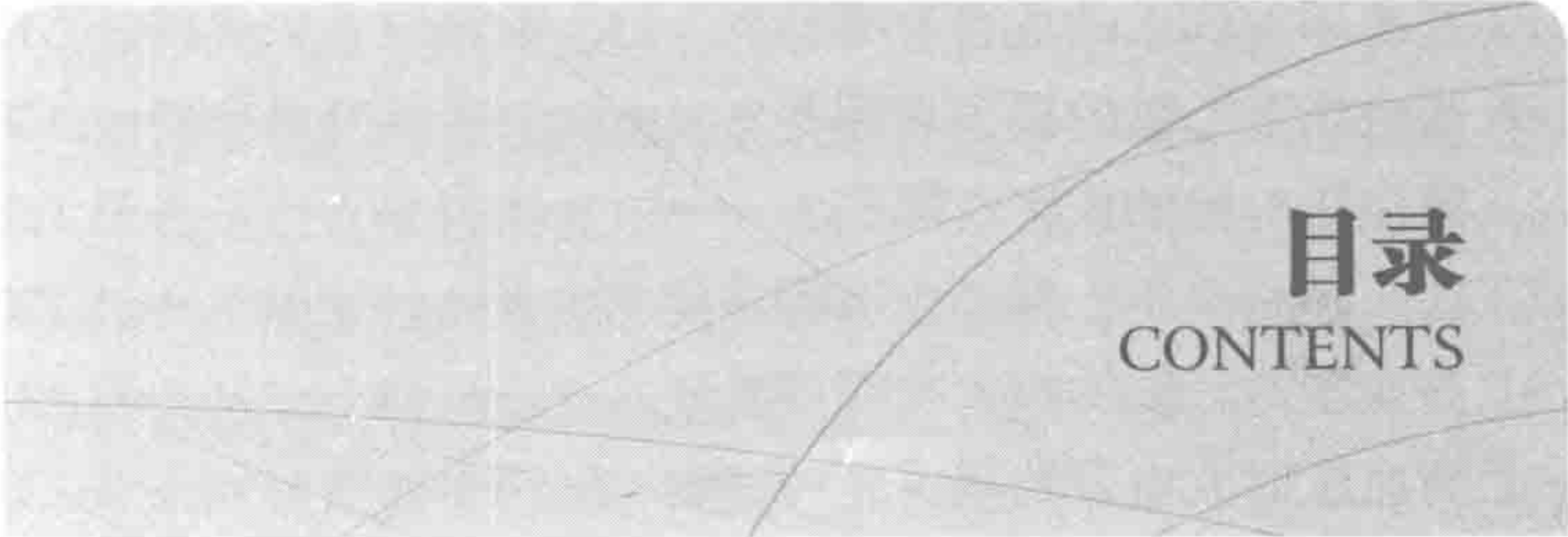
本书编者：（以姓氏笔画为序）

刘 勇 刘定辉 余舒杰 宋志明

致读者

“专家细说常见病”丛书是一套由中山大学附属第三医院各科专家倾力编写完成的医学科普图书，第一辑共13个分册。

《专家细说高血压》一书由余舒杰博士担任主编，本书对广大高血压患者应当了解和掌握的疾病防治知识，如高血压的基本概念、成因、诊断与治疗方法、高血压患者的日常调护以及并发症的防治等，进行了系统而全面的介绍。本书内容权威、实用，希望广大读者能够从中获益，战胜疾病，享受健康！



高血压的基本概念

1.什么是血压？	2
2.哪些因素会影响到血压？	3
3.什么是正常血压？	4
4.什么是高血压？	4
5.什么是低血压？	5
6.什么是脉压和平均动脉压？	6
7.一天中的血压是如何变化的？	7
8.有哪些测量血压的方法？	7
9.临床上常用的血压计有几种？	8
10.测量血压时需要注意哪些问题？	9
11.如何正确测量血压？	10
12.血压与肾脏有什么关系？	11
13.血压与神经系统有什么关系？	12
14.高血压与遗传有关吗？	13
15.高血压与心理因素有什么关系？	14
16.我国的高血压流行情况如何？	15

