

高血压患者 生活全程指导

蔡东联 冯晓慧 王 慧 编著



上海科学技术出版社

高血压患者生活全程指导

蔡东联
冯晓慧 编著
王 慧



上海科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

高血压患者生活全程指导 / 蔡东联, 冯晓慧, 王慧编
著. — 上海: 上海科学技术出版社, 2008.1
ISBN 978-7-5323-9178-3

I. 高… II. ①蔡…②冯…③王… III. 高血压—防治
IV. R544.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第176128号

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社
(上海钦州南路71号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

上海宝山译文印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5.875

字数 100 千字

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-5 250

定价: 15.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向工厂调换

内 容 提 要

本书共分为4篇,第一篇介绍高血压起因,第二、三、四篇分别介绍高血压病的症状及诊断、治疗和预防,其中治疗和预防包括药物治疗和非药物治疗,非药物治疗又包括饮食治疗、运动治疗和其他各种治疗方法。旨在对高血压患者进行多方位的全程指导。内容科学,针对性强,并结合内容配有专家提醒和知识链接,极具指导性。适合高血压患者及其家人阅读参考。

前言

高血压是最常见的心血管病,也是引发脑卒中和冠心病的危险因素,被称为是影响人类健康的“无形杀手”,是全球范围内普遍和严重的一种疾病。2007年5月17日,一场以“健康膳食,健康血压”为主题的2007“世界高血压日”专题研讨会在北京召开。会议围绕健康膳食,健康血压,慢性病的膳食因素,高血压的综合治疗,高血压的非药物治疗,以及中心动脉压测定等内容展开了广泛深入的交流。悬挂在会场上标有“关注中心动脉血压,提高血压健康管理水平”的横幅引人注目。这次会议把“中心动脉血压”作为关注对象,可见“中心动脉血压”检测在日后降压达标的过程中将起到不可或缺的地位。

我国各级政府对于高血压病的防治给予极大的关注。自20世纪50年代起,卫生部及中国医学科学院曾组织3次全国高血压普查。60年代末,相关研究人员开始在国家的支持下开展以社区为基础的高血压防治项目和相关疾病的监测活动。1987年,卫生部先后成立了全国心脑血管病防治研究领导小组,并设立了办公室,制定了防治研究的10年规划。自90年代以来,我国更加重视高血压的群体防治工作,制定了《全国心脑血管病社区人群防治1996~2010

年规划》。从1997年起,在全国23个省、自治区、直辖市建立了以高血压防治为重要内容的慢性非传染性疾病综合防治示范点。1998年,卫生部为提高广大群众对高血压危害的认识,动员全社会都来参与高血压预防和控制工作,普及高血压防治知识,决定将每年的10月8日定为“全国高血压日”,在全国范围内掀起了防治高血压宣传活动的高潮。

据我国统计资料显示,中国35~74岁人群中,高血压的发病率高达约27%,患者人数已接近2亿,每年新增病人300万以上。高血压病可引发心、脑、肾等器官的损伤,严重威胁人类的健康和生命。“超越降压,保护心脑血管”。因此,保护心、脑、肾,防治心衰、肾衰和脑卒中已成为高血压病治疗的重要目标。但是,有很多患者并不把高血压病当一回事,不接受正规的治疗,于是很多并发症很快就会“光临”,如脑卒中、心绞痛、血管破裂等。因此,高血压患者一定要及时治疗。

预防与治疗高血压病,首先要从饮食上控制,少摄入含盐多的食物,尤其是北方人,因为北方人口味一般比南方人重。第二,应该有良好的生活起居习惯,并进行适量的运动,这是高血压病的一期预防。如果病情已经是二期或是三期,那就另当别论了,不过也不用担心,只要用药物控制住,加上一系列的综合治疗,也能缓解症状,恢复原来的生活。第三,要改进膳食结构,包括限盐,增加钾、钙的摄入,增加优质蛋白质,保持脂肪酸的良好比例,防止总脂肪和饱和脂肪酸的过度增长。第四,防止超重和肥胖。第五,提倡



