

不生病的秘密

“三高” 这样吃， 降得快不反弹



张拓伟 编著

中华人民共和国执业医师证书号
11013060006078



吃对食物 选对方法
远离病痛折磨，尽享健康人生

遵守日常饮食调理原则
让你在家轻松控“三高”



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

不生病的秘密

“三高” 这样吃， 降得快不反弹

张拓伟 编著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

“三高”这样吃，降得快不反弹 / 张拓伟编著. —福州：福建科学技术出版社，2017.4

ISBN 978-7-5335-5161-2

I. ①三… II. ①张… III. ①高血压—食物疗法—食谱②高脂血症—食物疗法—食谱③高血糖病—食物疗法—食谱 IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 269714 号

- | | |
|------|------------------------|
| 书 名 | “三高”这样吃，降得快不反弹 |
| 编 著 | 张拓伟 |
| 出版发行 | 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社 |
| 社 址 | 福州市东水路76号（邮编350001） |
| 网 址 | www.fjstp.com |
| 经 销 | 福建新华发行（集团）有限责任公司 |
| 印 刷 | 福州华悦印务有限公司 |
| 开 本 | 700毫米×1000毫米 1/16 |
| 印 张 | 16 |
| 图 文 | 256码 |
| 版 次 | 2017年4月第1版 |
| 印 次 | 2017年4月第1次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5335-5161-2 |
| 定 价 | 36.00元 |

书中如有印装质量问题，可直接向本社调换

第一篇 高血压篇

第一章 高血压小讲堂

- 2 认识高血压
- 2 血压
- 2 高血压
- 3 高血压的分期及主要症状
- 3 高血压的分期
- 3 不同年龄阶段的正常血压平均值
- 4 高血压的主要症状
- 5 诱发高血压的常见因素
- 5 遗传
- 5 肥胖
- 5 长期压力过大
- 5 过多摄入盐分
- 5 不健康的生活习惯
- 6 高血压常见的并发症
- 6 动脉粥样硬化
- 6 冠心病
- 6 脑梗死
- 6 高血压性心脏病
- 7 脑出血
- 7 肾脏疾病
- 7 高血压危象
- 8 高血压的自我检测
- 8 选择适合自己的血压计
- 8 自测血压的注意事项
- 9 测量血压的方法
- 10 高血压常见急症及其处理方法
- 10 情绪激动使血压骤然升高
- 10 饱餐、劳累时，胸部憋气、闷痛
- 10 半夜突然憋醒，不能平卧
- 10 突然出现言语欠佳，活动障碍
- 10 突然昏迷
- 11 心跳停止
- 11 脑卒中
- 12 脑出血



- 12 心力衰竭
- 13 高血压的食疗原则
- 13 正确摄取盐分
- 13 合理补充钾、钙、镁
- 13 多吃新鲜水果和蔬菜
- 13 少吃高脂、高胆固醇食物
- 14 忌大量、长期饮酒
- 14 忌一次性大量饮水
- 14 忌饮浓茶

15 高血压患者的饮食黑名单

- 15 榴莲 17 腊肉
- 15 樱桃 17 松花蛋
- 15 猪腰 17 辣椒
- 15 猪蹄 17 人参
- 16 猪肝 18 味精
- 16 鱿鱼 18 薯片
- 16 牡蛎 18 奶油
- 16 螃蟹 18 咖啡

第二章 选对食材，有效降血压

19 中草药类

- 19 葛根 20 车前子
- 19 桃仁 21 钩藤
- 19 杜仲 21 黄檗
- 20 天麻 21 莱菔子
- 20 大黄

22 水果类

- 22 苹果 24 橙子
- 22 梨 24 柠檬
- 23 山楂 25 香蕉
- 23 猕猴桃 25 西瓜

26 蔬菜类

- 26 胡萝卜 28 大葱
- 26 茄子 29 芹菜
- 27 黄瓜 29 菠菜
- 27 苦瓜 30 芥菜
- 28 韭菜 30 竹笋

- 31 芦笋 31 山药

32 菌菇藻类

- 32 平菇 33 黑木耳
- 32 香菇 33 海带

34 谷豆类

- 34 黄豆 36 玉米
- 34 绿豆 36 燕麦
- 35 黑米 37 荞麦
- 35 小米 37 薏米

38 水产类

- 38 鲫鱼 39 海参
- 38 三文鱼 39 虾

40 其他类

- 40 核桃 41 黑芝麻
- 40 花生 42 醋
- 41 莲子 42 酸奶

第三章 有效降血压饮食推荐

43 高血压推荐菜谱

- 43 酸甜苹果丝 44 酱爆茄条 46 蒜蓉蒸丝瓜
- 43 美味西瓜皮 45 西红柿炒茄子 47 扒双菜
- 44 西蓝花炒胡萝卜 45 蒜泥茄子 47 奶香圆白菜
- 46 椒香茄片 48 糖醋圆白菜

