

枕边书

Zhen bian shu

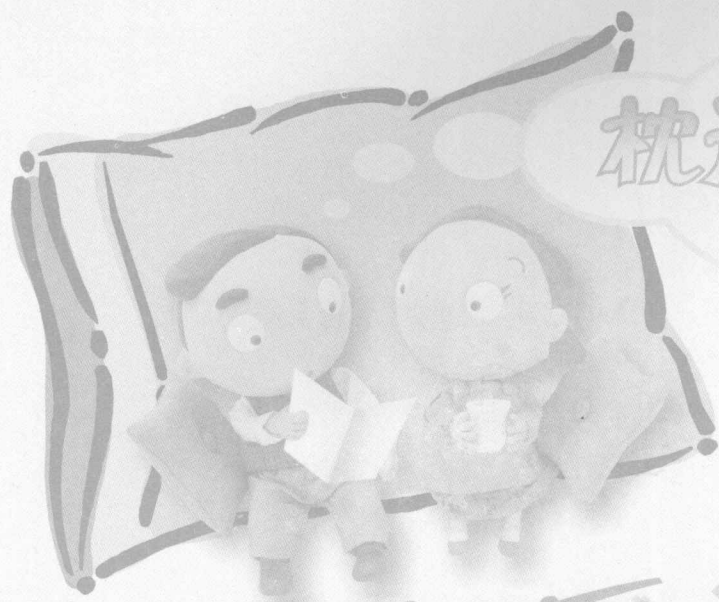
给高血压病人的枕边书

■ 罗雪琚 著

——医生手记：高血压病案实录及讨论

饮食与高血压有很大的关系。摄盐过多可使血压升高，饱餐与甜食易使人发胖，肥胖易使血压升高。高血压患者的饮食中，既要保证充分的热量、脂肪和必需蛋白质，但又不宜过量。适当的多吃含蛋白质高的食物，如各种豆类及豆制品、蛋清、牛、羊、猪的瘦肉、鱼肉、鸡肉等。尽量少吃或不吃动物的内脏，因为动物内脏富含胆固醇，易使血脂增高。提倡多吃新鲜的蔬菜和瓜果。蔬菜中富含纤维素，对于老年人来说，还可以防止便秘。各种蔬菜和水果中富含维生素C，可以调节胆固醇的代谢，控制动脉硬化的进展，降低血压。





枕边书

Zhen bian shu

给高血压病人的 枕边书

■ 罗雪琚 著

——医生手记：高血压病案实录及讨论



四川出版集团·四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

给高血压病人的枕边书——医生手记:高血压病案实录及讨论/罗雪璐著. —成都:四川科学技术出版社,2008. 1
ISBN 978 - 7 - 5364 - 6415 - 5

I. 给... II. 罗... III. 高血压 - 防治
IV. R544. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 201571 号

给高血压病人的枕边书

——医生手记:高血压病案实录及讨论

GEI GAOXUEYA BINGREN DE ZHENBIANSHU

——YISHENG SHOULI:GAOXUEYA BINGAN SHILU JI TAOLUN

著 者 罗雪璐
责任编辑 李迎军
封面设计 韩建勇
版面设计 康永光
责任校对 刘书含
责任出版 邓一羽
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都市三洞桥路 12 号 邮政编码 610031
成品尺寸 240mm × 170mm
印张 9.5 字数 140 千 插页 1
印 刷 四川五洲彩印有限责任公司
版 次 2008 年 1 月成都第一版
印 次 2008 年 1 月成都第一次印刷
印 数 1 - 5 000 册
定 价 18.00 元

ISBN 978 - 7 - 5364 - 6415 - 5

■ 版权所有·翻印必究 ■

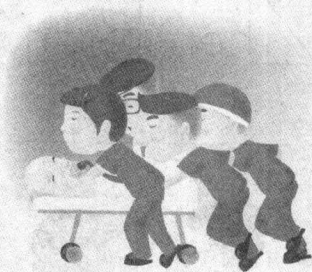
■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市三洞桥路 12 号 电话/(028)87734081