戒烟、戒酒或严格控制饮酒量。

高血压病的预防应从儿童时期抓起,预防儿童高血压的目的也是预防成人高血压。不但儿童及少年时期血压偏高者成人后患高血压的概率增大,而且许多与高血压病有关的习惯都是早年养成的,例如饮食上的嗜盐、喜吃糖果零食、吸烟饮酒习惯等。另外,良好的性格,爱好体育运动的习惯,有规律的生活等,也应从儿童时期开始培养。

原发性高血压目前尚无根治方法,但大规模临床试验证明,虽然降压治疗不是治本,但也不仅仅是对症治疗,降压治疗的最终目的是减少高血压患者心、脑血管病的发生率和病死率。高血压患者发生心、脑血管并发症往往与血压高度有密切关系,因此降压治疗应该确立血压控制目标值。另一方面,高血压常常与其他心、脑血管病如肥胖、高胆固醇血症、糖尿病等合并存在,它们的协同加重了心血管危险,为此,治疗措施是综合性的。

高血压病治疗原则应包括改善生活行为和用降压药治疗,血压控制目标原则上应将血压降到患者能最大耐受的水平,目前一般主张血压控制目标值至少应小于 18.6/12 千帕(140/90 毫米汞柱)。目前常用降压药物可归纳为五大类,即利尿剂、 β 受体阻滞剂、钙通道阻滞剂(CCB)、血管紧张素转换酶抑制剂(ACEI)和血管紧张素 II 受体阻滞剂(ARB),可以根据病情选择使用。

临床治疗和康复医疗相结合,可更好地降低血压,减轻症状,稳定疗效,同时可减少药物用量。康复医疗还有助于

改善心血管功能及血脂代谢,防治血管硬化,减少脑、心、肾并发症。另外,还可以应用“松弛”的方法,如练气功等可使人在紧张的生活、工作之余放松精神,大脑得到休息可能有助于减轻心理社会因素对高血压的影响。心血管病发病率、病死率的增长是一种潜在的危险,而预防心血管病的关键是预防高血压,对此绝不能掉以轻心。

高血压病是可以预防的,当然这不单纯是医学界的事,它涉及食品、农业、教育、宣传等诸多方面的工作。如果普及了高血压的预防知识,人们的认识趋于一致,经过共同努力,必然会有成效。

本书旨在全方位地介绍高血压综合防治的方法,全书共分为4篇。第一篇介绍高血压起因;第二、三、四篇分别介绍高血压的症状及诊断、治疗和预防,治疗和预防包括药物治疗和非药物治疗,非药物治疗则包括饮食治疗、运动治疗和其他各种治疗方法。希望读者读完本书之后,能从中感受到益处。书中如有不当和错误之处,敬请批评指教。

编著者

2007年10月

目录

第一篇 高血压起因	1
一、话说高血压	1
二、高血压病因 11 种	4
三、成人血压与出生体重密切相关 ...	14
四、控制高血压注意点	16
五、能降压的 8 种好习惯	17
六、引发高血压的 8 大重要因素 ...	18
七、老年人高血压特征	23
八、动脉硬化与血糖高	25
九、症状性高血压常见原因	26
十、医源性高血压	28
十一、妊娠期高血压病	29
十二、绝经期高血压病	30
十三、儿童高血压病	31

十四、其他类型高血压	34
第二篇 高血压症状及诊断	41
一、高血压诊断标准	41
二、高血压诊断标准间的差异	43
三、高血压影响预后的因素	43
四、高血压危险度分层	45
五、高血压病常见症状	47
六、缓进型和急进型高血压病症状	50
七、高血压的评估	52
八、高血压诊断与鉴别诊断	55
九、高血压合并症	56
第三篇 高血压病治疗	61
一、药物治疗	61
二、非药物治疗	80
三、营养因素与高血压的关系	84
四、饮食营养治疗	89
五、常用降血压食物及其食品宜忌	93
六、有效降低高血压的饮食疗法	104