17.高血压对病人的危害有哪些？	17
18.高血压对心脏的损害有哪些？	18
19.高血压对脑的损害有哪些？	18
20.什么是脑卒中？脑卒中有哪些症状？	20
21.高血压对肾脏的损害有哪些？	21
22.高血压对大血管的损害有哪些？	21
23.高血压对眼睛的损害有哪些？	22
24.心率增快对高血压病人有何影响？	23
25.高血压可以治愈吗？	24
26.什么是肾实质性高血压？肾实质性疾病包括哪些病种？	24
27.什么是主动脉缩窄？	25
28.什么是阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征？	26
29.什么是药物性高血压？	27

高血压的诊断

1.高血压的诊断思路有哪些？	30
2.继发性高血压的常见原因有哪些？	31
3.哪些情况下应警惕继发性高血压的可能？	31
4.如何发现肾实质性高血压？	32
5.如何发现嗜铬细胞瘤？	33
6.在筛查原发性醛固酮增多症时，药物对血浆醛固酮/肾素比值有何影响？	34
7.在筛查原发性醛固酮增多症时应如何选择降压药？	36
8.在诊断原发性醛固酮增多症时，血钾对血浆醛固酮/肾素比值有何影响？	37
9.如何发现原发性醛固酮增多症？	37

10. 如何发现皮质醇增多症?	38
11. 如何发现肾血管性高血压?	39
12. 什么是白大衣性高血压?	40
13. 什么是隐匿性高血压?	42
14. 什么是24小时动态血压监测?	42
15. 什么时候需要进行24小时动态血压监测?	43
16. 为什么要进行家庭自测血压?	44
17. 高血压病人如何进行家庭自测血压?	44
18. 进行家庭自测血压的注意事项有哪些?	45
19. 什么是顽固性高血压?	45
20. 顽固性高血压的常见原因有哪些?	46
21. 如何诊断代谢综合征?	47
22. 高血压病人的症状有哪些?	48
23. 头痛是否都是高血压引起的?	48
24. 高血压病人看病的时候, 医生会问些什么?	49
25. 高血压病人出现靶器官损害时会有哪些表现?	50
26. 高血压如何进行分级?	50
27. 影响高血压患者预后的心血管危险因素有哪些?	51
28. 影响高血压患者预后的靶器官损害有哪些?	52
29. 影响高血压患者预后的并发症有哪些?	53
30. 什么是高血压病人的心血管危险分层?	53
31. 高血压病人应该如何进行危险分层?	54
32. 高血压病人的基本检查项目有哪些?	55
33. 推荐高血压病人做的检查项目有哪些?	57
34. 高血压病人做心脏彩超有何意义?	57
35. 高血压病人做胸片检查有何意义?	58
36. 高血压病人做眼底检查有何意义?	58
37. 如何评估高血压病人早期的心脏损害?	59

38.哪些人容易得高血压？	59
39.高血压的检出有何意义？	60
40.如何才能做到高血压早期诊断？	60
41.阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征有什么症状？	61
42.如何诊断阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征？	62

高血压的治疗

1.治疗高血压的基本原则是什么？	64
2.治疗高血压的基本目标是什么？	64
3.原发性高血压的治疗方法有哪些？	65
4.如何处理首次发现血压升高的病人？	65
5.高血压病人限制钠盐摄入的具体措施有哪些？ 意义如何？	66
6.哪些食品含有“藏起来的盐”？	67
7.如何计算每日的食盐用量？	67
8.高血压病人如何做到营养平衡？	68
9.高血压病人减少脂肪摄入的具体措施有哪些？	68
10.对高血压病人有益的食物有哪些？	69
11.高血压病人应尽可能不吃或少吃的食物有哪些？	69
12.合理膳食口诀中的“一、二、三、四、五，红、黄、 绿、白、黑”是什么意思？	70
13.高血压病人减轻体重的方法有哪些？ 高血压病人减轻体 重的意义如何？	71
14.高血压病人如何进行运动？	71
15.高血压病人运动的注意事项有哪些？	72
16.高血压病人如何判断运动强度是否合适？	73
17.为什么吸烟会使血压升高？	73