邮政编码/610031

网址:www.sckjs.com

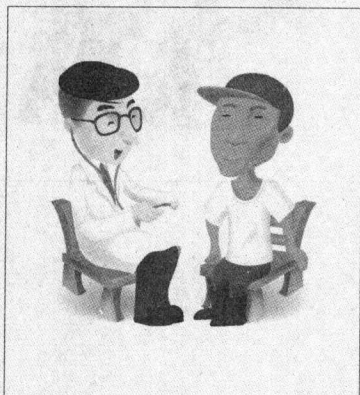


高血压病案实录及讨论

作者小传

罗雪璐，内科教授、主任医师。1956年毕业于四川医学院(现四川大学华西临床医学院)，毕业后留校任附属医院内科住院医师。1959年在中国医学科学院北京协和医院内科工作，1961~1962年任协和医院内科住院总医师。1978年至今在四川大学华西医院先后担任内科讲师、副教授、教授(主任医师)。1982~1983年在美国 Tulane 大学医学院心脏科作访问讲师。1985年任硕士研究生导师。曾任华西医院干部病房主任，擅长内科心脏病及高血压病诊治；为国内外首脑治病有突出贡献，多次受到表彰；曾获医学院优秀教学奖；1993年获国务院特殊津贴。编著有《高血压病的监测与诊治》，编译《内科疾病鉴别诊断手

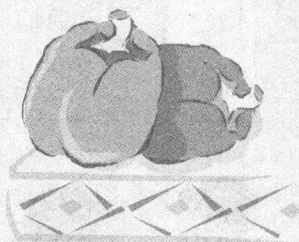
Zhen Bian Shu



册》、《风湿病学新进展》等医学专著4本，参编《现代心脏病学》、《代谢综合征》、《临床药物治疗学》等专业书籍及教材十余种；发表心血管病论文、综述、译文300余篇。曾任中华医学会心血管专委会四川分会委员及成都分会副主任委员；现任华西临床医学院教学督导组专家、华西医院专家组专家及《心血管病学进展》、《中华现代内科学》杂志常务编委。

序

医生手记



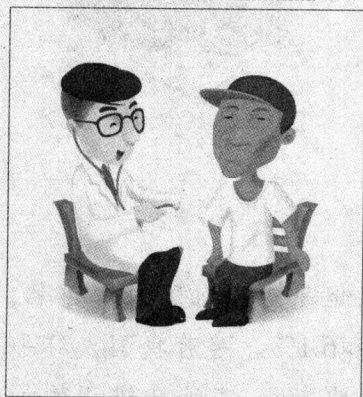
高血压病案实录及讨论

高血压、心脑血管疾病、糖尿病、肿瘤等慢性非传染性疾病已成为严重威胁我国人民健康的重要公共卫生问题,并成为医疗费用过度上涨的重要因素。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%,全国有高血压病人约1.6亿,但是对高血压的知晓率、服药率和控制率都很低,分别为30.2%,24.7%和6.1%。随着我国人群平均期望寿命的延长、老年人口比例的增加以及城市化、工业化进程的加快和人们行为、生活方式的改变,我国慢性非传染性疾病的发病率还将继续呈上升趋势。对慢性病的干预应该是终身干预,越早越好,早发现、早诊断、早治疗。进行高血压的科普宣传和健康教育,是贯彻预防为主的思想,是降低高血压发病率和提高控制率非常重要的措施。健康不仅仅是个医学、生物学问题,而且是一个社会问题,需要各级政府加强领导,全社会积极参与。

2000年,世界卫生组织提出了促进健康新准则,或称健康四大基石:合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。如果能做到上述四点,就能大大降低高血压、脑卒中、冠心病、糖尿病、肿瘤等多种疾病的发病率,使平均寿命延长10年以上。

