

□ 名医指导丛书

YOUWEN BIDA

高血压 有问必答

主 编 刘兰亭

江苏科学技术出版社

高血压



有问必答

主 编 刘兰亭

编写者 刘兰亭 时阳成

孙顺洋 於红梅

高血压问答

主 编 刘兰亭
副 编 孙顺洋

江苏科学技术出版社

(南京湖南路17号邮编:210009)

经 销 江苏新华书店

排 版 江苏新华书店

印 刷 江苏新华书店

开 本 787mm×1092mm 1/32

印 张 7.625

字 数 160 000

版 次 2003年3月第1版

印 次 2003年3月第1次印刷

印 数 1—1 000册

标准书号 ISBN 7-234-3337-1/R·678

定 价 11.00元

图书印装质量问题可向出版单位调换

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

高血压有问必答/刘兰亭主编. —南京:江苏科学技术出版社, 2003.3

(名医指导丛书)

ISBN 7-5345-3737-1

I. 高... II. 刘... III. 高血压-问答
IV. R544.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002) 第 082193 号

高血压有问必答

主 编 刘兰亭
责任编辑 顾志伟

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

经 销 江苏省新华书店
照 排 江苏苏中印刷厂
印 刷 新沂市印刷厂

开 本 787mm × 1092mm 1/32
印 张 7.625
字 数 160 000
版 次 2003 年 3 月第 1 版
印 次 2003 年 3 月第 1 次印刷
印 数 1—7 000 册

标准书号 ISBN 7-5345-3737-1/R·678
定 价 11.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前 言

高血压是我国最常见的疾病之一。按照 1991 年全国高血压抽样调查的患病率和 1990 年普查中城乡男女所占百分比计算,我国在 15~74 岁年龄段中,城市男女患高血压人数分别为 1 700 万和 1 300 万,农村分别为 3 500 万和 3 000 万,总计全国约有 9 500 万名高血压病人,远远超过了英国、法国、德国和加拿大等西方发达国家的人口总数。1991 年我国高血压患病率比 1979~1980 年约增加 25%。并且,此种患病率增加的趋势仍在继续。与高血压相关的心脑血管疾病,已在我国许多地方成为超过肿瘤的最主要“杀手”,它对国民经济和人民生命财产造成的巨大损失难以计算;已成为我国疾病防治工作面临的巨大挑战。这种状况还因我国高血压的知晓率、服药率和控制率很低而更为严峻。1991 年资料表明,知晓率在城市男女分别为 32.1% 和 40.7%,合计 36.3%;农村男女各为 11.4% 和 15.9%,合计 13.7%,城乡总计 26.6%。服药率在城市男女分别为 14.6% 和 20.5%,合计 17.4%;农村男女各为 4.2% 和 6.6%,合计 5.4%,城乡总计 12.2%。控制率城市男女分别为 3.3% 和 5.2%,合计 4.2%;农村男女各为 0.9% 和 1.5%,合计 1.2%,城乡总计 2.9%。上述数值不仅远远低于西方发达国家,甚至还低于一些发展中国家。

有鉴于此,笔者邀请从事多年临床工作的高年资医师(他们不但有丰富的实践经验,而且有坚实的理论功底),努力搜集有关的最新资料,结合自己的研究成果和工作经验,针对在临床工作中高血压病人及其家属提出的这样或那样的问题,采用回答形式,做出了科学、通俗的答复。希望本书对广大群众在防治高血压方面有所帮助,有所启迪。

高血压及其相关知识近年来发展迅速,笔者的能力和水平有限,难免有疏漏和错误,请读者和同道不吝批评指正。

刘兰亭

目 录

1. 什么是血压？	1
2. 血压是怎样产生的？	2
3. 心脏搏出量与血压有关系吗？	2
4. 外周阻力与血压的关系是什么？	3
5. 心率与血压有关系吗？	3
6. 循环中的血容量与血压呈何关系？	4
7. 血液黏度与血压是何关系？	4
8. 血压会波动吗？	5
9. 人的正常血压是多少？	6
10. 什么是收缩压和舒张压？这两者是如何表示的？	7
11. 什么是脉压？什么是平均动脉压？	8
12. 正常人的血压昼夜变化节律是什么？	8
13. 目前认为夜间血压变化有什么临床意义？	9
14. 人有心血管中枢吗？它的作用是什么？	9
15. 大脑皮质也控制血压吗？	10
16. 小脑对血压也有调节作用吗？	11
17. 交感神经系统怎样对血压起调节作用？	11
18. 交感神经系统功能异常对高血压发病的作用是什么？	13
19. 压力感受器功能异常对血压有何影响？	14

