

「生活保健百科丛书」

保
健
百
科

刘全喜 编著

高血压



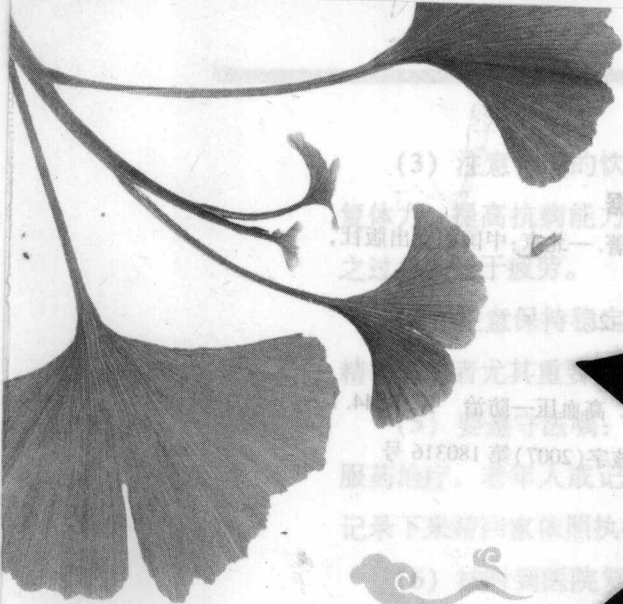
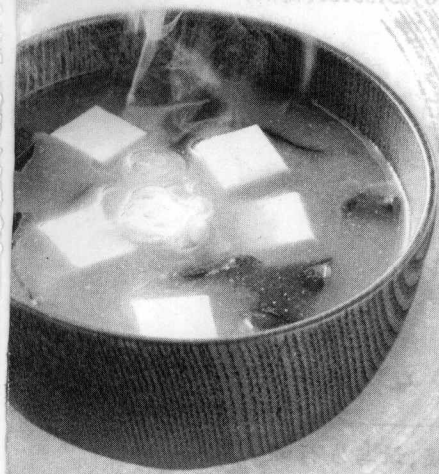
中国妇女出版社

【生活保健百科全书】

保
健
百
科

刘全喜
编著

高血压



中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

高血压保健百科/刘全喜编著. —北京:中国妇女出版社,

2007. 12

ISBN 978 - 7 - 80203 - 495 - 2

I. 高... II. 刘... III. 高血压—防治 IV. R544. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 180316 号

高血压保健百科

作 者:刘全喜 编著

责任编辑:付 宗

插 图:任雅帅

封面设计:沈 琳

责任印制:王卫东

出版发行:中国妇女出版社出版发行

地 址:北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码:100010

电 话:(010)65133160(发行部) (010)65133161(邮购)

网 址:www.womenbooks.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:北京忠信诚胶印厂

开 本:145 × 210 1/32

印 张:14

字 数:229 千字

版 次:2008 年 1 月第 1 版

印 次:2008 年 1 月第 1 次

书 号:ISBN 978 - 7 - 80203 - 495 - 2

定 价:24.80 元

版权所有·侵权必究(如有印装错误,请与发行部联系)

前 言

高血压病是危害人们身体健康的常见病和多发病。近年来，随着社会经济的快速发展和人们生活方式的变化，我国的心血管病发病率及相关危险因素均有增长的趋势。据 2002 年全国居民营养与健康状况调查资料显示，我国成人高血压患病率为 18.8%，全国有高血压病患者约 1.6 亿，但高血压病的知晓率、治疗率及控制率均很低，我们面临的高血压病防治任务是非常艰巨的。针对上述形势，为加强高血压病防治工作的力度，提高广大群众对高血压病的重视，1998 年卫生部将每年的 10 月 8 日定为“高血压日”。

由于高血压病可以导致脑、肾等重要脏器的并发症，是心力衰竭、冠心病、脑中风和肾功能衰竭的主要危险因素之一，因此，高血压病已被公认为“无声的杀手”。医学实践证明，只要有效的防治高血压病，就能够大大降低其并发症的发生率和死亡率。