四川大学华西医院心内科罗雪璐教授根据现代医学知识和丰富的临床经验,结合生动具体的病案,通俗地阐述了饮食、肥胖、情绪、睡眠、运动、吸烟、遗传等因素与高血压发病的关系,高血压合并糖尿病、血脂异常和代谢综合征的危害,高血压的各种并发症以及改良生活方式和正确对待药物治疗的重要性。本书面向广大高血压病人,以病人为中心,理

Zhen Bian Shu



论密切结合实际,对高血压病人和他们的亲属以及社区医疗中心的医生都是一本十分有益的读物,对广大临床医师,特别是心内科医生也有重要启示:治病不仅是开药方,深入了解病人的生活习惯和观念,进行健康教育同样也是非常重要的。

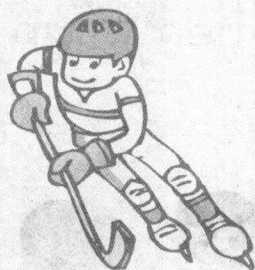
中国健康教育协会会长

中国医师协会会长

原卫生部副部长

殷大奎

前言

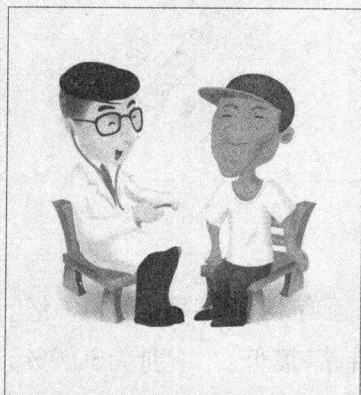


高血压病案实录及讨论

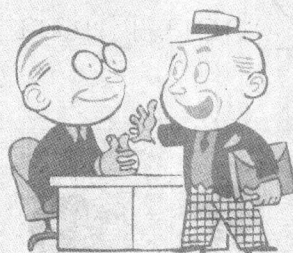
高血压病是我国最常见的心血管疾病，也是引起心脑血管病意外十分重要的危险因素。2002年全国居民营养与健康状况调查资料显示：成人高血压患病率为18.8%，全国有高血压病人约1.6亿，但是人们对高血压的知晓率、服药率和控制率都很低，分别为30.2%，24.7%和6.1%。高血压及其并发症严重威胁着人民群众的健康，也是病人和家庭以及社会和国家沉重的经济负担。

作者数十年临床工作有一习惯：简要记录某些病例的问题、启示和经验。在诊治大量高血压病病人的过程中，发现他们竟有很多相似的问题，而这些问题正是我国高血压病及其并发症发病率、致残率、死亡率高而知晓率、治疗率和控制率却都很低的重要原因。为此，作者将近年记录的某些病案选择、整理为本书的原始资料，然后加以讨论。病案都是原始资料，完全真实，没有丝毫加油添醋。本书结合具体病案，理论联系实际地讨论了饮食、肥胖、情绪、睡眠、运动、吸烟、遗传等与高血压的关系以及高血压合并糖尿病、血脂异常和代谢综合征等的危害。书中涉及各种与高血压病相关的致病原因、各种并发症、治疗方法和血压检测。希望通过生动具体的病案及讨论，而不是用抽象的理论，让高血压病人发现、重视自己的问题，饶有兴味去阅读，并从中得到启发，更加正确、清楚地认识、对待自己的疾病，并调动自身的主观能动性，积极地预防和战胜疾病。书中对高血压病诊断治疗的有关知识给予了简洁、实用、清晰的讲述。

Zhen Bian Shu



本书主要读者对象：高血压病人及其亲属。其他读者对象：内科医生，尤其是心内科医生，全科医生，尤其是社区医疗中心的医生。因为治疗疾病，不仅要靠药物和器械，健康良好的生活方式和对病人的健康教育也非常重要，临床医生也可从本书中读到有关高血压诊治的知识要点。作者还希望有关高血压的防治机构、各种媒体（广播、电视、报纸、网站）的有关卫生和健康栏目能参考本书，加强对全民和高血压病人的宣传教育。



