

健康指南

- 您还在因此而恐惧吗
- 您还在为预防而无所适从吗
- 这里高血压知识问答 999
- 为您量体裁衣、解疑答惑

高血压 保健知识 999问

陈亮 主编

高血压——人类健康的第二大杀手



河南出版集团
中原农民出版社

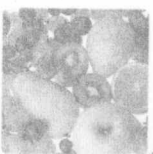
健康指南

- 您还在因此而恐惧吗
- 您还在为预防而无所适从吗
- 这里高血压知识问答 999
- 为您量体裁衣、解疑答惑

高血压 保健知识 999问

陈亮 主编

高血压——人类健康的第二大杀手



河南出版集团
中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

高血压保健知识 999 问 / 陈亮主编. — 郑州: 中原农民出版社,
2008.1

ISBN 978-7-80739-099-2

I. 高… II. 陈… III. 高血压-防治-问答 IV. R544.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 163261 号

出版社: 中原农民出版社

(地址: 郑州市经五路 66 号 电话: 0371-65751257

邮政编码: 450002)

发行单位: 全国新华书店

承印单位: 北京市北中印刷厂

开本: 710mm×1000mm 1/16

印张: 25.5

字数: 327 千字

版次: 2008 年 1 月第 1 版 印次: 2008 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-80739-099-2 定价: 35.00 元

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换

序言

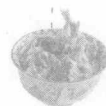
祝
..
身体
健康
快乐
生活

作者于北京

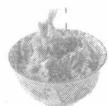
目 录

第一章 基础知识

1. 什么是血压？	1
2. 血压是如何形成的？	1
3. 如何知道自己的血压是否接近正常？	2
4. 血压会波动吗？	2
5. 血压遵循的时间规律是什么？	3
6. 血压骤降有何危害？	3
7. 血压急降需注意哪些？	3
8. 微量元素镉对血压有何影响？	4
9. 心脏每搏输出的血量对血压有何影响？	4
10. 心率对血压有何影响？	5
11. 循环血量与血管容量对血压有哪些影响？	5
12. 为何要重视收缩压及脉压的控制？	5
13. 收缩压增高及脉压增加实质是什么？	6
14. 动脉管壁弹性对血压有何影响？	6
15. 血管紧张素Ⅱ的升压效应的途径有哪些？	7
16. 血管紧张素Ⅲ对动脉血压有何影响？	7
17. 前列腺素对动脉血压有何影响？	7
18. 心房肽对动脉血压有何影响？	8
19. 神经肽Y受体对血压有何影响？	8
20. 神经调节对动脉血压的影响有哪些表现？	8
21. 调节动脉血压的机制主要有哪些？	9
22. 影响动脉血压的体液因素有哪些？	10



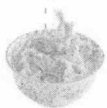
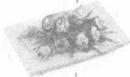
高血压保健知识 999 问

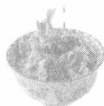


23. 影响动脉血压的重要心血管反射有哪些？ 10
24. 神经因素引起血压升高的机制有哪些？ 10
25. 外周阻力对血压有哪些影响？ 11
26. 肾上腺皮质激素是高血压发病主导原因吗？ 11
27. 去甲肾上腺素是引起高血压病第一原因吗？ 12
28. 去甲肾上腺素对动脉血压有何影响？ 12
29. 中医理论中五脏六腑与血压之间有何关系？ 13
30. 中医学对血管如何认识？ 14
31. 情志因素对血压有何作用？ 14
32. 饮食因素与血压有何关系？ 15
33. 劳逸因素与血压有何关系？ 15
34. 什么是低血压？ 16
35. 慢性低血压分哪几类？ 16
36. 低血压一般有何症状？ 17
37. 低血压会有哪些危害？ 17
38. 何谓贫血？ 17
39. 贫血主要有哪些原因？ 18
40. 贫血的症状有哪些？ 18
41. 贫血与高血压有何关系？ 18
42. 为何老年人易贫血？ 19
43. 肾血管性和肾性高血压产生贫血的机理是什么？ 19
44. 何谓高血压病？ 20
45. 高血压病有何危害？ 20
46. 应如何对待高血压病？ 21
47. 发现高血压病怎么办？ 21
48. 高血压形成的原因有哪些？ 21
49. 引起高血压的少见原因有哪些？ 22
50. 高血压的产生与哪些因素有关？ 22
51. 内分泌性疾病引起的高血压主要有哪些？ 23
52. 高血压据病因是怎么分类的？ 23
53. 根据血压水平分为几类？ 23

