

体检之后

自我改善

血压

通过改善生活方式使各项指标恢复正常

(日) 岛田和幸◎著 张军 唐丽娥◎译



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

TITLE: [健診そのあとに 血圧を自分で改善]

BY: [島田和幸]

Copyright © Kazuyuki Shimada 2005 printed in Japan

Original Japanese language edition published 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 HOUKEN CO., LTD., Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

©2008, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本株式会社法研授权辽宁科学技术出版社在世界范围独家出版简体中文版本。

著作权合同登记号: 06-2007第127号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

体检之后自我改善血压 / (日) 岛田和幸著; 张军, 唐丽娥译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2008.4

ISBN 978-7-5381-5318-7

I. 体… II. ①岛…②张…③唐… III. 高血压—防治 IV. R544.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第139242号



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司(www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

策划: 王楠楠

设计制作: 郭宁

封面设计: 牛毅书装工作室

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 北京地大彩印厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 148mm × 210mm

印张: 4.5

字数: 110千字

出版时间: 2008年4月第1版

印刷时间: 2008年4月第1次印刷

责任编辑: 刘晓娟 苏颖

责任校对: 徐跃

书号: ISBN 978-7-5381-5318-7

定价: 18.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

<http://www.lnkj.com.cn>

体检之后

自我改善 血压

自治医科大学循环器官内科教授

(日) 岛田和幸 著
张军 唐丽娥 译



通过改善生活方式使各项指标恢复正常



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

· 沈阳 ·

前 言

如果对高血压漠然视之，它往往会引起动脉硬化，成为心脏病和脑卒中等疾病的导火索，甚至危及生命。但是，那些在健康检查和入院检查中被诊断为高血压的人竟然有6成以上没有接受治疗。

在被认为是血压“稍高”的阶段，并没有什么特别的自觉症状，所以往往被人们所忽视而置之不理。其间，血压稍高会慢慢地发展成真正的高血压，等到自己有所觉察时大多已引起了并发症，所以高血压常被称作“沉默的杀手”。如果检查的结果表示您的血压稍高，不要对其置之不理，应该尽快地采取改善的措施。

约有90%的高血压是遗传与环境等因素交织而发病的原发性高血压。因此，尽量消除引起血压升高的每一个不良生活方式是治疗的根本。事实也证明只需通过改善生活方式就能够起到良好的降低血压的效果。

本书通过对造成血压升高原因的分析，向您介绍了可自己进行改善的方法以及药物治疗方法。希望您能够灵活地利用本书来控制自己的血压。

岛田和幸

目 录

前言	2
体检结果记录栏	8

第1章

什么是血压

血压是血液循环的原动力	10
表示血压的两种数值为收缩压和舒张压	12
血压在一天中存在变动	14
心排出量和末梢血管的阻力决定血压	16
在相同的条件下长期测量血压	18
高血压的程度可细分为若干种	20
◇专栏 什么是白大衣性高血压和隐性高血压	22
高血压如果不进行治疗就会加速动脉硬化	24
◇专栏 如果是低血压将会怎样	26

高血压约有 9 成是原因不明的原发性高血压	28
遗传因素再加上环境因素会使血压升高	30
男性比女性更易患高血压	32
女性过了更年期, 高血压者会急剧增多	34
动脉硬化随着年龄的增长有所发展, 收缩压相应升高 ..	36
血压越高, 威胁生命的危险度越大	38
食盐摄取过量是导致高血压的最大因素	40
肥胖增加罹患高血压的风险	42
香烟是血压的大敌	44
过量摄取酒精会使血压上升	46
没有运动习惯的人, 血压容易升高	48
过度的压力会使血压上升	50
寒冷会造成血压上升	52
由于其他疾病而导致的继发性高血压	54
注意药物的副作用, 有的会造成血压上升	60
◇专栏 容易造成血压上升的性格	62

高血压会在无明显自觉症状的状态下发展，大多会引

起并发症	64
◇专栏 症状急剧恶化的恶性高血压	67
持续处于高血压的状态会造成动脉硬化	68
如果对高血压不进行治疗易导致血管障碍	70
高血压所导致的血管障碍——脑血管障碍	72
高血压所导致的血管障碍——心血管障碍	74
◇专栏 动脉硬化高危险性的代谢综合征	76
高血压所导致的血管障碍——肾血管障碍	78
高血压也会带来其他血管障碍和疾病	80
须进行紧急降压的高血压急症	84
◇专栏 紧急时刻的应对措施	86