18.吸烟和被动吸烟有什么危害?	74
19.戒烟会带来哪些好处?	75
20.高血压病人戒烟的意义如何? 戒烟的技巧有哪些? ...	76
21.高血压病人戒烟治疗的方法有哪些?	77
22.如何度过戒烟最难熬的前5天?	77
23.高血压病人如何限酒?	78
24.高血压病人喝多少酒比较合适?	78
25.高血压病人如何保持心态平衡?	79
26.“降压是硬道理”是什么意思?	79
27.治疗高血压的意义如何?	80
28.如何控制降压达标的时间?	80
29.继发性高血压的治疗方法有哪些?	81
30.什么时候开始药物降压治疗?	81
31.血压在正常高值是否需要用药治疗?	82
32.低危的高血压病人何时需要药物治疗?	82
33.降压药的使用对象有哪些?	83
34.血压控制的目标值是怎样的?	83
35.高血压病人的心率应控制在什么范围?	84
36.控制心率的常用药物有哪些?	84
37.什么是降压药的谷/峰比值?	84
38.目前常用的一线口服降压药有哪几大类?	85
39.钙通道阻滞剂的降压机制是什么?	86
40.钙通道阻滞剂如何分类?	86
41.二氢吡啶类钙通道阻滞剂有何优缺点?	87
42.苯噻氮类钙通道阻滞剂(地尔硫草)有何优缺点?	88
43.苯烷基胺类钙通道阻滞剂(维拉帕米)有何优缺点? ...	88
44.哪些高血压病人适合服用钙通道阻滞剂? 哪些高血压 病人不适合服用钙通道阻滞剂?	89

45.应用钙通道阻滞剂时有哪些注意事项？	90
46.血管紧张素转换酶抑制剂的作用机制如何？有什么 优缺点？	90
47.哪些高血压病人适合服用血管紧张素转换酶抑制剂？哪 些高血压病人不适合服用血管紧张素转换酶抑制剂？ ...	92
48.应用血管紧张素转换酶抑制剂时有哪些注意事项？ ...	92
49.血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂是如何起效的？有什么优缺点？	93
50.哪些高血压病人适合服用血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂？哪些 高血压病人不适合服用血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂？ ...	94
51.应用血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂时有哪些注意事项？ ...	95
52.利尿剂的降压机制是什么？有何优缺点？	96
53.吲达帕胺有什么特点？它与氢氯噻嗪有什么区别？ ...	98
54.哪些高血压病人适合服用利尿剂来降压？哪些高血压 病人不适合服用利尿剂来降压？	98
55.高血压病人服用利尿剂时要注意哪些问题？	99
56.β受体阻滞剂类降压药如何分类？	100
57.β受体阻滞剂类降压药是如何起效的？有什么优缺点？	101
58.哪些高血压病人适合服用β受体阻滞剂？哪些高血压 病人不适合服用β受体阻滞剂？	102
59.高血压伴心率增快的病人如何选择β受体阻滞剂？ ...	102
60.应用β受体阻滞剂时有哪些注意事项？	103
61.α受体阻滞剂类降压药如何分类？	104
62.α受体阻滞剂类降压药有什么优缺点？	104
63.应用α受体阻滞剂时有哪些注意事项？	105
64.直接肾素抑制剂类降压药有哪些？疗效如何？	105
65.除了上述几类药物，还有哪些口服降压药？	106