本书内容丰富，总计 10 篇，约 23 万字。包括血压常识、危

险人群、预防、正确诊断、西医治疗、中医治疗、保健、误区、并发症的防治、住院知识等方面。此外，为适应医学模式的转变——从单纯生物医学模式转变为生物、心理、社会相结合的综合医学模式，本书添加了“心理与高血压病”的内容。其中的诊断和治疗原则，我们采用了2005年《中国高血压防治指南》的标准，希望本书能使读者尤其是高血压病患者对高血压病有一个正确的认识，了解高血压病的治疗保健原则，以便配合治疗，预防和减少并发症，维持自身健康。

本书作者

2007年8月

目 录

第一章 我们最需要知道的血压知识 / 1

一、与血压密切相关的循环系统 / 1

二、奇特的心脏结构 / 5

三、血压的基础知识 / 7

- 1.1 什么是血压? 7
- 1.2 血压形成的三因素 7
- 1.3 血压是如何调节的? 8
- 1.4 血压的波动性 10
- 1.5 血压的正常和稳定对人体有什么好处? 13
- 1.6 什么是收缩压、舒张压、脉压差、平均动脉压? 13

■ 1.7 如何选用血压计?	14
■ 1.8 常用的血压测量法有几种?	15
■ 1.9 测血压时有何注意事项?	16
■ 1.10 高血压病人怎样安排自我测压	17
■ 1.11 偶尔测一次血压,血压高能诊断为高血压吗?	19
■ 1.12 什么是血压的正常高值?	19
■ 1.13 什么是医源性高血压?	21
■ 1.14 什么是儿童性高血压?	22
■ 1.15 什么是老年性高血压?	23
■ 1.16 什么是高原性高血压?	24
■ 1.17 什么是妊娠高血压?	25
■ 1.18 什么是原发性高血压?	26
■ 1.19 什么是继发性高血压?	27
■ 1.20 什么是缓进性高血压?	28
■ 1.21 什么是急进性高血压?	29
■ 1.22 什么是恶性高血压?	30
■ 1.23 什么是结缔组织性高血压?	31
■ 1.24 什么是睡眠呼吸障碍性高血压?	32
■ 1.25 什么是假性高血压?	33
■ 1.26 什么是肥胖性高血压?	34
■ 1.27 什么是顽固性高血压?	35
■ 1.28 什么是盐敏感性高血压?	36

■ 1.29 正常人上下肢血压相同吗?	37
■ 1.30 心搏血量与血压有什么关系?	38
■ 1.31 肾脏与血压有什么关系?	39
■ 1.32 外周血管阻力与血压有什么关系?	40
■ 1.33 神经系统与血压有什么关系?	41
■ 1.34 肾上腺素与高血压发病有何关系?	42
■ 1.35 年龄和性别对血压有何影响?	44
■ 1.36 什么是血液黏度? 与高血压有什么关系?	45
■ 1.37 得了高血压有哪些危害?	46
■ 1.38 运动对血压有何影响? 运动时血压升高 有何意义?	47

第二章 我会得高血压吗? / 49

■ 2.1 高血压发病的一般规律(高血压流行的一般规律)	49
■ 2.2 我国高血压发病情况 (我国人群高血压患病率及其变化趋势)	50
■ 2.3 影响血压变异的生理因素有哪些?	52
■ 2.4 有高血压倾向的人	54
● 挺着将军肚的人	54
● 喜欢吃荤的人	56

● 离不了烟的人	57
● 经常喝几杯的人	59
● 整天紧张的人	60
● 爸妈有高血压的人	62
● 周围环境多噪声的人	63
● 每天要坐很长时间的人	64
● 口味很重的人	65
● 经常打呼噜的人	68
● A 型性格的人	71
● 更年期男女	72
● 妊娠期妇女	74
● 看到“白大衣”紧张的人	75
● 慢性肾病患者	77
● 糖尿病患者	77

第三章 高血压病能预防吗？ / 79

■ 3.1 2005 年《中国高血压防治指南》要点	79
■ 3.2 高血压病能预防吗？如何预防？	80
■ 3.3 预防高血压关键从自我做起	81
■ 3.4 高血压的分级预防	87
■ 3.5 高血压预防中值得注意的问题	96