重新审视自己的生活方式，消除导致高血压的诱因	88
判定肥胖的 BMI 要尽量接近 22 这一体重指数	90
若要维持适当的体重，必须适当地摄取热量	92
控制饮食摄取的热量，达到营养均衡	94
避免过量摄取糖质和胆固醇等	96
积极食用具有降低血压作用的蔬菜	98
食盐的日摄取量应控制在 6g 以下	100
少量摄取食盐的烹饪方法与简单的减盐法	102
充分摄取钾元素	104
◇专栏 不要忽视调味料和速食食品的含盐量	106
过量饮酒会导致高血压和肥胖	108
将具有降压效果的有氧运动引进自己的生活中	110
运动疗法的强度标准和注意事项	112
毅然戒掉改变血压的大敌——香烟	114
◇专栏 采用以下方法来防治出现“尼古丁中断”	116

尽早消除使血压升高的压力	118
巧妙地消除压力,使身心得到放松	120
充分保证睡眠,修复损伤血管	122
急剧的气温变化会使血压上升	124
◇专栏 如厕时潜在的危险	126

第5章

无法进行自我改善时的治疗方法

开始用药物治疗的时间,取决于高血压的程度和罹	
患心血管疾病的风险度	128
选择降压药物时要考虑患者的年龄及并发症等因素	
.....	130
具有不同作用各类降压药	132
不遵守服用方法,就不能获得充分的药效	138
药物治疗高血压时,要充分考虑各种并发症	140
◇专栏 降压药也有预防脑卒中复发的效果	142

体检结果记录栏

您的体检结果如何？

填入检查结果数值，与标准数值相对比：

项 目	您的检查数值	标准值
收缩压（最高血压）		小于 140mmHg
扩张压（最低血压）		小于 90mmHg

比较结果如何？

提起血压，很多人只注意最高血压，但最低血压如果超过标准值也会被诊断为高血压。

现在，随着家庭用血压测量仪的普及，测量血压变得像测量体重一样轻松容易了。

但令人意外的是，很多人却对血压没有足够的了解。血压到底是什么？为什么会出现高血压？如果漠然视之结果会怎样？如何才能将数值降下来？等等。本书对这些问题为您一一解答。

高血压是成年人患病最多的疾病。但是，大约有90%的高血压是由生活方式所造成的，是可以通过自我改善来治愈的。

掌握本书所介绍的知识，认真地进行改善，您就可以放心地接受下次的健康检查了。

第1章

什么是血压

血液要在全身循环，就必须有血压。关于血压，人们大多好像略为知晓，事实上却知之不多。让我们来看一下血压到底有什么作用吧！

血压是血液循环的原动力

将氧和营养输送至身体各个角落的血液是在心脏“泵”的作用下才得以在全身进行循环的。心脏送出血液时为血管壁施加的压力即为血压，血压是使血液在体内循环的原动力。

心脏的“泵”作用将生命之源运送至身体各个角落

我们的身体大约是由60兆个细胞所构成的，成为它们活动之源的是由血液所运送的营养和氧。血液通过如网眼般遍布全身的血管来运送生命之源。

输出这种具有重要功能血液的是心脏。心脏为血液施加一定的压力，由动脉将血液输送至全身细胞。然后血液将氧和营养的转化物二氧化碳和废物等回收再经过静脉回到心脏。因此心脏会一刻不停息地收缩和舒张（膨胀），反复进行类似泵的动作。