七、更年期高血压饮食	113
八、迅速降压措施	114
九、高血压治疗误区	116
十、如何治疗收缩期高血压	118
十一、高血压康复治疗六法	118
十二、高血压自我疗法	119
十三、手术治疗肾性高血压	121
十四、控制高血压的难点	122
十五、高血压的中西医结合治疗	124
十六、高血压伴肾损害的治疗	125
十七、一级高血压如何治疗	127
十八、高血压家庭治疗误区	128
十九、高血压治疗谨防入误区	130
 第四篇 高血压预防	 134
一、生活方式与高血压密切相关	134
二、预防高血压的“八项注意”	136
三、妇女预防高血压的特殊性	138
四、儿童也要预防高血压	139
五、高血压患者的日常养护	140

六、高血压患者四季养生保健	142
七、一级预防在高血压全方位防治策略中的作用 ...	152
八、高血压防治十大要点	156
九、血压控制日常指南	159
十、十类高血压患者易发生意外	161
十一、高血压的十味行为保健“良药”	164
十二、高血压治疗新模式——自助餐疗法	166
十三、预防胜过治疗,六“方”对付高血压	167
十四、规律运动对高血压患者有益	170
十五、如何科学安排高血压患者的 24 小时	173

第一篇

高血压起因

一、话说高血压

人的心脏像一只血压泵,它不停地将血液输入动脉血管系统,流动的血液对血管壁产生一定的压力,称之为血压。当心脏收缩时,将血液射入动脉,这时所产生的最高压力称为收缩压(高压);当心脏舒张时,动脉血管内血压降到最低值,称为舒张压(低压),收缩压与舒张压的差值称为脉压,通常以千帕表示。

高血压(hypertension)为最常见的疾病之一,也是心脑血管疾病的主要危险因素。高血压也是最常见的心血管疾病,据世界卫生组织(WHO)预测,到2020年,非传染性疾病将占我国死亡原因的79%,其中心血管病将占首位。调查数据显示,自20世纪90年代以来全国每年死于高血压者超过100万,存活的患者500万~600万,有很多人留有不同程度的残疾。1999年2月世界卫生组织/国际高血压学

会(WHO/ISH)高血压治疗指南,以及1999年10月中国高血压防治指南,都把高血压定义为在没有服用抗高血压药物的情况下,收缩压(SBP)大于等于18.6千帕(140毫米汞柱)和(或)舒张压(DBP)大于等于12千帕(90毫米汞柱)。不是同一天测量的血压3次,符合上述标准的人,即可诊断为高血压。患者既往有高血压史,目前正服抗高血压药,血压虽已低于18.6/12千帕(140/90毫米汞柱),也应诊断为高血压。绝大多数患者,高血压的病因不明,称原发性高血压,占95%以上;在不足5%的患者中,血压升高是某些疾病的临床表现,本身有明确而独立的病因,被称为继发性高血压。

我国面临着高血压患者日益增多的趋势。近10年来,我国人群中致心血管病特别是高血压、冠心病、脑卒中的发病危险因素在增多,如人群中收缩压较10年前升高0.2~1.1千帕(1.8~8.2毫米汞柱),舒张压升高0.2~0.9千帕(1.3~6.7毫米汞柱),体重指数升高0.5~2.1,男性吸烟率仍在60%以上;我国3次大规模全国性高血压抽样调查结果显示,15岁以上人群高血压患病率1959年为5.11%,1979~1980年为7.73%,1991年为11.88%,1991年全国调查有高血压患者9000万,2002年为1600万。

1959~1979年的20年间,高血压患者的现患人数平均每年增长140万,而1980~1991年的12年间,平均每年增加320万,并有继续上升的趋势,目前我国高血压患者已超过1.6亿,且随年龄增长,高血压的发病率持续增高。我国人群测压率仅为53.5%,仅26.6%的人知道本人的血压,发