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 48 清炒菠菜 | 58 高血压推荐汤粥 | 67 红豆双米粥 |
| 49 鲜菇菜花 | 58 洋葱胡萝卜汤 | 68 高血压推荐茶饮 |
| 49 炒空心菜 | 58 简易黄瓜汤 | 68 薄荷甘草茶 |
| 50 芹菜炒西红柿 | 59 冬香苦瓜汤 | 68 清火茶 |
| 50 芹菜胡萝卜碎 | 59 冬瓜平菇汤 | 68 薏米绿豆甜茶 |
| 51 芹菜炒香菇 | 60 口蘑油菜汤 | 69 桑菊茶 |
| 51 凉拌韭菜结 | 60 长寿乌鸡汤 | 69 葡萄茶 |
| 52 醋熘藕片 | 61 玉米什锦汤 | 69 黄柏绿茶 |
| 52 油菜炒毛豆 | 61 意式蔬菜汤 | 70 薏米柠檬茶 |
| 53 油醋香菇 | 62 蔬菜汤 | 70 麦冬清肺茶 |
| 53 葱油金针菇 | 62 什锦蔬菜汤 | 70 益肝解毒茶 |
| 54 黄花菜炒金针菇 | 63 香菇冬瓜粥 | 71 葱白陈皮茶 |
| 54 老醋黑木耳 | 63 葱香茄子粥 | 71 乌龙冬瓜茶 |
| 55 黑木耳扒小油菜 | 64 葱香苦瓜蓉粥 | 71 桑菊竹叶茶 |
| 55 胡萝卜炒牛肉 | 64 马齿苋粥 | 72 玉米须茶 |
| 56 萝卜炖牛肉 | 65 山药西红柿粥 | 72 苹果蜜茶 |
| 56 青胡萝卜煲牛腱 | 65 绿豆玉米粥 | 73 山楂白术茶 |
| 57 鱼香虾仁 | 66 紫米核桃粥 | 73 红花山楂茶 |
| 57 西红柿洋葱炒虾 | 66 燕麦玉米粥 | 74 柠檬茶 |
| | 67 柠檬薏米粥 | 74 香蕉绿茶 |

第二篇 糖尿病篇

第一章 糖尿病小讲堂

- | | |
|-----------------|---------------------|
| 76 认识糖尿病 | 80 少吃甜食及高油脂、高胆固醇的食物 |
| 76 什么是糖尿病 | 80 多吃含膳食纤维较多的食物 |
| 76 糖尿病的典型特征 | 81 一日三餐定时定量 |
| 77 糖尿病的诱因 | 81 远离酒精 |
| 77 1型糖尿病的病因 | 82 了解食物交换份法 |
| 77 2型糖尿病的病因 | 82 食物营养成分分类与营养对照表 |
| 78 1型和2型糖尿病的差异 | 82 谷薯类食品等值交换表 |
| 79 年龄、性别与糖尿病的关系 | 83 鱼禽肉蛋类食品等值交换表 |
| 80 糖尿病的饮食原则 | 83 奶类食品等值交换表 |
| 80 合理饮食，控制总热量 | 83 油脂类食品等值交换表 |
| 80 少吃食盐，饮食清淡 | |

84	蔬菜类食品等值交换表	88	金橘	91	粉丝
84	水果类食品等值交换表	88	桂圆	92	鲑鱼
84	附：糖尿病患者饮食摄入量计算	89	荔枝	92	虾米
85	不同劳动强度者每日每千克体重 所需的热量标准值	89	芒果	92	螃蟹
86	解读食物血糖生成指数	89	椰子	92	绿豆糕
86	血糖生成指数是什么	89	甘蔗	93	年糕
86	如何界定食物血糖生成指数高低	90	韭菜	93	披萨
86	常见食物的血糖生成指数	90	甜菜	93	蛋糕
87	影响血糖生成指数的因素	90	荸荠	93	月饼
87	降低血糖生成指数的烹饪技巧	90	芋头	94	饼干
88	糖尿病患者的饮食黑名单	91	土豆	94	油条
88	红枣	91	炸鸡	94	白酒
	88 柿子	91	香肠	94	可乐