高血压病案实录及讨论

目 录

第一章 高血压病案实录及讨论

第一节 高血压与饮食 / 2

一、高血压与盐 / 2

病案一 一边吃泡咸菜,一边吃降压药,降压难奏效 / 2

病案二 十多年来用三种降压药,每天两顿泡咸菜 / 3

病案三 高龄、高血压、高脂血症、高血糖及冠心病,仍“喜欢”吃得咸 / 4

病案四 不仅“吃得咸”,而且还吃肥肉和油汤 / 5

病案五 含盐的薄壳核桃等食品同样不可取 / 6

病案六 一位聪明又认真的病人:严格的低盐饮食战胜了疾病 / 7

二、高血压与油 / 9

病案一 高级工程师患高血压、高脂血症、高血糖,天天吃炖汤 / 9

病案二 教授,心肌梗死手术后,认为“饿死不如饱死” / 10

病案三 从年轻就爱吃肥肉的一位冠心病病人 / 11

病案四 年轻人喜吃肥肉有何危害 / 12

病案五 “爱吃内脏”的一位高血压、冠心病病人 / 13

三、高血压与糖 / 15

病案一 “自幼爱吃糖”,“三高”+冠心病 / 15

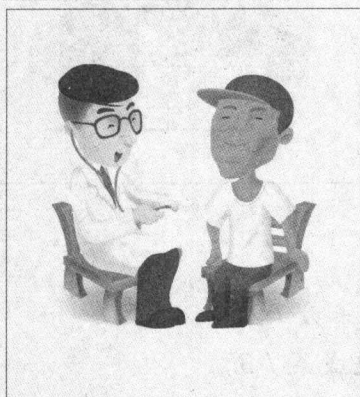
病案二 高血压病人爱吃糖,脑梗死后两年也不看病 / 16

第二节 高血压与肥胖 / 17

病案一 一位肥胖高血压病人发生晕厥 / 17

病案二 一位“没事就吃”的肥胖的高血压病人 / 18

Zhen Bian Shu



第三节 高血压与情绪 / 21

病案一 “极高危”的诊断书吓得病人不停地量血压,不断地加药 / 21

病案二 严重的精神障碍,不吃不睡,高血压变成了低血压 / 22

第四节 高血压与睡眠 / 23

病案 睡得多、吃得多:肥胖、高血压 / 23

第五节 高血压与运动 / 25

病案一 整天坐在电脑前的一位高血压、高脂血症病人 / 25

病案二 从不锻炼,出门就坐车:肥胖、高血压、高脂血症 / 28

第六节 高血压与吸烟 / 29

病案一 40年吸烟有理由:冠心病 / 29

病案二 从5岁就开始吸烟,烟龄50年的病人 / 29

病案三 吸烟的歪理 / 30

病案四 高级工程师,患高血压、冠心病、乙肝“小三阳”,仍继续吸烟 / 30

第七节 高血压与糖尿病 / 32

病案一 “高工”也无知,患了糖尿病又得高血压 / 32

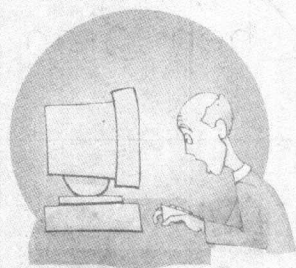
病案二 高血压与糖尿病合并存在及其危害 / 34

第八节 高血压与高脂血症 / 36

病案一 甲状腺功能减低伴高血压、高脂血症 / 36

病案二 高脂血症无症状不治疗,突发急性心肌梗死 / 37

第九节 高血压与代谢综合征 / 39



高血压病案实录及讨论

病案一 年轻人患代谢综合征，可以没有症状，却潜伏很大危险 / 39

病案二 认为“生活好了就该多吃”的一位老板：代谢综合征病人 / 42

病案三 十多年每天两次应酬的一位代谢综合征病人 / 43

病案四 患代谢综合征的食堂管理员 / 44

病案五 超重40 kg的代谢综合征病人 / 44

病案六 一位班主任的代谢综合征 / 45

病案七 一位高级工程师的代谢综合征 / 46

病案八 有家族危险因素代谢综合征 / 47

病案九 代谢综合征的后果：冠心病、脑血管病 / 48

第十节 高血压与遗传 / 52

