

我是如何

战胜 高血压 的



高血压病人康复 与养生指导

张七一 主 编

王玉玲 曲彦 黎霞 副主编

病人谈病
怎样科学识病、治病、防病
怎样配合医生战胜疾病
怎样自我调适、自我保健
怎样带病生存、延长生命

宋文宣 张七一 王玉玲 曲彦 等编著

人民卫生出版社

我是如何

战胜

高血压

的



高血压病人康复 与养生指导

等宣文宋：著

(288-178) 人组中(并) 出主互男：行发斌出

址：(100078) 北京市丰台区长辛店3区

址：http://www.pmpb.com

张七一 主 编
王玉玲 曲彦 黎霞 副主编

宋文宣 张七一 王玉玲 曲彦 等编著



人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

我是如何战胜高血压的:高血压病人康复与养生指导/
宋文宣编著. —北京:人民卫生出版社, 2003. 6
ISBN 7-117-05567-7

I. 高… II. 宋… III. ①高血压-康复②高血压
保健 IV. R544. 109

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 045798 号

高血压病人康复与养生指导

编 著: 宋文宣等

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

印 刷: 潮河印业有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 15.25

字 数: 289 千字

版 次: 2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-05567-7/R·5568

定 价: 24.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)



序

高血压病是一种常见病、多发病，更是一种严重危害人类健康的疾病。据 1991 年全国普查结果，我国成人中高血压的患病率高达 11.26%，近 10 年来高血压的发病率继续呈上升趋势，估计我国目前高血压的患病人数已在 1 亿人以上。

早期高血压或轻中度高血压通常无明显症状，所以不能引起病人自己的重视；但是，长期持续的高血压状态对人体造成的损害却在潜移默化的进行着。这种情况就像防灾大堤中的蚁穴洞一样侵害着大堤的坚固性，一旦蚁穴洞与大堤内的洪水连通，大堤就会决口和崩溃。高血压病出现严重并发症一般需要 10~15 年以上。这些并发症包括：冠心病、心绞痛、心肌梗死、心力衰竭、脑血栓形成、脑出血，肾脏损害、肾功能衰竭，眼底改变、失明以及身体其他器官或脏器的功能异常或残疾。这些并发症的出现，不仅给病人自己带来巨大的痛苦，而且会给家庭带来万分的不幸，会给所在工作单位带来沉重的包袱，也会给国家带来经济上的负担。



如果自己珍爱自己的生命，热爱自己的生活，就要防止发生高血压。防止高血压病发生的主要方法是避免或去除诸多的危险因素，这些危险因素包括：高胆固醇血症、高水平的低密度脂蛋白胆固醇血症和低水平的高密度脂蛋白胆固醇血症、吸烟、酗酒、高甘油三酯、高同型半胱氨酸、高尿酸、肥胖（特别是腹部肥胖）、静坐生活方式、不良生活习惯、不良心理社会因素、慢性感染（如幽门螺杆菌、巨细胞病毒等）等。

要经常测量自己的血压，发现患了高血压病以后，要好好治疗。由于高血压病是一种需要长期乃至终生治疗的疾病，所以治疗应做到持之以恒，毫不松懈。只要把自己的血压控制在理想范围内，你就能像正常人一样享受美好人生，快乐、幸福、健康的享受每一天。

如果你已经出现了高血压的并发症，也不要灰心丧气、一筹莫展；你要一方面积极有效的治疗有关并发症，尽量减少由疾病带来的痛苦，另一方面一定要坚持好好降血压。如果这两个方面你都做到了，不仅你的并发症恢复得快，而且还能防止再次出现的各种并发症。

高血压的治疗可以分为药物治疗和非药物治疗两个方面。药物治疗固然十分重要，但非药物治疗的重要性不能低估。非药物治疗包括饮食调节、运动锻炼、气功针灸、休闲娱乐、改变不良生活习惯、保持健康良好心态等，特别是要做到心胸开阔、避免焦躁、善待自己、宽以待人、助人为乐、家庭和睦、夫



妻恩爱、互尊互敬、邻里团结、相互帮助。要正确评价自己，正确评价社会，不要怨天尤人；要摆好自己的位置，做到心态平衡，知足长乐，高高兴兴每一天，平平安安度一生。

张七一、王玉玲、曲彦等专家共同合力编写的这本《我是如何战胜高血压病的》用病人自己的语言说出了如何防治高血压病的亲身感受，使人阅后感到亲切易懂，实用可行。它必然会给高血压病患者及其家人带来福音。