第二章 选对食材，有效降血糖

95	中草药类	109	菌菇藻类
95	人参	109	银耳
95	知母	109	黑木耳
95	地骨皮	110	金针菇
96	黄芪	112	谷豆类
96	苍术	112	黄豆
98	水果类	112	红小豆
98	草莓	113	糙米
98	无花果	115	水产类
99	柚子	115	草鱼
101	蔬菜类	115	鲈鱼
101	黄豆芽	116	泥鳅
101	豌豆苗	118	肉类
102	西红柿	118	乌鸡肉
102	苦瓜	118	鹅肉
103	丝瓜	119	鹌鹑肉
103	黄瓜	121	其他类
104	冬瓜	121	核桃
104	洋葱	121	开心果
		122	红茶
		110	平菇
		111	草菇
		111	海带
		113	玉米
		114	荞麦
		114	燕麦
		116	蛤蜊
		117	黄鳝
		117	牡蛎
		119	牛肉
		120	驴肉
		120	兔肉
		122	绿茶
		123	酸奶
		123	醋

第三章 有效降血糖饮食推荐

124 糖尿病推荐菜谱

- 124 山楂玉米
- 124 红椒炒黄豆芽
- 125 炒银针
- 125 凉拌胡萝卜丝
- 126 西红柿炒菜花
- 126 怪味油菜心
- 127 干煸苦瓜
- 127 蒜蓉蒸西葫芦
- 128 鲍汁西葫芦
- 128 山药炒莴笋
- 129 什锦小炒
- 129 西芹炒黑木耳
- 130 双耳炒金针菇
- 130 家常草菇
- 131 凉拌三丝
- 131 红烧黑木耳
- 132 豆瓣烧草鱼
- 132 苦瓜鸭片

133 糖尿病推荐汤粥

- 133 健康蔬菜汤
- 133 洋葱香菇汤

- 134 山药当归牡蛎汤

- 134 木瓜银耳莲子汤

- 135 兔肉山药汤

- 135 生姜泥鳅汤

- 136 豆苗鱼片汤

- 136 姜丝蛤蜊汤

- 137 何首乌煲乌鸡汤

- 137 松蘑大米粥

- 137 陈皮海带大米粥

- 138 菠菜双菇粥

- 138 兔肉粥

139 糖尿病推荐茶饮

- 139 养肝舒缓茶

- 139 苦瓜绿茶

- 139 苦丁茶

- 140 苦瓜茶

- 140 菊花玫瑰茶

- 140 茉莉花茶

- 141 山楂益母草茶

- 141 银耳茶

- 141 丝瓜茶



第四章 各类型糖尿病及其并发症的保健食疗

- 142 儿童糖尿病保健食疗
- 144 妊娠期糖尿病保健食疗
- 146 老年糖尿病保健食疗
- 148 肥胖型糖尿病保健食疗
- 150 糖尿病性肾病保健食疗
- 152 糖尿病并发高血压保健食疗
- 154 糖尿病并发高脂血症保健食疗
- 156 糖尿病并发冠心病保健食疗
- 158 糖尿病并发便秘保健食疗
- 160 糖尿病并发骨质疏松保健食疗
- 162 糖尿病并发肝病保健食疗
- 164 糖尿病并发痛风保健食疗
- 166 糖尿病足保健食疗
- 168 糖尿病并发眼病保健食疗



第三篇 高脂血症篇

第一章 高脂血症小讲堂

- | | |
|-----------------|-----------------------|
| 172 了解血脂、高脂血症 | 177 导致间歇性跛行 |
| 172 血脂 | 177 引起血液黏稠度增高 |
| 173 高脂血症 | 177 高血压、高脂血症、糖尿病之间的关系 |
| 173 判断血脂是否偏高的标准 | 177 高血压与高脂血症并存共生 |
| 173 血脂标准一览表 | 177 高血压与糖尿病同宗同源 |
| 174 高脂血症的类型 | 178 高脂血症与糖尿病相继出现 |
| 174 从病理上分 | 178 诱发高脂血症的常见因素 |
| 174 按照病因分 | 178 遗传 |
| 174 世界卫生组织的分类方式 | 178 饮食过量与缺乏运动 |
| 175 高脂血症的危害 | 178 长期患病 |
| 175 形成脂肪肝 | 179 药物作用 |
| 175 导致动脉粥样硬化 | 179 过量食用海鲜 |
| 175 并发高尿酸血症 | 180 高脂血症的饮食原则 |
| 175 引发冠心病 | 180 控制热量的摄入 |
| 176 引发脑卒中 | |