病案一 高危人群不看病 / 52

病案二 高危人群继续给自己增加危险因素 / 52

病案三 父母均中风的高血压病人 / 53

病案四 父母家系均有心血管病的高血压病人 / 54

第十一节 高血压与并发症 / 55

病案一 40多年高血压不好好看病，导致心衰、肾衰 / 55

病案二 高血压30年，并发急性左心衰 / 57

病案三 高血压、冠心病、不稳定性心绞痛，仍继续抽烟，不看病不吃药 / 58

病案四 吸烟、喝酒、喝酥油茶：高血压、冠心病、不稳定性心绞痛 / 59

病案五 中年高血压、冠心病，冠状动脉安了三根支架 / 60

病案六 高血压20年，间断服药，左室肥厚劳损 / 61

病案七 高血压没有症状，不治疗的后果：肾衰 / 61

病案八 高血压病人，一过性脑缺血发作 / 62

病案九 老年高血压病人，忙于装修新房导致中风 / 64

病案十 高血压、脑出血偏瘫病人，坚持认真治疗和锻炼，恢复良好 / 67

病案十一 高血压20年，因无症状不看病，继而发生冠心病及糖尿病 / 68

Zhen Bian Shu



病案十二 高血压不治疗,发展为心力衰竭 / 69

病案十三 44年高血压认真治疗,无并发症 / 70

第十二节 高血压与药物治疗 / 71

病案一 怕“药吃好了,以后没药吃了”的病人 / 71

病案二 年轻人患高血压,怕降压药影响性功能,所以不吃药 / 72

病案三 因为没症状,所以不吃药 / 73

病案四 因为没症状,又怕副作用,所以不吃药 / 73

病案五 高血压五年“未介意”,血压200/120 mmHg“吓一跳” / 74

病案六 头痛时吃药,不头痛时不吃药 / 75

病案七 高血压、高脂血症,已经脑出血,只吃降压药,从不吃降脂药 / 77

病案八 高血压、高脂血症、冠心病,仍不断“进补” / 77

病案九 怕花时间看病和服药的老板 / 79

病案十 高血压、冠心病突然停药的危险 / 79

病案十一 自行交替服两种降压药的病人 / 80

病案十二 看电视广告购“永不发生中风和冠心病”的降压药 / 81

病案十三 宁愿吃保健药,不吃降压调脂药 / 82

病案十四 用中药“偏方”治疗高血压 / 82

病案十五 用机器而不用药治疗高血压 / 83

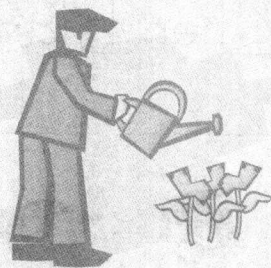
病案十六 吃“偏方”的高血压心衰病人 / 83

病案十七 自己调药的工程师,差一点丧命 / 84

病案十八 聪明的高血压病人 / 85

病案十九 高血压7年,糖尿病3年,不看病,却到外省邮购中药 / 86

医生手记



高血压病案实录及讨论

病案二十 一位粗心、无知得令人吃惊的老总 / 88

病案二十一 “迷糊”就吃维脑路通,“不迷糊”就不吃药的老总 / 89

病案二十二 患高血压病不吃降压药,但每天服3片阿司匹林 / 90

病案二十三 老年高血压病人降压过快过多,诱发急性心肌梗死 / 90

第十三节 “应酬”的人和他们的病 / 93

第十四节 动态血压监测的意义 / 96

病案 尽管熟睡,仍为非杓型血压 / 96

第十五节 自我血压监测 / 97

第二章 有关高血压诊断治疗的其他知识

第一节 高血压的定义和分类 / 101