高血压病的病友们，好好治疗高血压病，享受美好人生吧！

宋文宣

2003年8月



前 言

高血压病是一种严重危害人类健康的疾病。据 1991 年全国普查结果，我国成人中高血压的患病率高达 11.26%，在 60 岁以上的老年人中 40%~45% 的人有高血压；近 10 年来高血压的发病率继续呈上升趋势，估计我国目前高血压的患病人数已在 1 亿人以上。

早期高血压或轻中度高血压通常无明显症状，所以不能引起病人自己的重视；但是，长期持续的高血压（一般需要 10~15 年以上）可引起许多严重并发症，如冠心病、心绞痛、心肌梗死、心力衰竭、脑血栓形成、脑出血，肾脏损害、肾功能衰竭，眼底改变、失明以及身体其他器官或脏器的功能异常或残疾，甚至使病人死亡。

我国研究结果表明，收缩压每增加 100mmHg，冠心病的相对危险增高 28%，出血性脑卒中的相对危险增高 54%，缺血性脑卒中相对危险增高 47%。舒张压每增加 5mmHg，冠心病的发病相对危险增高 24%；而舒张压每降低 5mmHg，脑卒中相对危险降



低 44%。高血压经系统治疗，将血压降至理想水平，可使脑卒中发病率下降 50%，冠心病发病率下降 25%，急性心肌梗死死亡率下降 58%，心力衰竭发病率下降 50%。由此可见，把血压控制在理想水平是十分重要和非常必要的。

我们编写的这本《高血压病人康复与养生指导》一书，就是想通过此书与高血压病患者交流高血压病防治方面的知识，让大家都能了解高血压病是一种什么样的病，如何预防它、发现它、治疗它，以减少高血压的发病率和延缓、减少或减轻高血压的致残率和死亡率。

本书共分 10 个部分，分别是：

- 第一部分 正确认识
- 第二部分 高血压的并发症
- 第三部分 心理调整
- 第四部分 综合治疗
- 第五部分 药物治疗
- 第六部分 合理膳食
- 第七部分 运动锻炼
- 第八部分 生活起居，工作学习
- 第九部分 家庭护理，家庭自救
- 第十部分 养生保健，休闲娱乐

10 个部分都是围绕着高血压病的防治来编写的，内容丰富、深入浅出、通俗易懂、便于掌握，易于实行。

本书不仅适用于已患有高血压的病人阅读，也适用于还没有患高血压的健康人阅读，因为本书不仅介



绍了如何诊断、治疗高血压，还介绍了如何预防高血压，同时还介绍了大量有关的保健知识和养生之道，读此书后，你便会知道如何自我保健和延年益寿。

本书还适合基层医院医生、保健医生及大、中专医学院学生和实习医生阅读。您会从本书中学习到全面的高血压防治知识，以便更好的做好高血压病防治的普及和宣讲工作。

在本书编写过程中，得到了宋文宣教授的指导并亲自审阅，本书插图由青岛市市立医院普外科刘静绘制。在此表示衷心的感谢。

尽管在编写此书过程中我们竭尽全力，但仍难免有错误和不当之处，诚请各位专家学者和读者朋友们批评指正。

愿高血压病友及其亲人们时时有个好心情，天天有个好血压，年年有个好身体，幸福、欢乐、健康的享受每一天，与家人和朋友共度美好人生！

编 者

2003年1月



目 录

第一部分 正确认识..... (1)

- 1. 得了高血压病以后我才知道，血压对人很重要，血压必须保持在适当的水平，太高了不好，太低了也不好 (1)
- 2. 我到医院看感冒时，医生为我测量血压后，才知自己患上了高血压 (5)
- 3. 我感到头痛、头晕了 (8)
- 4. 医生为我讲解了高血压病的危险因素和影响预后的因素 (10)
- 5. 我身体发胖，所以我更容易患高血压病和一些其他疾病 (14)
 - (1) 我知道怎么去判断自己是否有肥胖症 (14)
 - (2) 有肥胖症的人特别容易患高血压病 (15)
 - (3) 我有肥胖症以后心脏结构不正常了 (16)
 - (4) 有肥胖症的人容易出现心功能不全 (18)