心脏每收缩一次，约送出1/3杯血液

心脏送出的血液量因人而异，但一次收缩会送出约70ml，这是相当于玻璃杯1/3的量。紧紧收缩时的心脏脉搏为1分钟70次左右，所以1分钟约送出5l的血液量。

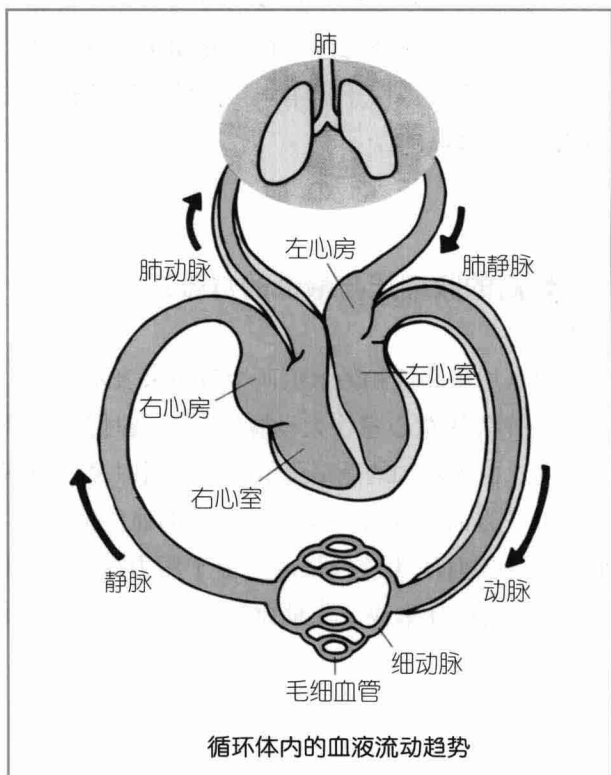
所谓的血压是对血管壁所施加的强大压力

心脏将血液输送给动脉的时候会紧紧收缩，这样就给血管施加了很强的压力，这就是血压。

心脏由右心房、右心室、左心房、左心室构成。心脏收缩时，首先由左心室送出血液。被送出的血液经过大动脉、中小动脉，由细动脉流向毛细血管从而在全身流动。

然后，再通过静脉回到心脏，由右心房进入右心室，被送到肺以后吸纳氧，之后回到心脏的左心房，再次由左心室送出。

这样，血液从大动脉开始到毛细血管会通过各种各样的血管遍及全身，这都需要心脏的收缩所产生的压力。



不同的血管有不同的血压

成为血液循环通道的大小各不相同的血管具有各自不同的血压。大动脉和中小动脉等离心脏较近，所以血压较高，越到末梢血管的血压越低。一般情况下，血压指的是靠近心脏的动脉的血压。之所以通常会在上臂的部位测量血压，是因为它与心脏的位置几乎同高。

表示血压的两种数值为收缩压和舒张压

血压分表示血管所受压力最高状态的收缩压和最低状态的舒张压。在对高血压进行诊断时，并不仅仅取决于其中一个数值，两个数值都是不可或缺的。

最高的收缩压与最低的舒张压

血压用最高值和最低值两个数值来表示。

心脏在从左心室往大动脉输送血液时会强力收缩，这时的血压叫做收缩压。由于施加的是最强的压力，所以又叫最高血压（上血压）。

另一方面，巡游全身后又回来的血液会流入右心房，这样心脏会扩张。这时的血压叫做舒张压，由于压力最低，所以又称作最低血压（下血压）。舒张压取决于末梢血管的阻力（参照16页）和动脉壁弹力。

水银血压计是什么机理结构

在医院测量血压时一般均采用水银血压计。把血压计的袖带缠在病人的上臂部，袖带的下缘要距肘窝2~3厘米，不要过紧，也不要过松。戴好听诊器，用手在病人的肘窝部摸到肱动脉的搏动，然后把听诊器放在上面，这个时候就能听见动脉跳动的“咚咚”声。闭紧打气球，向袖带内打气，压力加到肱动脉搏动的声音听不见为止，再慢慢放气，减少压力，并注意水

无论是最高血压还是最低血压，只要有一方高就是高血压

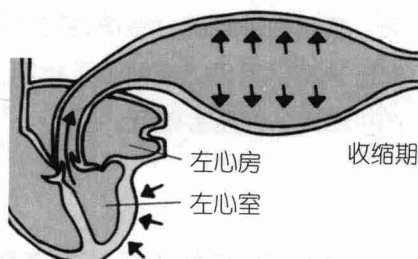
量血压时会用“135/85mmHg”这样的两个数字来表示，数字大的为收缩压，数字小的为舒张压。