180	多吃富含膳食纤维的食品	184	猪肝	186	鱿鱼
180	多吃粗粮, 主食勿过精细	184	猪腰	186	螃蟹
181	及时补充水分	184	猪油	186	白酒
181	适量、合理进食肉类	184	猪肚	186	咖啡
182	不同高脂血症类型, 饮食要点也不同	185	腊肉	187	薯片
183	高脂血症患者的饮食黑名单	185	松花蛋	187	方便面
183	榴莲	185	蛋黄	187	油条
183	椰子	185	鱼子	187	碳酸饮料
	183 鳄梨				
	183 五花肉				

第二章 选对食材, 有效降血脂

188	中草药类	197	油菜	199	莲藕
188	女贞子	197	菜花	199	茭白
188	黄精	198	西蓝花	200	竹笋
188	红花	198	空心菜	200	马齿苋
189	姜黄	201	菌菇藻类		
189	川芎	201	口蘑	202	海带
191	水果类	201	黑木耳	202	紫菜
191	猕猴桃	203	谷豆类		
191	石榴	203	黑豆	204	黑米
192	桑葚	203	黑芝麻	204	薏米
194	蔬菜类	205	水产类		
194	绿豆芽	205	带鱼	206	鲤鱼
194	青椒	205	三文鱼	206	鳕鱼
195	丝瓜	207	肉类		
	195 洋葱	207	鸡胸肉	208	鸭肉
	196 蒜薹	207	兔肉	208	牛肉
	196 韭菜	209	其他类		
		209	核桃	210	橄榄油
		209	松仁	210	脱脂牛奶



第三章 有效降血脂饮食推荐

211 高脂血症推荐菜谱

- 211 爽口豆芽
- 211 鱼香茄子煲
- 212 青椒魔芋丝
- 212 洋葱炒肉丝
- 213 口蘑拌娃娃菜
- 213 西蓝花炒百合
- 214 油焖茭白
- 214 凉拌山药
- 215 青椒炒香菇
- 215 香菇炒山药
- 216 椒香口蘑
- 216 椒炒茶树菇
- 217 芹菜炒金针菇
- 217 浇汁鲤鱼
- 218 苹果鸡丁
- 218 芦笋鸡柳
- 219 小炒牛肉丝
- 219 莲藕炖牛肉
- 220 高脂血症推荐汤粥
- 220 枸杞木耳莴笋汤
- 220 洋葱白菜土豆汤
- 220 山药绿豆汤
- 221 西红柿糯米粥
- 221 薏米藕香汤

- 221 双色薏米粥
- 222 莲藕海带汤
- 222 乳鸽煲
- 223 鲫鱼清汤
- 223 瘦肉草菇煲
- 224 菌香丝瓜汤
- 224 草莓糯米粥
- 224 木瓜枸杞子粥
- 225 四色糙米粥
- 225 绿豆粥
- 225 油菜大米粥

226 高脂血症推荐茶饮

- 226 薄荷绿茶
- 226 梅子绿茶
- 226 金银花绿茶
- 227 芝麻核桃玫瑰茶
- 227 百合麦味茶
- 227 乌龙戏珠茶
- 228 核桃茶
- 228 薏米茶
- 228 柠香玫瑰茶
- 229 龙井山楂茶
- 229 薄荷茶
- 229 清爽解腻茶

- 230 附录 1 适合高血压患者的刮痧疗法
- 234 附录 2 适合糖尿病患者的音乐疗法
- 236 附录 3 适合高脂血症患者的经穴疗法
- 238 附录 4 糖尿病患者的经穴疗法
- 242 附录 5 糖尿病患者的心理疗法
- 244 附录 6 “三高”人群宜食的保健品

注：为了计算方便，本书热量单位统一用千卡表示，1千卡=4.186千焦。

第一篇

高血压篇

- 高血压小讲堂
- 选对食材，有效降血压
- 有效降血压饮食推荐





第一章 高血压小讲堂

认识高血压

血压

医学上所说的血压是指血液在血管中流动时对血管壁产生的压力，可分为动脉血压、毛细血管血压和静脉血压。狭义上的血压，也就是人们经常提起的血压，是指体循环的动脉血压。动脉血压顾名思义，即推动血液在动脉血管内不停流动的压力，这种压力主要作用于动脉管壁上。