20. 什么是颈动脉窦压力感受器反射? 它是如何调节血压的? 15
21. 什么是主动脉弓压力感受器反射? 它是如何调节血压的? 16
22. 什么是应激? 它对血压有何影响? 16
23. 血浆儿茶酚胺水平的意义是什么? 它对血压又有何影响? 17
24. 种族、地理环境与高血压有关系吗? 18
25. 职业与高血压有何关系? 19
26. 性格对血压有影响吗? 19
27. 婚姻关系紧张可使血压升高吗? 20
28. 精神因素与高血压有关吗? 21
29. 是不是人的年龄越大血压就越高? 22
30. 为什么肥胖的人易患高血压? 22
31. 瘦的人也会患高血压病吗? 23
32. 妇女更年期为什么易出现高血压? 24
33. 多脂饮食为什么不好? 24
34. 多吃盐为什么会使血压升高? 25
35. 饮酒对高血压有何危害? 26
36. 吸烟对高血压有何危害? 27
37. 喝咖啡会升高血压吗? 28
38. 打鼾与高血压有关吗? 28
39. 高血压有遗传吗? 29
40. 什么是肾素? 它对血压有调节作用吗? 29
41. 血管紧张素 I 有什么作用? 30
42. 血管紧张素 II、III 有什么作用? 31
43. 前列腺素与血压有什么关系? 32
44. 内皮素与高血压有什么关系? 34
45. 加压素与高血压有何关系? 35
46. 心钠素对高血压有何作用? 36
47. 一氧化氮对高血压的作用是什么? 37
48. 激肽释放酶-激肽系统与高血压的关系是什么? 38
49. 什么叫胰岛素抵抗? 它与高血压有何关系? 39

50. 什么是胰岛素抗性综合征? 40
51. 常用血压计有几种? 如何选择? 40
52. 动脉血压是如何测定的? 41
53. 测量血压时总的原则是什么? 41
54. 偶测血压有何意义? 42
55. 自测血压都有哪些好处? 43
56. 高血压病人为什么要经常检测血压? 44
57. 在家中如何进行血压监测? 45
58. 怎样保养血压计? 46
59. 什么是动态血压监测? 动态血压监测诊断高血压的标准
是什么? 46
60. 临床上应怎样掌握动态血压监测的应用指征? 48
61. 如何评价无创性动态血压监测技术? 48
62. 做动态血压监测时应注意什么? 49
63. 动态血压监测包括什么内容? 49
64. 动态血压监测对高血压诊断和治疗有什么意义? 50
65. 什么是高血压? 我国有多少人血压高? 51
66. 怎样早期发现高血压? 52
67. 为什么说高血压是无声“杀手”? 52
68. 高血压和高血压病是一回事吗? 53
69. 高血压的定义是什么? 怎样分类? 53
70. 高血压病怎样分期? 54
71. 高血压病并发心血管病的危险因素有哪些? 55
72. 高血压病并发心血管病的危险程度如何判定? 55
73. 中医如何对高血压分型? 56
74. 什么是儿童及青年性高血压? 57
75. 什么是老年性高血压? 有何特点? 59
76. 老年单纯收缩期高血压有何临床特点? 59
77. 何谓顽固性高血压? 其原因是什么? 61
78. 高血压的先兆信号是什么? 62

79. 动脉硬化是怎么回事? 63
80. 高血压是怎样引起动脉硬化的? 63
81. 何谓高血压的血管重构? 其机制是什么? 64
82. 高血压引起靶器官损害是什么意思? 65
83. 高血压对心脏有何危害? 66
84. 左室肥厚的后果怎样? 左室肥厚减轻容量有多大益处? 67
85. 高血压对大脑有何危害? 68
86. 高血压对肾脏有何危害? 68
87. 高血压对眼底有何危害? 69
88. 高血压病的最常见临床表现是什么? 70
89. 是否症状越多高血压病病情越重? 71
90. 有没有无症状的高血压病? 71
91. 高血压病人的有症状和无症状有什么不同? 72
92. 高血压病人为什么容易发生鼻出血? 72
93. 什么是主动脉夹层? 其主要临床表现有哪些? 73
94. 什么是冠心病? 高血压病人为什么容易患冠心病? 74
95. 高血压病人出现胸痛是否发生了冠心病? 75
96. 什么是心肌梗死? 75
97. 高血压病人为什么要警惕心肌梗死的发生? 76
98. 高血压病人出现心律不齐是怎么回事? 76
99. 高血压病人出现浮肿是怎么回事? 77
100. 什么是高血压性心脏病? 78
101. 高血压性心脏病有哪些表现? 78
102. 高血压性心力衰竭的原因是什么? 79
103. 高血压病人为什么会出现夜间呼吸困难? 80
104. 高血压性左心衰竭有哪些表现? 80
105. 高血压性左心衰竭能发展成全心衰竭吗? 81
106. 高血压性心力衰竭的诊断依据是什么? 82
107. 高血压与脑血管疾病有何关系? 82
108. 高血压病人出现肢体麻木是怎么回事? 83