第二节 影响高血压预后的因素 / 102

第三节 全面检测高血压病人并存的其他心血管病危险因素 / 103

第四节 引起或加重高血压的药物 / 104

第五节 顽固性高血压的原因 / 105

第六节 高血压的非药物治疗 / 106

第七节 改变生活方式治疗高血压 / 107

第八节 高血压病人的食疗 / 107

一、膳食原则和注意事项 / 107

二、有益于高血压病人的食物 / 109

第九节 高血压药物治疗原则 / 112

第十节 降压药物的选择 / 113

一、各类主要降压药选用的临床参考 / 113

二、一线用药 / 114

第十一节 降压药物的联合应用 / 115

Zhen Bian Shu



一、联合用药的意义 / 115

二、最常用的联合用药方法 / 116

三、联合用药的各种组合 / 116

第十二节 常用口服降压药 / 117

一、利尿剂 / 117

二、交感神经阻滞剂 / 118

三、钙拮抗剂 / 119

四、血管紧张素转换酶抑制剂 / 119

五、血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂 / 119

六、血管扩张剂 / 119

七、复方制剂 / 120

第十三节 《中国高血压防治指南》(2005年)要点 / 120

第十四节 《美国高血压防治指南》(2003年)要点 / 121

一、成人血压分类 / 121

二、JNC-7要点 / 121

第十五节 《欧洲高血压防治指南》(2007年)要点 / 122

一、高血压的定义和分类 / 123

二、治疗目标 / 123

三、治疗 / 123

四、器官损害的识别 / 124

附 录 / 125

附录一 饮食对血压的影响：“地中海饮食”对高血压流行的作用 / 126

附录二 2005年美国颁布的新的饮食方针 / 133

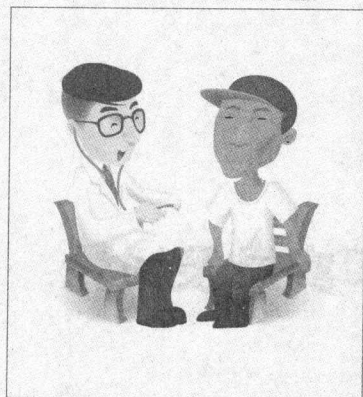
附录三 常用食物胆固醇含量 / 137

后 记 / 138

第一章 高血压病案实录及讨论



Zhen Bian Shu



第一节 高血压与饮食

一、高血压与盐

病案一 一边吃泡咸菜，一边吃降压药，降压难奏效

(一)病情介绍

病人，女，48岁，平昌县（距成都约200 km）农民。主诉：高血压3年，头昏心累2~3年。服“吲达帕胺”每日1片已一年，血压仍高。今晨未服药。体检：较肥胖（身高153 cm，体重57 kg。按简易计算法：标准体重为身高153-105=48 kg，超重9 kg），血压170/96 mmHg*，心率78次/分钟，心律整齐，心尖部2级收缩期杂音。肺部及腹部未见异常。询问饮食习惯，病人说：“从小吃泡菜，顿顿吃泡菜。离了泡咸菜就不想吃饭了。”又说：“一顿吃一盘，每天三盘，一顿一家人要吃半斤到1斤（250~500 g）泡菜”。检查：血糖5.99 mmol/L，甘油三酯1.46 mmol/L，总胆固醇4.85 mmol/L，低密度脂蛋白-胆固醇3.06 mmol/L。

(二)讨论

1.高盐饮食可以使血压升高，并且使降压药物疗效降低。血浆中钠盐增多可使血容量增多，并使血管壁细胞肿胀，使血管壁对升压物质如

* 1 mmHg = 0.133 kPa。