目 录

54. 按血压水平分类而以舒张压为主的内容是什么？	24
55. 高血压病按器官损伤程度如何分类？	24
56. 美国医学界高血压病分类有何特点？	25
57. 高血压病发病机理之精神、神经学说是什？	25
58. 中医对高血压病发病机制有哪些基本认识？	26
59. 钠潴留引起高血压的机制有哪些？	26
60. 久病正虚是否可引起血压增高？	27
61. 化学元素和高血压有何关系？	27
62. 高血压病是否一定有症状？	27
63. 没有症状的高血压病为何如此厉害？	28
64. 高血压病一般有何症状？	28
65. 高血压,还需了解些什么？	29
66. 高血压与高血压病有何区别？	29
67. 中医认为高血压病的发病原因是什么？	30
68. 中医学的哪些疾病与高血压病有关系？	30
69. 中医学各型高血压病的症状有何特点？	30
70. 中医学认为高血压病主要有哪些临床表现？	31
71. 中医对高血压病发病机理有何认识？	31
72. 中医学认为高血压病早期的病理变化有何特点？	32
73. 中医学认为高血压病中期的病理变化有何特点？	33
74. 中医学认为高血压病晚期的病理变化有何特点？	33
75. 中医学如何看待阴阳失调、阴虚阳亢？	34
76. 高血压病中医舌诊有何特点？	35
77. 高血压病中医脉诊有何特点？	35
78. 高血压病中医辨证有何特点？	36
79. 平肝泻火降压法有何特点？	36
80. 调摄冲任降压法有何特点？	36
81. 滋阴潜阳降压法有何特点？	37
82. 滋阴壮阳降压法有何特点？	37
83. 潜阳熄风降压法有何特点？	37
84. 涤痰化浊降压法有何特点？	38





85. 活血化瘀降压法有何特点? 38
86. 高血压病的特殊临床类型有哪些? 39
87. 肝气郁结型高血压病的临床表现有哪些? 39
88. 肝气郁结型高血压病,病因病机上有何认识? 40
89. 肝阳上亢型高血压病的临床表现有哪些? 40
90. 肝阳上亢型高血压病,病因病机上有何认识? 40
91. 冲任失调型高血压病有哪些临床表现? 40
92. 冲任失调型高血压病,病因病机上有何认识? 41
93. 肝肾阴虚型高血压病有哪些临床表现? 41
94. 肝肾阴虚型高血压病,病因病机上有何认识? 41
95. 阴虚阳亢型高血压病有哪些临床表现? 41
96. 阴虚阳亢型高血压病,病因病机上有何认识? 42
97. 阴阳两虚型高血压病有哪些临床表现? 42
98. 阴阳两虚型高血压病,病因病机上有何认识? 42
99. 阳亢风动型高血压病有哪些临床表现? 42
100. 阳亢风动型高血压病,病因病机上有何认识? 43
101. 痰浊上扰型高血压病有哪些临床表现? 43
102. 痰浊上扰型高血压病,病因病机上有何认识? 43
103. 瘀血阻络型高血压病有哪些临床表现? 44
104. 瘀血阻络型高血压病,病因病机上有何认识? 44
105. 高血压病需同哪些症状性高血压相鉴别? 44
106. 什么是理想的降压目标? 45
107. 服用降压药时要注意哪些? 45
108. 老年患者血压降至正常范围会怎样? 46
109. 高血压病患者应将血压降到何水平? 46
110. 高血压病患者为何不可降压过低? 46
111. 高血压病患者怎么才能控制好血压? 47
112. 高血压病控制率低是何缘故? 47
113. 何谓代谢性高血压? 47
114. 何谓直立性高血压? 48
115. 何谓白色高血压? 48

目 录

116. 识别白色高血压应注意哪些？	48
117. 缓进型高血压的症状有哪些？	49
118. 缓进型高血压诊断要点有哪些？	49
119. 何谓急进型高血压？	49
120. 急进型高血压临床表现有哪些？	49
121. 何谓高血压危象？	50
122. 哪些因素导致高血压危象的发生？	50
123. 高血压危象的临床表现有哪些？	51
124. 严重的高血压危象患者有哪些临床表现？	51
125. 高血压危象的诊断应注意哪些？	52
126. 高血压危象的紧急处理应注意什么？	52
127. 血小板的聚集性为何会增高？	52
128. 为何短时间缺氧会引起心血管严重的反应？	53
129. 在大多数高血压病患者中,肾素的分泌如何？	53
130. 少数高血压病患者肾素的分泌会增多吗？	54
131. 我国高血压病流行情况如何？	54
132. 我国将大规模流行哪“四高症”？	54
133. 重视“四高症”有何意义？	55