■ 3.6 高血压警戒线的最新提醒	98
■ 3.7 全民防治“无声杀手”高血压病	100
■ 3.8 怎样应对高血压发病的危险因素?	101
■ 3.9 高血压病的预防比治疗更重要	103
■ 3.10 高血压患者保健的“三个三”	104
■ 3.11 高血压患者要定期体检	105
■ 3.12 要特别重视儿童高血压	105
■ 3.13 怎样预防儿童高血压	106
■ 3.14 怎样预防青春期高血压	107
■ 3.15 妇女预防高血压的要点	108
■ 3.16 更年期高血压的预防	109

第四章 我们认识高血压吗? / 111

■ 4.1 如何早期发现高血压	111
■ 4.2 高血压信号	113
● 枕后头胀痛	113
● 阵发性眩晕	114
● 颈项部僵直	115
● 健忘时时有	116
● 夜间难入眠	117

● 胸闷不舒畅	118
● 心悸不安宁	119
● 肢体麻木	120
● 鼻腔和眼结膜下常出血	121
■ 4.3 高血压诊断原则	125
■ 4.4 高血压的诊断标准是什么?	127
■ 4.5 诊断高血压的标准随年龄而变化吗?	128
■ 4.6 高血压分类方法有哪几种?	129
■ 4.7 高血压如何分级?	130
■ 4.8 高血压病人如何定轻重?	131
■ 4.9 血压正常者应受到关注吗?	134
■ 4.10 高血压患者诊断的内容是什么?	135
■ 4.11 什么是高血压危象?	136
■ 4.12 临界高血压是怎么回事?	137
■ 4.13 老年痴呆是否与高血压有关?	138
■ 4.14 什么是靶器官及并发症?	139
■ 4.15 高血压有什么危害性?	140
■ 4.16 嗜铬细胞瘤是怎样引起高血压的?	140
■ 4.17 高血压病与糖尿病有何关系?	142
■ 4.18 老年人高血压的特点是什么?	143
■ 4.19 儿童及青少年高血压有何特点?	144
■ 4.20 高血压患者需做哪些检查?	145

■ 4.21	超声心动图可提供什么信息?	147
■ 4.22	常见血化验的正常值及意义是什么?	147
■ 4.23	血流变检查对高血压患者有什么用处?	148
■ 4.24	肾图、腹平片、肾 B 超、静脉肾盂造影、数字减影等 检查对高血压患者有什么用处?	149
■ 4.25	血浆肾素化验对高血压患者有何用处?	150
■ 4.26	高血压病人为何需化验尿液?	151
■ 4.27	高血压病患者做心电图检查有何意义?	152
■ 4.28	高血压病患者做眼底检查有何意义?	153
■ 4.29	通过 X 线检查能否知道高血压病的 发展情况?	154
■ 4.30	24 小时动态血压监测主要用于什么情况?	155
■ 4.31	放射性核素检查在高血压诊断中有何意义? ...	156
■ 4.32	放射影像学检查在高血压诊断中有何意义? ...	156
■ 4.33	高血压病与高黏滞血症有何关系?	157
■ 4.34	高血压患者何时易发病?	158
■ 4.35	高血压病的急症主要有几种?	160
■ 4.36	脑出血是高血压病最危险的并发症吗?	160
■ 4.37	主动脉夹层动脉瘤危险吗?	161
■ 4.38	中风的预兆有哪些?	162
■ 4.39	高血压时颈动脉有哪些病变?	164
■ 4.40	血液透析病人的高血压有何特点?	165

■ 4.41 急性肾小球肾炎引起的高血压在临床上 有何特点?	165
■ 4.42 慢性肾小球肾炎引起的高血压有何特点?	166
■ 4.43 慢性肾盂肾炎为什么会伴有高血压?	167
■ 4.44 高血压病是一种流行病、慢性病吗?	168
■ 4.45 发热后出现高血压是怎么回事?	169
■ 4.46 高血压患者夜尿多是怎么回事?	169

第五章 西方医学治疗高血压 / 171

■ 5.1 服用药物降血压	171
● 治疗原则	171
● 常用降压药	173
● 常用降压药物的不良反应	179
● 降压药的其他治疗作用	185
● 高血压患者的几个常见问题	186
● 高血压患者用药还有其他什么特别要 注意的吗?	189
■ 5.2 饮食与降血压的学问	191
● 食疗原则	191
● 饮食宜忌	194
■ 5.3 健康进行中	196