109. 高血压病人出现跌倒或短暂意识不清是怎么回事？	84
110. 高血压病人突然出现流口水是怎么回事？	84
111. 高血压病人出现肢体活动不便是怎么回事？	84
112. 高血压病人出现眩晕是怎么回事？	85
113. 高血压病人出现头痛和呕吐是怎么回事？	85
114. 高血压病人出现阳痿是怎么回事？	86
115. 什么是高血压急症？	86
116. 什么是急进型高血压病？	87
117. 什么是恶性高血压？	88
118. 什么是急进型恶性高血压？	88
119. 急进型恶性高血压可能与哪些因素有关？	89
120. 急进型恶性高血压的临床表现是什么？	89
121. 急进型恶性高血压的诊断依据是什么？	90
122. 什么是高血压危象？	90
123. 发生高血压危象的原因是什么？	90
124. 高血压危象的临床表现是什么？	91
125. 高血压危象的诊断依据是什么？	92
126. 高血压危象的实验室及眼底检查有何异常变化？	92
127. 高血压脑病的病因是什么？	93
128. 高血压脑病是如何发生的？	93
129. 高血压脑病的临床特点是什么？	94
130. 高血压脑病与脑血栓形成或脑栓塞如何鉴别？	95
131. 高血压脑病如何与脑出血或蛛网膜下隙出血相鉴别？	95
132. 高血压脑病与颅内占位性病变有什么不同？	96
133. 高血压病人怎样进行门诊挂号？	97
134. 高血压病人如何进行病情的诉说？	97
135. 高血压病人为什么要化验尿？	98
136. 高血压病人为什么需要做血糖、尿糖的测定(包括糖耐量测定)？	99
137. 高血压病人为什么要做血脂的测定？	99

138. 高血压病人为什么要做心电图检查？	100
139. 高血压病人为什么要做 X 线检查？	100
140. 高血压病人为什么要做超声心动图检查？	101
141. 高血压病人为什么要做眼底检查？	101
142. 正常人双上肢血压是否一样高？	101
143. 正常人上肢和下肢血压是否一致？	102
144. 初次遇到高血压病人为什么要测量四肢血压？	102
145. 什么是症状性高血压？	103
146. 引起症状性高血压常见原因是什么？	103
147. 什么情况下怀疑高血压病人可能为继发性高血压？	104
148. 什么叫肾性高血压？其发病机制和病理特点是什么？	105
149. 肾性高血压有哪些临床表现？	106
150. 急性肾小球肾炎的高血压有何特点？	107
151. 慢性肾小球肾炎的高血压有何特点？	107
152. 慢性肾小球肾炎的高血压与高血压病如何鉴别？	107
153. 慢性肾盂肾炎也常伴有高血压吗？	108
154. 何谓肾动脉狭窄？	109
155. 肾动脉狭窄为什么可引起血压升高？	109
156. 引起肾动脉狭窄有哪些主要原因？	110
157. 肾动脉狭窄临床表现有何特点？	111
158. 肾性高血压的治疗对肾功能有何影响？	112
159. 什么叫多囊肾？患多囊肾的病人血压也高吗？	112
160. 肾脏也长肿瘤吗？肾脏肿瘤也能引起高血压吗？	113
161. 肾移植后也可引起高血压吗？	113
162. 什么是嗜铬细胞瘤？	114
163. 嗜铬细胞瘤的发病机制是什么？	114
164. 嗜铬细胞瘤病人有何特殊临床表现？	115
165. 儿童也患嗜铬细胞瘤吗？	116
166. 尿中儿茶酚胺和其代谢产物的测定有何意义？	117
167. 库欣综合征的常见病因有哪些？	118

