

家庭医生轻图解丛书

高血压病

轻图解

防止代谢障碍的知识和生活处方

顺天堂大学医学部主任

[日] 富野康日己 主编

芮一峰 程为平 译



SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

家庭医生轻图解丛书

高血压病

轻图解

防止代谢障碍的知识和生活处方

顺天堂大学医学部主任

[日] 富野康日己 主编

芮一峰 程为平 译



SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压病轻图解 / 富野康日己主编. —广州: 广东科技出版社, 2017.2

(家庭医生轻图解丛书)

ISBN 978-7-5359-6448-9

I. ①高… II. ①富… III. ①高血压—防治—图解
IV. ①R544.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第284865号

Suupaa Zukai Kou Ketsuatsu Domyaku Kouka

© Originally published in Japan in 2007 by HOUKEN Co.,Ltd.

All rights reserved.No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Asakura Publishing Co.,Ltd.
through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

广东省版权局著作权合同登记

图字: 19-2015-065

高血压病轻图解

GAOXUEYABING QINGTUJIE

责任编辑: 杨柳青 黎青青

责任校对: 盘婉薇

责任印制: 林记松

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

http: //www.gdstp.com.cn

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广州市友间文化传播有限公司

印 刷: 广州市至元印刷有限公司

(广州市番禺区南村镇金科生态园4号楼 邮政编码: 511442)

规 格: 889mm × 1 194mm 1/32 印张5.5 字数130千

版 次: 2017年2月第1版

2017年2月第1次印刷

定 价: 33.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

前言

为了防止陷入代谢综合征

根据日本厚生劳动省的调查，估计日本的高血压病患者有 780 万人。但这些只是在医院就诊的患者人数，如果包含未治疗的患者，高血压病患者的总人数实际能扩增到 3000 万以上。

高血压病的自觉症状不容易掌握，因此，自觉疑似高血压病而去医院就诊的患者也就不多。还有，在体检的时候发现血压升高，由于自觉症状的缺乏，使得大多数人都会置之不理。

但是，高血压症状长期持续，不久就会迎来动脉硬化。如果再不进行治疗，则动脉硬化促进高血压病的恶化，同时，高血压病也促进动脉硬化的恶化，陷入了恶性循环的状态。结果是，突然有一天，脑卒中、心肌梗死发作，最严重时会夺去患者生命。这才是高血压病最恐怖的地方。

高血压病治疗的目的是避免各种悲剧的出现，因此，近几年提倡围绕代谢综合征的新概念的治疗方针。代谢综合征是腹腔内脏器上的脂肪较多，内脏脂肪型肥胖的同时血压、血糖、血脂等 2 种以上的值偏高的状态，促使某一段血管动脉硬化，增加了心血管病和脑卒中的发病风险。

高血压病的治疗，不单单是要用单纯降压药降低血压的数值，而且是要阻止代谢综合征的发生。也就是说，配合预防心血管病、脑卒中的发病风险的治疗是非常有必要的。

在这里，需要重视的是通过饮食疗法和运动疗法等来改善生活习惯。我们都知道，高血压病是生活习惯病的一种，而肥胖、糖尿病、高脂血症与高血压病一样，都被称为生活习惯病。所以说，改善生活习惯不只是可以治疗高血压病，与肥胖、糖尿病、高脂血症的治疗也密切相关。

本书从高血压病的基本知识开始，围绕最根本的饮食疗法和运动疗法及最新的降压药治疗，以图解为中心，内容通俗易懂。希望此书可以让大家正确理解高血压、动脉硬化等疾病，在治疗上起到指南的作用。

顺天堂大学医学部主任

富野康日己

目 录

第 1 章 The first chapter

高血压和动脉硬化 置之不理后果严重

您的血管没有问题吗 2

- 是否过着损伤血管的生活 2
- 试着检测血压 4

高血压病的连带关系——动脉硬化 6

- 动脉硬化是退化现象 6
- 动脉硬化是这样引起的 8
- 高血压是促进动脉硬化最大的危险因素 10

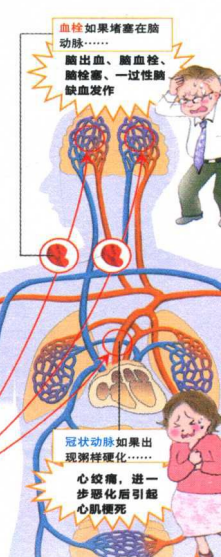
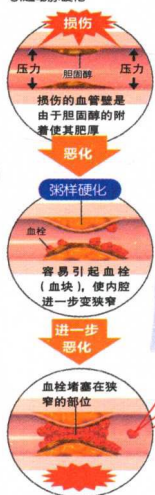
高血压为什么不好 12