第二章 检查诊断

134. 血压单位如何简易换算？	56
135. 血压计有哪几种？	56
136. 气压表式血压计有何特点？	57
137. 水银柱式血压计有何特点？	57
138. 电子血压计有何特点？	57
139. 电子血压计是如何分类的？	57
140. 电子血压计到底准不准？	57
141. 如何正确地使用电子血压计？	58
142. 电子血压计不准是何原因？	58
143. 如何判断电子血压计好坏？	59
144. 如何购买电子血压计？	59





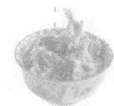
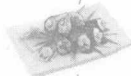
145. 使用电子血压计时要注意什么? 59
146. 目前主要医用血压计是哪一种? 60
147. 高血压病是否有较早发现的办法? 60
148. 高血压病如何早发现早治疗? 60
149. 高血压病治疗前检查的目的是什么? 61
150. 如何检查能确定病情轻重? 61
151. 高血压病的常规检查有哪些? 61
152. 高血压病患者是否应重视“三查”? 62
153. 高血压病患者进行尿常规检查有哪些现象? 63
154. 高血压病的尿常规检查有何特点? 63
155. 高血压病的胸部 X 线有何特点? 63
156. 高血压病的血液生化检查有哪些特点? 64
157. CT 检查对高血压病的诊断有何临床意义? 64
158. 高血压病心电图表现有哪些? 65
159. 高血压病患者伴血黏度升高有哪些表现? 65
160. 平时化验单上的血黏度指标是什么? 65
161. 为什么说头痛、呕吐时要及时就医? 66
162. 为什么说耳鸣要及时就医? 66
163. 为什么说气短、心悸更要及时就医? 67
164. 高血压病患者应如何减少鼾声? 67
165. 高血压病为什么偏爱打鼾的人? 67
166. 哪几类儿童需常测血压? 67
167. 测量儿童血压应注意哪些? 68
168. 增殖体过度肥大对儿童有何影响? 68
169. 哪些打鼾者需要检查是否患有高血压病? 68
170. 为何找值得自己信赖的医生是非常重要的? 69
171. 为何需正确地回答医生的问题? 70
172. 是否可以以症状的轻重来估计血压的高低? 70
173. 定期测血压有何重要性? 70
174. 如何确定测量血压的周期、时间? 71
175. 夜间测量血压是否有必要? 71

目 录

176. 测量血压时,应注意哪些事项?	71
177. 24 小时血压测量对高血压病治疗有何临床意义?	72
178. 高血压病患者冬季是否需每天量血压?	72
179. 诊断高血压病时应注意哪些问题?	72
180. 高血压病患者进行醛固酮测定有何意义?	73
181. 何谓高血压病诊断的新标准?	73
182. 高血压病诊断的新标准实施后,患者是否都要服药?	73
183. 高血压病的临床诊断如何按年龄分类?	74
184. 尿儿茶酚胺测定主要用于哪种高血压患者的诊断?	74
185. 自己怎么判断有高血压病?	74
186. 自测血压需要注意哪些?	75
187. 高血压病是怎么诊断的?	75
188. 高血压病患者是否要查血糖?	76
189. 糖尿病患者和高血压病患者为什么要查眼底?	77
190. 糖耐量、血糖和尿糖测定有何临床意义?	78
191. 血浆肾素活性测定有何临床意义?	78
192. 17-酮类固醇、17-羟类固醇测定有何意义?	79
193. 冷加压试验的具体方法是什么?	79
194. 冷加压试验对高血压病的诊断有哪些临床意义?	80
195. 镇静试验的临床意义有哪些?	80
196. 尿香草扁桃酸测定有哪些临床意义?	81

第三章 特殊人群

197. 年龄因素与高血压病发病有何关系?	82
198. 性别与高血压病发病有何关系?	82
199. 肥胖与高血压病发病有何关系?	83
200. 职业与高血压病发病有何关系?	83
201. 体质因素与高血压病发病有何关系?	84
202. 遗传因素与高血压病发病有何关系?	84
203. 精神因素是如何导致血压升高的?	85
204. 妊娠高血压综合征临床常见症状有哪些?	85