66.什么是中枢性降压药？	107
67.中枢性降压药如何分类？	107
68.中枢性降压药适用于哪些病人？	108
69.中枢性降压药有什么不良反应？	109
70.应用中枢性降压药的注意事项有哪些？ 其用法、用量 如何？	110
71.什么是单片固定复方制剂？ 它有什么优点？	111
72.单片固定复方制剂包括哪几类？	111
73.哪些高血压病人不适合应用我国传统的单片固定复方 制剂？	112
74.应用单片固定复方制剂时有哪些注意事项？	113
75.目前我国基层的高血压用药现状如何？	113
76.降压药是否用得越多越好？	115
77.降压药有没有必要经常调换？	115
78.长期服用降压药会产生耐药性吗？	116
79.目前临床上常用的静脉降压药有哪些？	116
80.应用降压药的基本原则是什么？	118
81.降压药一般有哪些用法？	119
82.如何长期维持应用和调整降压药？	119
83.高血压患者的随诊时间如何调整？	120
84.什么是高血压急症？	121
85.高血压急症的处理原则是什么？	121
86.如何处理高血压亚急症？	122
87.什么是代谢性高血压？	123
88.代谢性高血压病人选择降压药的顺序是怎样的？	124
89.代谢性高血压病人治疗时有哪些注意事项？	125
90.什么是妊娠高血压？ 处理原则是什么？	128
91.妊娠高血压降压治疗的策略是怎样的？	128

92.妊娠相关高血压患者在妊娠的不同时期如何选择降压药？	129
93.妊娠相关高血压患者在用药治疗时有哪些注意事项？	130
94.儿童与青少年高血压有什么临床特点？	130
95.如何治疗儿童与青少年高血压？	131
96.儿童与青少年高血压药物治疗的注意事项有哪些？	132
97.什么是老年高血压？它有什么临床特点？	133
98.治疗老年高血压的注意事项有哪些？	134
99.什么是血压达标？评估血压达标的方法有哪些？	136
100.高血压药物治疗有哪些常见误区？	136
101.高血压病人合并脑卒中时该如何治疗？	138
102.如何处理高血压合并急性脑梗死的病人？	139
103.如何处理高血压合并急性脑出血的病人？	139
104.高血压合并脑卒中的病人使用药物治疗时有哪些注意事项？	140
105.如何处理高血压病人的高尿酸血症？	141
106.高血压病人应在何时开始抗血小板治疗？	141
107.高血压患者长期应用阿司匹林应注意哪些问题？	142
108.高血压病人如何进行调脂治疗？	143
109.高血压伴糖尿病的患者血糖应控制在什么水平？	143
110.高血压伴糖尿病的患者应如何降压？	144
111.高血压伴糖尿病的患者如何进行自我监测？	145
112.以高血压为主要组分的代谢综合征患者该如何降压？	146
113.高血压合并冠心病的病人降压治疗的目标是怎样的？	147
114.高血压病人合并冠心病时该如何治疗？	147
115.高血压伴稳定性心绞痛的病人应该如何治疗？	148

116.高血压伴不稳定性心绞痛和非ST段抬高性心肌梗死的病人应该如何治疗？	149
117.高血压伴急性ST段抬高性心肌梗死的病人应该如何治疗？	149
118.高血压病人合并冠心病时，在药物使用方面有哪些注意事项？	150
119.为什么高血压病人容易发生心力衰竭？	151
120.高血压合并心力衰竭患者的降压目标是怎样的？	152
121.高血压合并心力衰竭的病人该如何用药？	152
122.高血压伴心力衰竭的病人在用药治疗时有哪些注意事项？	153
123.高血压与房颤有何联系？	155
124.高血压伴房颤的病人如何选择降压药？	156
125.高血压伴房颤的病人在用药治疗时有哪些注意事项？	157
126.高血压病人合并肾脏疾病时该如何治疗？	159
127.高血压病人合并肾脏疾病时，在治疗方面有哪些注意事项？	159
128.高血压伴下肢动脉粥样硬化的病人应该如何治疗？ ...	162
129.高血压合并肝病的患者应如何选择降压药？	163
130.高血压合并青光眼的病人在选择降压药时有哪些注意事项？	164
131.如何处理顽固性高血压？	165
132.如何治疗阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征？	166
133.阻塞性睡眠呼吸暂停相关性高血压病人进行降压药物治疗时有哪些注意事项？	167
134.什么是围手术期高血压？它有什么危害？	168