- 置之不理是非常可怕的 12
- 高血压的最终结果：心肌梗死还是脑卒中 14
- 肾脏机能下降出现肾功能不全 16

初步了解高血压 18

- 血压是什么 18
- 调节血压的自主神经 20
- 许多人不知道的血压和肾脏的关系 22

持续高血压状态后会损伤血管壁（血管内皮细胞），引起动脉硬化



高血压形成的原因 24

- 高血压病患者八成以上患病原因不详 24
- 原因不明的原发性高血压的诱因 26
- 要注意代谢综合征 28

需要了解继发性高血压 31

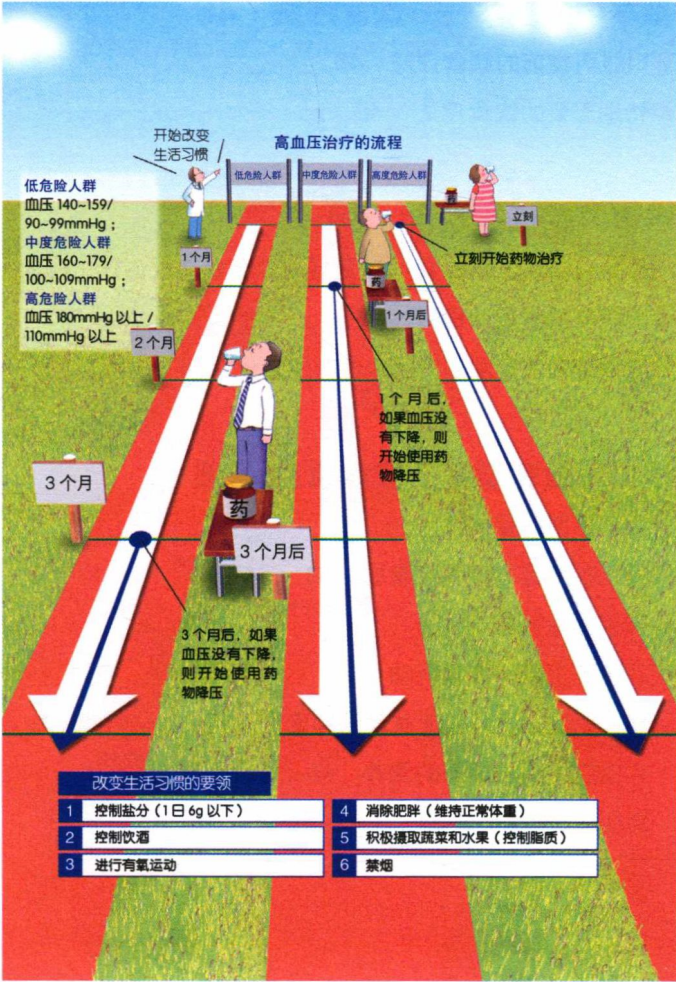
- 口服药物无法降低血压的原因 31
- 相对较多的肾性高血压 32
- 其他原因引起的继发性高血压 34



如何治疗高血压 36

- 制订高血压的治疗方案 36
- 确定诊断，决定治疗方案的检查 38
- 改变生活习惯和服用降压药是治疗的根本 42

column 需要注意体检或就诊都不易发现的隐形高血压 44



控制血压 注意饮食习惯

基本中的基本——饮食疗法 46

- 口服药物前的饮食疗法 46
- 特别重要的饮食疗法 48

准备开始低盐饮食 50

- 为什么需要低盐饮食？过量摄取盐分是造成血压上升的重要因素 50
- 美味低盐的成功窍门 52
- 需要特别注意加工食品中含有的盐分 54

积极摄取和适量摄取的食品 56

- 脂肪平衡的重要性 56
- 禁止过度摄取动物性脂肪 58
- 积极摄取鲑鱼 60
- 蔬菜、水果是饮食药物 62
- 优良的蛋白质可以使血管保持正常 64
- 其他应该积极摄取的营养 66
- 需要注意酒和咖啡因 68

有必要减肥的时候 70

- 改善肥胖状况可以使血压降低 70
- 了解适合自己的体重 72
- 1日内必须适当摄取的能量 74
- 恢复健康体重的减肥窍门 76
- 改正过量饮食的生活习惯 78