- (5) 肥胖症常常与冠心病联系在一起 (19)
- (6) 有肥胖症的人常伴有高脂血症 (19)
- (7) 有肥胖症的人容易患糖尿病 (20)
- (8) 有肥胖症的人血尿酸水平往往高于
正常人 (22)
- (9) 有肥胖症的人容易形成血栓 (24)
- 6. 我的血脂高，医生说这也是高血压
病的危险因素 (24)
 - (1) 高脂血症是引起心血管病最重要的危险
因素之一 (25)
 - (2) 高胆固醇 (TC) 血症引起动脉粥样
硬化 (26)
 - (3) 低密度脂蛋白胆固醇 (LDL-C) 水平
升高最易引起动脉粥样硬化 (27)
 - (4) 高密度脂蛋白—胆固醇 (HDL-C) 水平
降低也是引起动脉粥样硬化的原因
之一 (28)
 - (5) 甘油三酯 (TG) 水平升高也是引起动
脉粥样硬化的原因之一 (29)
- 7. 我老伴有糖尿病，她的血压也高
是怎么回事 (30)
 - (1) 糖尿病的典型症状是“三多一少”表现，
但中老年人糖尿病症状多不典型 (30)
 - (2) 我国目前有糖尿病患者 3000 万~4000
万人，其中 1500 万~2000 万人同时
合并高血压病 (31)



- (3) 糖尿病已成为第 5 大死因 (33)
- (4) 糖尿病引起多种代谢紊乱, 都与心血管疾病有密切关系 (33)
- (5) 糖尿病能引起糖尿病性心肌病 (36)
- (6) 糖尿病患者常合并冠心病 (37)
- (7) 糖尿病患者容易发生脑血管病 (37)
- (8) 糖尿病的其他慢性并发症也很常见 (38)
- 8. 医生说, 我的高血压与我又吸烟又饮酒也有一定关系 (39)
 - (1) 吸烟的危害性太大了 (39)
 - (2) 戒烟的关键要靠决心和毅力 (41)
 - (3) 被动吸烟的危害不容忽视 (43)
 - (4) 滴酒不沾对身体最好 (43)
- 9. 我的高血压与我经常处于应激状态有关 (44)
- 10. 我的高血压与我的高动力循环状态有关 (47)
- 11. 心理行为与高血压有一定关系 (47)
 - (1) 有 A 型行为的人容易患高血压病 (48)
 - (2) 有焦虑症的人容易患高血压病 (48)
 - (3) 有抑郁症的人容易患高血压病 (49)
- 12. 老年人所患的高血压有自己的特点 (51)
- 13. 儿童也可能患原发性高血压 (52)
- 14. 精神紧张也是高血压的原因之一 (54)



- 15. 在家里和到医院测量血压的水平怎么不一样 (56)
- 16. 我怎么夜间血压比白天更高? 医生说夜间血压更高的人病情更重一些 (58)
- 17. 有人夜间血压低, 白天血压高 (60)
- 18. 我不相信有难治性高血压 (60)
- 19. 原发性高血压遗传还是不遗传 (63)
- 20. 血压越高对人的危害性就越大 (65)
- 21. 脉压差大的高血压病人更应注意 (68)
- 22. 我国高血压病人已有 1 亿多人了;
在 100 名高血压病人中, 只有不足
5 个人的血压控制得比较好 (70)
- 23. 医生告诉我, 原发性高血压是一种
需终生治疗的疾病, 千万不能麻痹
大意 (71)
- 24. 继发性高血压和原发性高血压
不是同一种病 (74)
 - (1) 由肾脏疾病引起的高血压称为肾实质性
高血压 (74)
 - (2) 由肾动脉狭窄引起的高血压称为肾血管
性高血压 (76)
 - (3) 原发性醛固酮增多症是肾上腺上出了问
题引起的高血压 (78)



- (4) 肾上腺最里层长了嗜铬细胞瘤, 由它引起的高血压很危险 (81)
- (5) 肾上腺最外层的增生性改变引起皮质醇增多症, 也能引起高血压 (82)
- (6) 有的甲状腺功能亢进症病人出现高血压, 但高血压多数都不严重 (83)
- (7) 垂体前叶功能亢进常表现为肢端肥大症合并高血压 (84)
- (8) 妊娠高血压综合征对孕妇和胎儿的危害性都很大 (85)