135.治疗围手术期高血压的目的是什么？其降压的目标如何？	168
136.如何防治围手术期高血压？	169
137.如何治疗肾实质性高血压？	170
138.如何治疗原发性醛固酮增多症？	170
139.嗜铬细胞瘤危象包括哪些临床急症？如何处理这些临床急症？	171
140.如何治疗嗜铬细胞瘤？	174
141.嗜铬细胞瘤患者如何进行术前准备？	174
142.如何治疗皮质醇增多症？	176
143.皮质醇增多症的药物治疗包括哪些内容？	178
144.如何治疗肾动脉狭窄？	181
145.如何治疗主动脉缩窄？	182
146.哪些药物可以导致药物性高血压？药物性高血压的处理原则是什么？	182

高血压的家庭养护

1.高血压患者的自我保健有什么意义？	184
2.高血压患者如何调整饮食？	184
3.适合高血压患者的运动方式有哪些？	187
4.高血压患者运动时的注意事项有哪些？	188
5.高血压患者如何进行心理干预及心理护理？	190
6.高血压病人在家里如何合理用药？	191
7.高血压病人还有哪些生活注意事项？	193

高血压的基本概念

1. 什么是血压？

人体的心脏和血管共同形成一个闭合的回路，依靠心脏泵的作用和主动脉的弹性回缩，推动血液在这个闭合的回路中流动。血液在血管中持续流动时会产生一定的速度和压力，这个作用于血管壁的侧压力就叫血压。其中，心脏收缩时把血液从心室泵入主动脉时产生的血压，我们称之为收缩压，也就是大家通常说的“高压”；心脏舒张时，依靠主动脉的弹性回缩作用，使血液继续在血管中流动，这时的血压我们称之为舒张压，也就是大家通常说的“低压”。

心脏的跳动有快有慢，心脏的收缩力有强有弱，所以血压也有高有低，在不断变化，如果连续测量几次，可能每次的血压数值都不相同。但是，人体是一个巧夺天工的有机

体，它有着复杂而精确的血压调节机制，能使血压维持在正常的范围，保证人体生命的正常功能。

一般所说的血压是指主动脉压。由于在大动脉内血压降落很小，所以通常用在上臂测得的肱动脉压来代表主动脉压。记录血压的方式是把收缩压写在分子式的分子部位，把舒张压写在分子式的分母部位。血压的单位是毫米汞柱或千帕（二者换算，1毫米汞柱 $\approx$ 0.133千帕，1千帕 $\approx$ 7.5毫米汞柱）。例如，一个人的收缩压是100毫米汞柱，舒张压是60毫米汞柱，则应记录为100/60毫米汞柱。

2. 哪些因素会影响到血压？

能影响血压的因素有很多，影响机制也较为复杂。一般来说，凡是对心输出量和外周血管阻力有影响的因素都会影响血压。如果心输出量增加，则心脏收缩时泵入主动脉的血液量就会变大，主动脉壁所受的压力也随之增加，血压因此升高。反之，如果心输出量减少，泵入主动脉的血液量也就减少，血压也随之下降。如果外周血管阻力增大而心输出量不变，则会使心脏舒张期血液流向外周血管的速度减慢，继而导致心脏舒张末期存留在主动脉内的血量增多，所以舒张压升高，脉压减小。另外，心率、循环血量和大动脉的弹性也是影响血压的重要因素。同时，血压还受机体神经和体液等因素的调节，外界环境也会影响到血压。