现是高血压的人也只有 24.77% 服降压药。

地区、种族及年龄的不同,高血压发病率也不同,发达国家较发展中国家高,同一国家不同种族之间也有差异,我国多次、多地区、大样本的人群普查发现:我国高血压发病率老年人大于青年人;脑力劳动者大于体力劳动者;城市大于农村;北方大于南方;工业发达城市多于较不发达城市;藏族大于汉族,男女两性患病率差别不大。有高血压家族史者大于无高血压家族史者;肥胖者大于正常体重者;高盐饮食者大于低盐饮食者等。大于 40 岁者比小于 40 岁者高血压病发病率成倍增加,大于 60 岁者比大于 40 岁者成倍增加,大城市的老年人发病率较高。高血压水平随年龄增加而增加,舒张压约在 55 岁达高峰,以后不再增高。男女同龄者,女性病情轻,女性更年期后发病率明显增加。随着我国经济的发展,伴随着生活节奏的日益加快,精神紧张、心理失衡也是促使高血压患病率升高不可忽视的原因。

专家提醒

高血压偷袭人体“珍珠港”

把高血压称为“无声杀手”,是医学专家对高血压恰如其分的比喻。许多人认识严重不足,是因为高血压病程呈缓慢的进展,而且早期没有明显症状。常常是悄无声息地来到你的身边,骗过你的感知,当你发现它时,往往它已严重摧毁了你的重要器官,使你失去了治疗的机会,甚至不声不响地要了你的命。许多中青年人不愿相

信自己会患上高血压,也不重视例行的体检,常常是得了病也不知道,或者是知道了也不重视以为不过是短期或一时的,挺挺也就过去了,甚至以为只有老年人才会得高血压。

我国高血压患者已达 1.6 亿之多,全国每 3 个家庭中就有 1 个高血压患者。也许有人会不相信,我国高血压患者中有 50% 并不知道自已已被高血压这个“恶魔”缠身。因此,要防治高血压,一定要全面认识高血压,警惕高血压的发生。

高血压是指当你在休息状态或放松身体时,血压仍持续高于正常水平。如血压持续超过 18.6/12 千帕(140/90 毫米汞柱),便属于高血压。大多数高血压患者没有明显诱因,但以下个别或综合的因素,都会增加患上高血压的机会。

吸烟;缺乏运动;肥胖;精神紧张;饮酒过多;家庭成员是高血压患者。其他诱发性成因包括:肾病;心脏病;激素失调;某些药物的副作用等。

二、高血压病因 11 种

* 性别和年龄

世界绝大多数地区,高血压患病率男性均高于女性,尤其在 35 岁以前,35 岁以后女性高血压患病率及血压升高幅度可超过男性。无论男性女性,平均血压随年龄增长而增



高,其中收缩压的增幅比舒张压显著,幼年期或青年期血压偏高者,随年龄增长其血压增高趋势更为明显。因此不少学者认为防治高血压病应从青少年抓起,这样才能起到事半功倍的效果。

专家提醒

更年期后患高血压增多

女性在更年期以前,患高血压的比例较男性略低,但更年期后则与男性患病率无明显差别,甚至高于男性。

* 地区差异

不同地区人群血压水平不尽相同,我国北方地区人群收缩压均数比南方地区高,高血压患病率也相应增多,可能与气候条件、饮食习惯、生活方式等有关,不同种族之间人群血压水平差异还可能与遗传因素有关。

* 职业因素

从事脑力劳动和紧张工作的人群高血压患病率较体力劳动者高,城市居民较农村患病率高,且发病年龄较早,这在一定程度上与生活紧张程度、精神心理因素和社会职业有关。



知识链接

消极情绪会导致高血压病

在人情绪活动的同时会伴随复杂的生理变化。如果