血压有收缩压和舒张压之分，心脏收缩时左心室里的血液会被挤压进主动脉，增加动脉中的血液流量，此时动脉中的血压会有所升高，由于是心脏收缩时产生的压力，故而被称作收缩压。在心脏由收缩转为舒张时，会暂时停止供给动脉血液，而在心脏收缩时被挤进动脉的血液在动脉血管壁的弹性及张力的作用下仍然会继续向前流动，此时动脉中的压力已经下降，由于是心脏舒张时产生的压力，所以被称作舒张压。

高血压

正常情况下，人的血压收缩压（高压）为 120 毫米汞柱（1 毫米汞柱 = 0.133 千帕，下文同）左右，舒张压（低压）为 80 毫米汞柱，个体差异略有高低。当血压达到 130 ~ 139/85 ~ 89 毫米汞柱，就算“临界高血压”，这时应该提高警惕，肥胖者应及时减轻体重。如果非同日 3 次测出的血压都 $\geq 140/90$ 毫米汞柱，就可以确认患有高血压。

高血压分为原发性和继发性两种类型。因胆固醇或三酰甘油酯等成分沉积于血管壁，引起血管腔明显狭窄，导致血液流经血管时压力增大而引起的类型为原发性；因存在其他基础性疾病，如肾脏疾病、激素分泌异常等，导致血压升高的类型为继发性。



高血压的分期及主要症状

高血压的分期

临床上根据高血压对患者心、脑、肾等器官的损害程度，把高血压分为3个阶段，如下表所示。

阶段	主要特征
第一期	血压值超过正常标准，收缩压 140 ~ 159 毫米汞柱，舒张压达到 90 ~ 99 毫米汞柱。此期心脏还没有扩大的现象，肾脏功能还能维持正常，没有蛋白尿、血尿及管型尿，脑血管也没有异常状况。所以，高血压第一期患者仅仅只有血压升高的明显特征。
第二期	收缩压维持在 160 ~ 179 毫米汞柱，舒张压维持在 100 ~ 109 毫米汞柱，并有下列中的一项特征：◎左心室肥大。◎尿蛋白或血肌酐轻度升高。◎眼底动脉普遍或局部痉挛、狭窄。
第三期	血压持续升高，收缩压在 180 毫米汞柱以上，舒张压在 110 毫米汞柱以上，并出现下列中的一项特征：◎高血压脑病变、脑出血、脑梗死。◎心脏功能不健全。◎肾功能衰竭、尿毒症。◎眼底出血或渗出及视神经乳头水肿。

不同年龄阶段的正常血压平均值

	男性		女性	
年龄 (岁)	收缩压 (毫米汞柱)	舒张压 (毫米汞柱)	收缩压 (毫米汞柱)	舒张压 (毫米汞柱)
11 ~ 15	100	62	96	60
16 ~ 20	104	64	98	61
21 ~ 25	106	66	100	63
26 ~ 30	108	68	102	64
31 ~ 35	110	70	106	66
36 ~ 40	112	72	108	68
41 ~ 45	114	73	110	69
46 ~ 50	116	74	112	70
51 ~ 55	118	75	114	71
56 ~ 60	120	76	116	72

高血压的主要症状

头痛

头痛是高血压的常见症状，多表现为持续性的钝痛或搏动性胀痛，严重时会有炸裂样的剧痛感。疼痛多发生在头部两侧的太阳穴和后脑勺等部位，早晨起床时发生，起床略活动后，疼痛症状有所减轻。

头晕

头晕是高血压最多见的一种症状。高血压患者一旦头晕，就会感到有持续性的透不过气的感觉，严重时会影响大脑思考、降低工作效率。

注意力不集中，记忆力减退

在高血压早期，注意力不集中和记忆力差的症状并不明显，但随着病情的进展会越来越严重。此种症状多见注意力容易分散，近期记忆减退，对幼时或几年前的事情却记忆犹新。

肢体麻木

患者一般血压流通不顺畅，常会出现手指、脚趾麻木感，皮肤上好像有蚂蚁在爬行，或脖子、后背肌肉紧张、僵硬、酸痛，有些高血压患者常会感到手指不如以前灵活了。

出血

高血压患者的血管弹性减退，脆性增加，所以很容易破裂出血，以鼻出血、眼底出血、脑出血、结膜出血等较为多见。

耳鸣

很多高血压患者都同时伴有耳鸣的症状，这是因为供血不足导致耳朵的神经系统出现了退化。高血压引起的耳鸣通常都是双耳耳鸣，像水车来回转那样低沉的声音，持续的时间也比较长。