168. 库欣综合征的特点及其与高血压的关系是什么?	119
169. 什么叫原发性醛固酮增多症? 有什么临床特点?	120
170. 高血压病为什么要查血钾?	121
171. 原醛症引起血压升高的机制是什么?	121
172. 先天性主动脉缩窄性高血压有何特点?	122
173. 对孕妇为什么要注重血压的测量?	123
174. 什么是妊娠高血压综合征?	124
175. 妊娠高血压综合征如何分类?	124
176. 常见妊娠期高血压如何鉴别?	125
177. 妊娠高血压综合征对母儿有什么影响?	126
178. 妊娠高血压综合征如何预防?	127
179. 哪些药物可导致高血压?	129
180. 肾上腺皮质类固醇引起血压升高的机制是什么?	130
181. 避孕药是怎么引起高血压的?	130
182. 甲氧氯普胺(胃复安)也能引起血压升高吗?	131
183. 哪些麻醉药物可能引起血压升高?	131
184. 有哪些降高血压药物可引起血压反常升高?	132
185. 药源性高血压如何诊断?	133
186. 药源性高血压如何预防?	133
187. 什么是撤药综合征?	134
188. 高血压的治疗目标是什么?	135
189. 高血压的治疗策略是什么?	135
190. 对已确诊的高血压,在决定治疗前应掌握哪些基本原则? ...	136
191. 何谓高血压病人的合理生活方式?	137
192. 怎样理解药物治疗与合理生活方式的结合?	137
193. 高血压病人是否需要减肥?	138
194. 为什么说预防肥胖应从儿童期开始?	138
195. 科学的减肥方法有哪些?	139
196. 高血压病人是否需要忌盐?	140
197. 高血压病人能吃蛋白质含量多的食物吗?	141

198. 高血压病人需要控制脂肪饮食吗?	141
199. 高血压病人为什么要补钾?	142
200. 高血压病人需要补充钙吗?	142
201. 高血压病人吃素是否有利?	143
202. 高血压病人为何要限制热量?	143
203. 高血压病人可以喝茶吗?	144
204. 高血压病人是否需要体育锻炼? 进行体育锻炼有哪些 注意事项?	145
205. 高血压病人能否出去旅游?	146
206. 高血压病人便秘是否要紧?	147
207. 高血压病人如何看电视?	147
208. 高血压病人沐浴应该注意什么?	148
209. 高血压病人如何保持良好的睡眠状态?	149
210. 高血压病人失眠如何纠正?	151
211. 高血压病人如何过好性生活?	151
212. 高血压病人怎么样保持正常情绪?	152
213. 如何克服不良心理影响?	153
214. 怎样纠正猜疑心理?	154
215. 如何抵御不良社会因素影响?	155
216. 高血压病人需要进行心理咨询吗?	155
217. 松弛疗法有助于降压吗?	156
218. 音乐疗法有助于康复吗?	156
219. 如何始终保持健康心理?	157
220. 高血压病人如何选用降压药物?	158
221. 血压降下来后可以停药吗?	159
222. 高血压治疗时, 血压降得越快越好吗?	159
223. 降压治疗后出现头晕心悸是怎么回事?	160
224. 降压药物的治疗原则是什么?	161
225. 常用的降压药有哪几类?	161
226. 降压药物如何合理应用?	162

227. 降压谷:峰比值指什么? 有何临床意义?	163
228. 常用的利尿降压药有哪几种?	164
229. β 受体阻滞剂的作用原理是什么? 常用哪些药物?	165
230. β 受体阻滞剂的禁忌证是什么?	166
231. 血管紧张素转化酶抑制剂降压机制是什么?	167
232. 血管紧张素转化酶抑制剂有哪些不良反应?	167
233. 能否简单介绍苯那普利、福辛普利钠、雷米普利、培垛普利、 西拉普利、利思诺普利、赖诺普利?	169
234. 钙通道阻滞剂降压机制是什么?	174
235. 常用的钙通道阻滞剂有哪些? 其副作用有哪些?	175
236. 能否简单介绍非洛地平、氨氯地平、尼群地平和硝苯地 平控释片吗?	175
237. 常用的 α_1 受体阻滞剂药物和作用特点是什么?	178
238. 何谓哌唑嗪综合征?	179
239. 血管紧张素 II 受体拮抗剂有什么优点? 目前临床上有 什么药物?	180
240. 抗高血压药撤药综合征主要见于哪类药物? 怎样预防?	180
241. 什么样的抗高血压药物是理想降压药?	181
242. 通常所说的短、中、长效降压药物是什么意思?	181
243. 开发缓释和控释制剂对控制血压及防止冠脉事件发生 有何意义?	182
244. 怎样掌握联合用降压药?	183
245. 如何评价复方降压药?	184
246. 高血压病人是否可以长期服用阿司匹林?	184
247. 高血压病人伴脂质代谢紊乱如何治疗?	185
248. 为什么在抗高血压治疗时应注意改善胰岛素抵抗?	186
249. 老年人高血压需要治疗吗?	186
250. 老年高血压病人治疗血压应降到什么水平?	187
251. 老年高血压治疗原则是什么?	188
252. 老老年人高血压需要降压治疗吗?	189