所谓的血压是利用水银血压计进行测量时，推压1mm水银（水重量的13倍）所需的压力。血压为“135mmHg”指的是能够将水银推压135mm的压力。

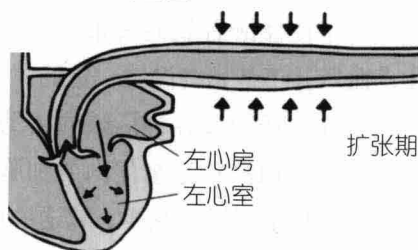
提起高血压，很多人都只在意上血压即收缩压。但是，并不仅仅是收缩压，双方都高时或只有舒张压高时，只要超过正常范围即可诊断为高血压。如果最低血压高，容易引起脑出血，“虽然上血压稍高，可下血压属于正常范围，所以不用担心”，这样的观点是绝对不可取的。

另外，血压并不总是相同的。即便是在一天当中，也会有所变动，运动时和精神紧张时以及温差等都会使血压出现变化。因此，不要只凭一次的测量就或喜或忧，重要的是换个日子多测量几次。

收缩压（最高血压）



舒张压（最低血压）



收缩压与舒张压的结构

银柱所指的刻度，直到听见第一声搏动，此时水银柱所指的刻度就是收缩压。压力继续减轻，直到动脉搏动的声音突然变轻变弱时，这时所指的刻度为舒张压(注意并非搏动的声音完全消失)。

血压在一天中存在变动

血液在整个体内的均衡遍布与植物性神经有很大的关系。在身体和大脑活动活跃的白天，植物性神经的交感神经功能活跃，从而使血压升高。另外，在睡眠过程中，副交感神经产生作用，血压会降低。

血压会根据身体活动来调整血液量

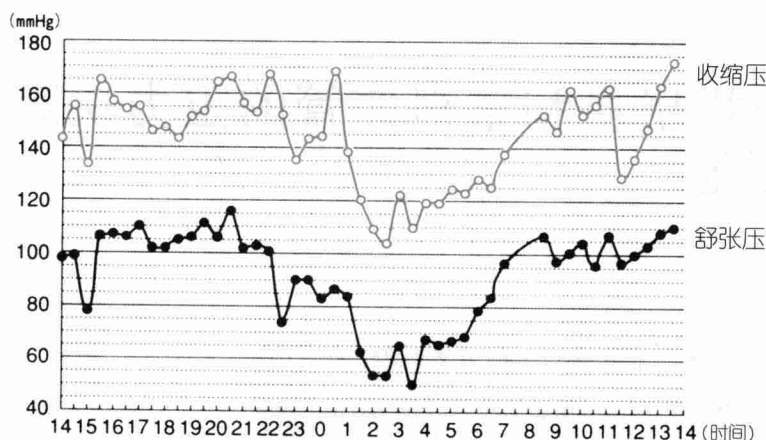
为了使血液有效地遍布全身，血压会产生调节血液流动的作用。因此，血压并不是始终保持一定的。

例如，运动或各种活跃的活动会使身体消耗很多的热量，这样，心脏就必须将血液输送至体内的细胞，因此血压会上升。另一方面，夜晚睡觉时，热量消耗会减少，输送的血液量就会减少。

血压在一天之中也存在变动。健康的人早晨起床后血压会上升，白天活动时会升高。并且，夜晚放松时会降低，在睡眠过程中会处于最低的状态。因此，我们将血压在一天之内的变动称作“血压日内变动”。

在固定的时间测量血压

由于血压在一日之内也会产生变化，所以在家里测量血压时，如果每天不在一个固定的时间进行测量是没有意义的。尽量在相同的时间、相同的条件下进行测量。另外，早晨有高血压倾向的人必须在早晨进行测量。如果置之不理，罹患心肌梗死和脑卒中等疾病的危险性会升高。



高血压患者的典型性血压日内变动（实际测量数据）

植物性神经会根据活动量来调节血压

血液能够得到均衡的分配与植物性神经有很大的关系。植物性神经是控制与维持生命有关的人体所有机能和器官的神经。植物性神经有交感神经和副交感神经两种。交感神经在白天人体活动时功能活跃，相反，副交感神经在夜晚安静时会变得活跃。

紧张和兴奋都会刺激交感神经，促进使血管收缩的激素的分泌增多，从而使血压升高。正如人们常说的“发怒会使血压上升”，精神紧张或情绪波动以及压力等都会使血压升高。

即便是较轻的高血压，也会因季节的不同而变动

血压会因季节而变动。高血压患者即便病情较轻，在夏天和冬天也有血压变动幅度增大的倾向。另外，即便在夏季血压处于正常的范围，到了冬天也有人会血压升高。分季节进行血压的测定也是很重要的。