健康生活指南

人体的血压是恒定不变的吗？

人体的血压并不是一个恒定值，人体处于不同的状况和时段下，血压会有所波动，如早晨与晚间、休息与运动等。健康人群的收缩压会随着年龄的增加而升高，小于 40 岁时收缩压在 130 毫米汞柱左右属于正常，40 岁以后每 10 年，收缩压会出现递增。

诱发高血压的常见因素

高血压的发病与许多因素有关，是遗传、营养、体重及心理等多种因素综合作用的结果。针对这种情况，人们需要了解高血压的致病因素，注意养成健康的饮食起居习惯，防微杜渐，以便把血压控制在合理的范围内。

遗传

高血压具有明显的遗传特性。研究发现，如果父母患有高血压，那么他们的子女也是高血压高危人群。具体表现在，高血压患者会集中出现在同一个家庭内，或有较近血缘关系的人身上。他们的生活方式或饮食方式或相同或不同，但是却都患有高血压。

肥胖

体重超标是引起高血压发作的独立预警因素。有关资料显示，体重与高血压有着非常密切的关系，肥胖者患高血压的概率比体重正常的人高 2 ~ 3 倍。



长期压力过大

日常生活中，从事司机等精神紧张度高的职业，高血压的患病概率高达 11.30%，从事会计、统计人员等需要注意力高度集中的职业，其患病概率也高达 10.2%。由此可见，从事注意力高度集中、精神紧张等压力过大工作的人，容易患高血压。

过多摄入盐分

食盐的主要成分是钠，而高钠可以使血压升高。临床发现，平时吃盐较多的人患高血压的概率很高，当这些患者控制摄盐量后，血压便会有所下降。

不健康的生活习惯

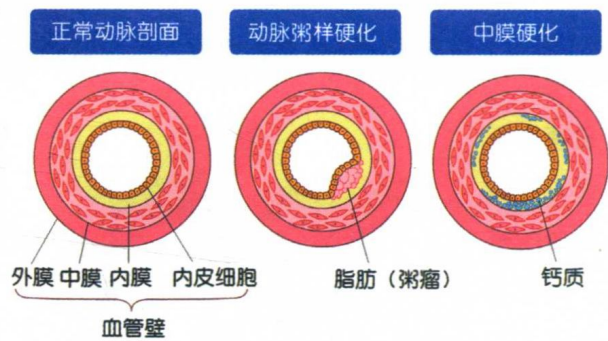
长期嗜酒、抽烟、摄入动物脂肪较多及食用动物肝脏较多者，也都是高血压的高危人群。

高血压常见的并发症

动脉粥样硬化

长期的高血压意味着持续的小动脉收缩。在这种情况下，血管壁本身的营养发生障碍，肌细胞萎缩变质，较厚的纤维组织增生，内膜也增厚，发生了小动脉粥样硬化。而在主动脉、脑动脉和冠状动脉内层，由于高动脉压对动脉壁的应力作用及脂肪代谢失常，使胆固醇在动脉内膜下沉积，形成很多高低不平的斑块，称为动脉粥样硬化。动脉粥样硬化会导致血管破裂或引起动脉血管堵塞。

动脉粥样硬化的形成



冠心病

血压变化可引起心肌供氧量和需氧量之间的平稳失调。高血压患者血压持续升高，会导致左心室负荷增强，心肌强力增加，从而使心肌耗氧也随之增加，当并发冠状动脉粥样硬化时，冠状动脉的血流储备功能就会降低，使心肌供氧减少，因此出现心绞痛、心肌梗死、心力衰竭等类型的冠心病。

脑梗死

脑梗死是指负责将血液输送到脑部的动脉发生硬化，血栓（血块）阻塞、血流被切断，从而导致前端的细胞坏死的病症。以往常把高血压患者的头痛、头晕、失眠、情绪不稳定、焦虑、记忆力减退、四肢麻木、失语等，误认为是高血压或颈椎病的自身表现。但随着医疗科学技术的发展，高分辨率的电子计算机断层扫描（CT）及磁共振在临床使用，发现高血压患者出现上述症状时，其中 16% ~ 32% 患有腔隙性脑梗死。

高血压性心脏病

动脉压持续性升高，使心脏负担加重，形成代偿性左心室肥厚。高血压患者并发左心室肥厚时，即形成高血压性心脏病，最终将导致心力衰竭。