● 蛋白质	196
● 食盐	197
● 微量元素	199
● 其他营养物质	201
● 饮食安排	202
● 高血压病患者应注意清晨饮水	205
● 高血压患者不宜饱餐	207
● 高血压患者的节日饮食	208
● 高血压患者宜素少荤	209
● 高血压患者应限盐补钾	210
● 减少降压药物不良反应的食品	211
● 服用降压药需要忌酒	212
● 春天易发高血压的饮食调理	213
● 食用芝麻油可降血压	215
● 吃香蕉能降血压	215
● 高血压患者常吃蜂蜜好	216
● 牛奶对高血压患者的价值	216
● 饮茶对血压的影响	217
● 高血压患者不宜喝咖啡	217
● 蜂胶对高血压的作用	218
● 高血压痛风患者的饮食如何选择?	219
● 哪些蔬菜有降血压作用?	220
● 哪些水果有降血压作用?	226

第六章 高血压的中医药治疗 / 229

- 6.1 体质因素与高血压 229
- 6.2 七情因素与高血压 230
- 6.3 生活失调与高血压 231
- 6.4 中医对高血压病发病机制的认识 232
- 6.5 调和气血治疗老年性高血压 233
- 6.6 如何用单味中草药治疗高血压病? 235
- 6.7 治高血压病的中成药 236
- 6.8 有效的降压药茶方有哪些? 237
- 6.9 高血压患者如何用粥疗方自我治疗? 240
- 6.10 防治高血压的汤羹有哪些? 243
- 6.11 防治高血压病的菜肴有哪些? 247
- 6.12 防治高血压病的主食有哪些? 252
- 6.13 防治高血压的饮料有哪些? 257
- 6.14 防治高血压病的果菜汁有哪些? 259
- 6.15 中药外治高血压的妙方有哪些? 263
- 6.16 外敷、洗脚降血压 266
- 6.17 家庭自我降压十法 268
- 6.18 六字按摩降压法 270

第七章 别上当哦! / 271

■ 7.1 高血压治疗认识的误区	271
● 自己测量血压不如医院测压准确?	271
● 白大衣型高血压需要治疗吗?	273
● 血压高和高血压病是一回事吗?	274
● 高血压是否一定需要药物治疗呢?	275
● 能降低血压的药就是理想药?	276
● 降压越快越低,效果就越好越安全吗?	277
● 血压不能降得太低,只要低于 130/80 毫米汞柱就可 以了,太低会有危险吗?	280
● 中年人低压稍高 5~10 毫米汞柱不必吃药,等再高 一点吃药也不迟?	281
● 新型降压药对各类高血压病人均有利吗?	281
● 为什么不宜经常更换降压药?	282
● 血压降至正常就说明已经治愈了吗?	283
● 血压的理想水平一定就是“正常水平”吗?	284
● 自我感觉良好是不是就不需要治疗呢?	285
● 轻度高血压病没关系吗?	287
● “年龄长,血压长”这正常吗?	289
● 不测血压服降压药,这合适吗?	290
● 睡前服药对吗?	291

● 高血压病人血脂高一点,又无不适,少吃点肥肉不要紧?	292
● 高血压病病人硬化的血管可以软化么?	293
● 深海鱼油、卵磷脂能使高血压病人血管软化吗?	294
● 老年妇女吃钙离子拮抗剂会引起缺钙吗?	295
● 珍菊降压片是中药,副作用小,可以放心地吃吗?	296
● 高血压病人与“进补”	297
● 为什么降压药不能吃吃停停?	298
● 高血压患者为何要远离咖啡因?	300
● 高血压患者为何要远离某些药物?	300
● 降血压药的使用为何要因人而异?	302
● 为什么高血压患者旅游时不宜乘飞机?	303
■ 7.2 老年性高血压病的特别提醒	305
● 脉压差增大危险大	305
● 老年性单纯收缩期高血压及其治疗方法	307
● 老年性高血压患者鼻腔易出血	309
● 老年性高血压病血压不正常波动的原因	309
● 老年高血压患者为什么要慎用利血平?	311