第二部分 高血压的并发症 (89)

- 1. 我突然头痛、恶心、呕吐, 医生说我是高血压急症 (89)
- 2. 恶性高血压是高血压的最严重类型 (91)
- 3. 高血压病可以发生高血压危象 (92)
- 4. 高血压病可以出现高血压脑病 (93)
- 5. 急进型高血压的预后很差 (95)
- 6. 高血压病可以引起心绞痛 (96)
- 7. 高血压病可以引起心肌梗死 (98)
- 8. 高血压病可以引起高血压性心脏病 (101)
- 9. 高血压病可以引起心功能不全 (103)



- 10. 高血压病可以加速动脉硬化, 引发
脑卒中 (104)
- 11. 高血压病引起短暂性脑缺血发作
很常见 (105)
- 12. 高血压病可以引起偏瘫 (107)
- 13. 高血压病可以引起脑出血昏迷 (108)
- 14. 高血压病可以引起肾脏损害
和肾功能衰竭 (109)
- 15. 眼睛是心灵的窗户, 也是了解
高血压严重程度的窗口 (111)
- 16. 预防高血压并发症, 应从儿童时期做
起; 一旦发现高血压病应坚持长期治
疗, 将血压控制在理想范围内 (113)

第三部分 心理调整 (115)

- 1. 思想麻痹, 延误就医 (115)
- 2. 疲劳忧虑中, 误了最佳时机 (116)
- 3. 正确认识, 调整心态 (117)
- 4. 高血压病的危险因素-情志内伤 (119)
- 5. 人际关系与血压 (121)
- 6. 谁让你有生不完的气 (122)
- 7. 制怒有术 (124)
- 8. 测测自己的心理健康度 (126)



- 9. 测测你的行为标准 (129)
- 10. 心理保健良方 (131)
- 11. 向你介绍调控情绪压力的方法 (132)
- 12. 暗示放松训练法 (135)
- 13. 自我暗示训练系列公式 (140)
- 14. 心理的自我调节 (145)
- 15. 心理调节解除疲劳 (147)
- 16. 健康心理的维护 (149)
- 17. 认识端正, 好好降血压 (151)

第四部分 综合治疗 (154)

- 1. 掌握好综合治疗的目的 (154)
- 2. 掌握好综合治疗的原则 (155)
- 3. 掌握好综合治疗的方法 (156)
- 4. 社区卫生服务中心开设高血压病
 知识教育 (159)
- 5. 我到高血压病专科就诊 (161)
- 6. 医生告诉我如何监测自己的血压 (163)
- 7. 专科医生指导我合理用药 (164)
- 8. 专科医生指导我高血压病新疗法 (166)
- 9. 针灸治疗高血压病的方法 (168)
 - (1) 十四经络及常用穴位 (168)



- (2) 针刺疗法的降压机制 (170)
- (3) 针刺降压的操作方法与取穴 (171)
- (4) 针刺疗法的注意事项 (171)
- 10. 怎样进行自我保健按摩 (173)
 - (1) 头颈肩部按摩操 (173)
 - (2) 按压四肢按摩操 (175)
 - (3) 足心按摩操 (176)
 - (4) 自我按摩操 (177)
 - (5) 足部按摩 (177)
- 11. 太极拳降低血压 (178)
 - (1) 太极拳疗法的要领 (178)
 - (2) 太极拳疗法的降压机制 (180)
- 12. 音乐能降低血压 (181)
 - (1) 音乐疗法是一门既古老又崭新的疗法 (181)
 - (2) 音乐疗法的降压机制 (182)
 - (3) 音乐疗法治疗高血压病的方法 (183)
- 13. 为什么矿泉浴能降血压 (185)
- 14. 我开始振作精神, 适量运动 (187)
- 15. 克服应激状态, 血压才能平稳下降 (189)
- 16. 避免焦虑、忧郁、急躁情绪, 以防伤身劳心, 影响治疗效果。 (192)
- 17. 心理行为障碍所致高血压的治疗, 重在调整心态 (193)