253. 高血压病人药物的剂量应如何调整?	189
254. 高血压病人同时伴有心律失常怎么治疗?	189
255. 高血压病人出现心房纤颤怎样治疗?	190
256. 怀疑高血压病人合并有冠心病应做什么检查?	191
257. 高血压病人合并冠心病怎么治疗?	191
258. 高血压病人发生了高血压性心脏病怎样治疗?	193
259. 高血压病人伴有心力衰竭时怎样处理?	193
260. 高血压病人合并肾功能不全如何处理?	194
261. 高血压病人合并糖尿病时治疗上有何讲究?	195
262. 高血压病人合并痛风时怎样治疗?	195
263. 高血压伴周围血管疾病的病人应注意什么?	197
264. 高血压伴阻塞性肺疾病或支气管哮喘的病人应注意什么?	197
265. 中风病人伴高血压应该怎么办?	197
266. 高血压病人能否耐受外科手术?	199
267. 高血压病人做外科手术时的主要危险是什么?	200
268. 哪些症状性高血压可行手术治疗?	200
269. 什么情况下症状性高血压不宜手术治疗?	200
270. 妊娠高血压如何处理?	201
271. 什么是顽固性高血压? 如何处理?	202
272. 高血压急诊的治疗原则是什么?	203
273. 高血压脑病应怎样治疗?	204
274. 高血压危象应怎样治疗?	204
275. 如果病人血压突然升高应如何处理?	205
276. 中医如何辨证治疗高血压病?	205
277. 哪些单味中药降压效果较好?	206
278. 可以用针灸治疗高血压吗?	207
279. 高血压病人怎样进行按摩治疗?	208
280. 太极拳能防治高血压病吗?	209
281. 如何做好高血压病人的随访?	209

282. 高血压病人如何才能做好维持长期治疗?	210
283. 高血压病人对疾病抱不在乎的态度会产生什么后果?	210
284. 血压降至正常,能停药吗?	211
285. 如何正确对待高血压?	211
286. 高血压病人能否长寿?	212
287. 高血压病人的死亡原因是什么?	213
288. 如何对高血压病人做好家庭护理?	214
289. 高血压病人怎样做好晨、晚间的自我护理?	215
290. 高血压病人如何安度夏季?	215
291. 高血压病人可以使用空调吗?	217
292. 高血压病人如何安度秋冬季节?	217
293. 什么情况下应及时送医院抢救?	218
294. 如何预防高血压病?	219
295. 什么是高血压的一级预防?	220
296. 什么是高血压的二级预防?	223
297. 妇女预防高血压的要点是什么?	223
298. 怎样预防儿童少年高血压?	224
299. 为什么要大力加强高血压的研究和防治?	225
300. 在高血压的防治方面今后一段时间研究的方向是什么?	226

1. 什么是血压?

血压是指血液在血管内流动时作用于血管壁的侧压。由于血管分成动脉、毛细血管和静脉,所以,也就有动脉血压、毛细血管压和静脉压的区别。通常说的血压是指动脉血压。

血管内的血液,犹如自来水管中的水一样;水对水管的压力,犹如血液对血管壁的压力。水的压力取决于水塔里水的容量与水管粗细,水塔里的水越多,水管越细,水对水管的压力就越大;反之亦然。血压也是如此,血压的形成,首先有赖于循环系统内有血液充盈,其充盈程度可用循环系统平均充盈压表示。在动物实验中,若使心脏暂时停搏,血流将停止,循环系统内各处压力很快取得平衡,此时,在循环系统内任何一点所测得的血压就是循环系统充盈压,其数值取决于血液量和循环系统容量之间的相对关系。如果血量增多,循环系统容量减少,则平均充盈压升高,反之则减低。实验证明,狗的循环系统平均充盈压约为7毫米汞柱(0.94千帕),人也接近于这一数值。显然,单靠血液充盈本身并不能形成很高的压力,但它是形成血压的前提。形成血压的另一因素是心脏向血管内射血。心脏射血时,心室肌收缩所释放的能量,一部分用于推动血液流动,成为血流的动能;另一部分则形成对血管壁的侧压,成为作用于血管壁的势能(压强能)。当用导管插入血管内测量血压时,若导管开口对着血流,则血流的动能也能转变成压力(流速压),使测得的血压大于对血管壁呈现的侧压,称为终压。通常血液的动能部分,即流速压,只占很小的比例,故侧压与终压差别不大。