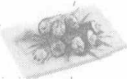
205. 妊娠高血压综合征主要病理变化是什么? 85
206. 妊娠高血压综合征最严重阶段会怎么样? 86
207. 妊娠高血压应注意哪些? 86
208. 哪些人较易发生妊娠高血压综合征? 86
209. 硒是否与妊娠高血压综合征有关? 87
210. 硒与妊娠高血压综合征有何关系? 87
211. 妊娠高血压综合征对准妈妈有何影响? 88
212. 妊娠高血压综合征母亲对胎儿有何影响? 88
213. 妊娠末期应选什么睡姿? 88
214. 妊娠高血压综合征患者如何家庭护理? 89
215. 妊娠高血压综合征患者如何住院护理? 89
216. 妊娠高血压病患者如何慎重择药? 90
217. 妊娠高血压如何治疗? 91
218. 妊娠高血压有没有后遗症? 91
219. 怎样预防妊娠高血压综合征? 91
220. 妊娠期为何要警惕高血压病? 92
221. 如何才能及时发现孕妇患了高血压病? 92
222. 哪些情况出现高血压时孕妇应注意? 92
223. 妊娠期糖尿病可引起哪些症状? 92
224. 如何预防妊娠期糖尿病? 93
225. 准妈妈过冬是否要当心高血压? 93
226. 口服避孕药是否会引起高血压病? 93
227. 口服避孕药所致高血压有何特点? 94
228. 为何患高血压病的妇女不用担心月经过多? 94
229. 女性打鼾是不是高血压病征兆? 94
230. 高血压病是否影响男士性能力? 95
231. 儿童高血压的治疗有何特点? 95
232. 引起儿童继发性高血压的常见原因有哪些? 95
233. 儿童及青年人高血压病有哪些临床特点? 96
234. 青年运动员高血压时身体机能与其他运动员有何差别? 96
235. 青年运动员高血压时应如何训练? 97

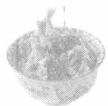
目 录

236. 老年高血压病有何特点？	98
237. 老年高血压病有何临床特点？	98
238. 老年性痴呆与高血压有关吗？	99
239. 哪些女性是因口服避孕药而引起高血压的高危人群？	100
240. 我国老年高血压病的发病情况如何？	100
241. 老年高血压病患者是否可长寿？	100
242. 对老年高血压病还需要哪些认识？	101
243. 为何不提倡老人常赴盛宴？	101

第四章 饮食保健

244. 如何看待暴饮暴食？	102
245. 营养的概念是什么？	102
246. 三大营养素之间有何关系？	102
247. 三大营养素与维生素有何关系？	103
248. 营养素对血压有哪些影响？	103
249. 为何饮食越丰富,营养价值就越高？	104
250. 饮食失节是否也可引起血压增高？	104
251. 矿物质之间及与其他营养素间有何关系？	105
252. 蛋白质有何重要意义？	105
253. 蛋白质的组成有哪些？	106
254. 摄取蛋白质应注意哪些？	106
255. 为何要多摄入蛋白质？	106
256. 高血压病患者与脂肪酸有何关系？	107
257. 膳食蛋白质主要来源有哪些？	107
258. 为何不要长期食用高脂高胆固醇食物？	107
259. 钙与高血压有何关系？	108
260. 为何说饮食中缺钙会引起高血压？	108
261. 水中的钙、镁离子何以防止高脂血症？	108
262. 钾与血压有何关系？	109
263. 补钾的方式主要有哪几类？	109
264. 钾有何作用？	109



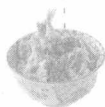
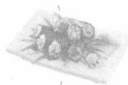


265. 盐与高血压有何关系? 110
266. 镁有何重要作用? 110
267. 纤维素如何分类? 110
268. 纤维素有何作用? 110
269. 长期饱食有何不利? 111
270. 晚餐过晚有何害处? 111
271. 肥肉对人体生理功能有哪些重要作用? 111
272. 过多地食用肥肉有何害处? 112
273. 水对人体有何作用? 112
274. 早晨饮水有何益处? 113
275. 何为硬水? 113
276. 饮用硬水是否有利健康? 113
277. 咖啡因是否能引起血压上升? 114
278. 高血压病患者喝咖啡和茶时应该注意哪些? 114
279. 什么样的人群应减少茶和咖啡的饮用? 114
280. 为何咖啡的最佳饮用时间是早餐及午餐后? 115
281. 饮茶对高血压病的防治是否有利? 115
282. 为何茶的最佳饮用时间为进食后 30 分钟至 1 小时? 116
283. 哪些患者需对茶敬而远之? 116
284. 高血压病患者常服莲子心茶有何功效? 116
285. 植物油对人体有何利弊? 117
286. 大豆及其制品有何特性? 117
287. 大豆坚果是否能够治疗高血压? 117
288. 绿豆及其制品有何特性? 118
289. 蚕豆有何特性? 118
290. 玉米有何特性? 118
291. 玉米油有何作用? 119
292. 芝麻及芝麻油的降压效果如何? 119
293. 如何变换使用不同的香料? 120
294. 多吃味精会导致什么后果? 120
295. 是否要排斥鸡蛋? 120