主要并发症的不同，饮食疗法所需关注的重点也不同 80

- 如果患有肾病时——减轻肾脏的负担 80
- 如果患有糖尿病时——限制能量的摄取 82
- 如果患有高脂血症时——控制脂肪、胆固醇的摄入 84

column 辅助饮食疗法——特定的保健食品 88



日常生活中需要多多留心 and 注意的事情

高血压病患者饮食疗法以外的自我护理 90

- 为何在家中自我测定是必要的 90
- 血压测定方法和注意点 92
- 如何选择家庭用血压测定仪 94

有运动的认识 96

- 适当的运动有降压的效果 96
- 建议有氧运动 98





- 1 日内以轻松的节奏步行 30 分钟 100
- 利用空余的时间活动身体 102

运动之前需要了解的事情 104

- 运动前与医生交谈 104
- 运动前后的热身和伸展运动 106
- 高血压病患者应回避的运动 109

日常生活中需要注意的事情 110

- 早睡早起，正确有规律的生活 110
- 对于高血压病患者来说，急剧的温度变化是致命的 112
- 注意不要破坏入浴的健康效果 114
- 吸烟者需要戒烟 116
- 尽量避免突然站起及用力排便 119
- 如何处理精神压力 120
- 采取适合自己的放松方法 122

column 性生活和高血压 124

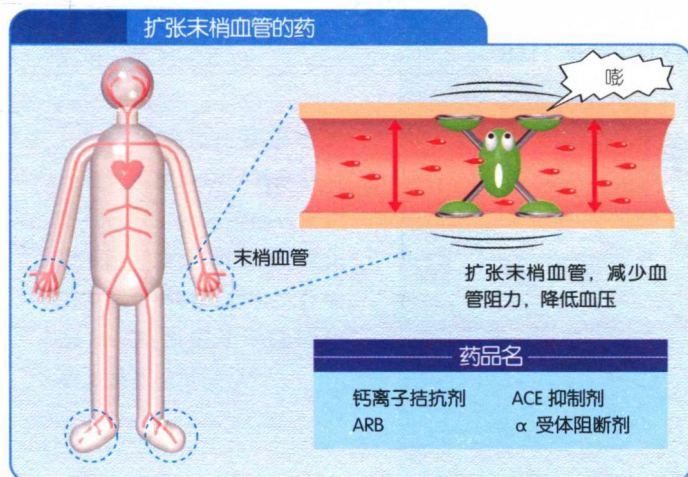
防止并发症 用降压药治疗

需要了解降压药治疗的基础知识 126

- 降压药治疗开始的时间和降压目标 126
- 为什么降压药的治疗是有必要的 128

各种各样的降压药及其作用 130

- 血管扩张和血量减少的类型 130
- 常被使用的钙离子拮抗剂 132
- 降压的同时有保护脏器效果的 ACE 抑制剂 134
- 副作用较少的新型降压药——ARB 136



-
- 促进钠离子和水分排泄的利尿剂 137
 - 活动交感神经的 α 受体阻断剂和 β 受体阻断剂 138

为了使降压药效果发挥到最大化 139

- 从单剂、低量开始，一边观察效果，一边加量 139
- 不可以合并使用的口服药 142
- 服药后血压没有下降，出现副作用怎么办 143

不同情况下降压治疗需要注意的要点 144

- 需要注意高龄者的降压目标 144
- 合并糖尿病、肾病、高脂血症的高血压病患者在使用降压药时
要注意的问题 146

做到生病后保持健康的意识 148

- 如何更好地应对高血压 148

附录 医学名词解释 150

第1章

The first chapter

高血压和动脉硬化 置之不理后果严重

由于高血压病患者缺乏自觉症状，所以其症状容易被轻视。但是如果长期置之不理，就会促进动脉硬化发展，有时可能会危及生命……高血压和动脉硬化到底是怎样的关系？

您的血管没有问题吗

是否过着损伤血管的生活

我们的身体大约由60兆个细胞组成，输送给全身组织细胞氧分和营养的是血液。因为细胞没有氧分和营养是无法活动的。如果血流停止，那么生命将无法生存。因此，心脏没有休息，无时无刻不在输送血液。

心脏输出的血液通过全身的血管流到身体的每一个地方。这时候，血液流动会对血管壁产生压力，这个压力称为血压。高血压从字面上看，就是指血压偏高的状态。

那么，在什么样的情况下会引起血压上升呢？

例如，血管内附着胆固醇等使血管壁增厚，同时出现血管狭窄。血液勉强流过狭窄血管的时候，在大量血流冲击下，血压上升。血管本身像胶皮一样有弹性的，持续承受强大的压力会损伤血管壁，随之血管壁变硬。血管像这样处于僵硬狭窄的状态称为动脉硬化。动脉硬化和高血压的进展是相互影响、相辅相成的。

正如众所周知的，高血压和动脉硬化的患者有着代表性的生活习惯。也就是说，损伤血管最大的原因潜伏在每日的生活习惯中。