目 录

296. 多食蔬菜有何益处？	121
297. 菠菜有何功能？	121
298. 菠菜如何治疗高血压？	122
299. 芹菜有何特性？	122
300. 芹菜有哪几种？	122
301. 芹菜有何作用？	122
302. 茼蒿有何特性？	123
303. 小白菜有何特性？	123
304. 洋葱有何特性？	124
305. 大蒜有何特性？	124
306. 高血压病患者为何应常食大蒜？	124
307. 大葱有何特性？	124
308. 西红柿有何特性？	125
309. 马铃薯有何特性？	125
310. 山药有何特性？	126
311. 冬瓜有何特性？	126
312. 苦瓜有何特性？	126
313. 苦瓜是否可以降压？	127
314. 胡萝卜有何特性？	127
315. 核桃有何特性？	127
316. 核桃有何功能？	128
317. 花生有何特性？	128
318. 花生的营养价值如何？	128
319. 花生有何作用？	128
320. 花生应怎么吃？	129
321. 红枣有何特性？	129
322. 红枣有何功能？	129
323. 蜂蜜有何特性？	130
324. 蜂蜜有何功能？	130
325. 醋有何特性？	130
326. 醋有何功能？	130





327. 牛奶有何特性? 131
328. 菊花有何特性? 131
329. 菊花有何作用? 131
330. 海带有何特性? 132
331. 海带有何功能? 132
332. 虾皮有何特性? 132
333. 虾皮有何功能? 132
334. 食用虾皮需要注意哪些? 132
335. 为何要常食橘子? 133
336. 为何说橘子是预防冠心病与动脉硬化的食品? 133
337. 如何吃橘子效果最好? 133
338. 为何要常饮鲜橙汁? 134
339. 甜菊是否可治高血压病? 134
340. 苹果有何作用? 134
341. 常吃梨有何益处? 135
342. 西瓜有何特性? 135
343. 柿子有何特性? 135
344. 柿子有何功能? 136
345. 香蕉有何特性? 136
346. 香蕉有何功能? 136
347. 猕猴桃有何特性? 136
348. 猕猴桃有何功能? 137
349. 柠檬有哪些成分? 137
350. 柠檬有何功能? 137
351. 菠萝是否有降压的功效? 137
352. 夏季喝冷饮可无所顾忌吗? 138
353. 为何夏季高血压病患者忌喝过多冷饮? 138
354. 为何夏季高血压病患者忌在剧烈运动后喝大量冷饮? 138
355. 为何夏季高血压病患者饭后不宜喝冷饮? 138
356. 为何夏季老年高血压病患者慎喝冷饮? 139

第五章 日常起居

357. 高血压病患者应该进行哪些健康教育？	140
358. 改善生活方式对治疗高血压病有何重要意义？	141
359. 控制血压还应注意哪些？	141
360. 为什么要生活有规律？	142
361. 怎样形成对病情有利的生活习惯？	142
362. 高血压病患者衣着上应有哪些注意？	142
363. 为何不要穿高领服装？	143
364. 患有高血压病的老年人宜每日平躺几次？	143
365. 家庭护理血压波动大的老年患者时应注意哪些？	143
366. 高血压病患者如何安排睡眠？	144
367. 正确的睡姿对治疗疾病有何帮助？	144
368. 高血压病患者左侧卧位有何利弊？	145
369. 高血压病患者仰卧位有何利弊？	145
370. 高血压病患者右侧卧位有何利弊？	145
371. 高血压病患者俯卧位有何利弊？	146
372. 什么样的睡姿对高血压病患者健康有利？	146
373. 老年高血压病患者应选何种睡姿？	146
374. 失眠是否应及时就医？	146
375. 夏季睡眠,高血压病患者为何入睡后忌开电风扇？	147
376. 夏季睡眠,高血压病患者为何忌裸露胸腹？	147
377. 夏季睡眠,高血压病患者为何忌凉水抹席？	147
378. 夏季睡眠,高血压病患者为何忌室内浇水降温？	147
379. 夏季,高血压病患者如何防“冰箱病”？	148
380. 夏季,高血压病患者如何防“空调病”？	148
381. 夏季,高血压病患者如何防“电扇病”？	148
382. 夏季,高血压病患者如何防“凉席病”？	149
383. 夏季,高血压病患者如何防“衣服病”？	149
384. 夏季,高血压病患者如何防“太阳镜综合征”？	149
385. 中午小睡对血压有何影响？	149

