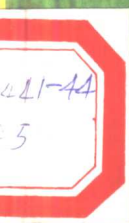
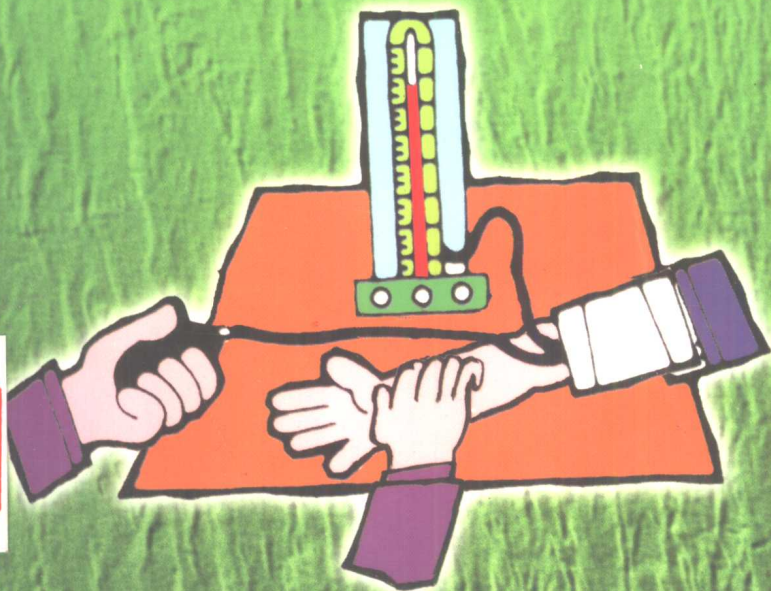


百病饮食心理运动调护丛书 总主编 朱庆生

高血压病

调养与护理

主编 王鸿谟



中国中医药出版社

百病饮食心理运动调护丛书

高血压病调养与护理

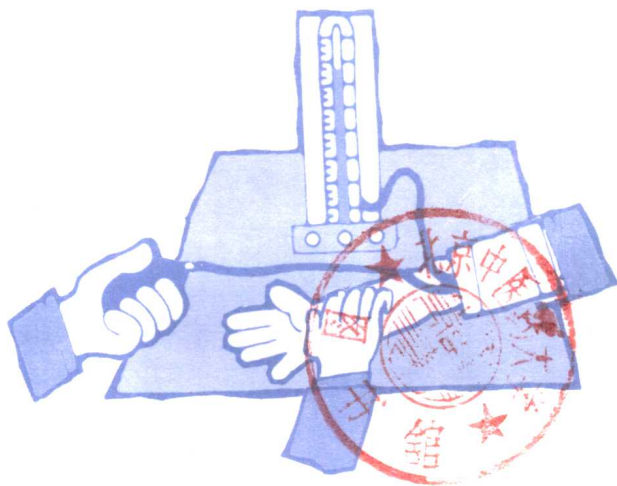
主 编 王鸿谟
副主编 庞以新 王开暉 焦增绵
编 委 (以姓氏笔划为序)
王开暉 王鸿谟 庞以新
周 铭 焦增绵


中国中医药出版社

· 北 京 ·

高血压病调养与护理

5



中国中医药出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压病调养与护理/王鸿谟主编. —北京: 中国中医药出版社, 1999. 5

(百病饮食心理运动调护丛书)

ISBN 7-80089-965-9

I. 高… I. 王… III. ①高血压-护理-问答②高血压-保健-问答 N.R544.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 11503 号

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路 7 号 电话: 64151553 邮码: 100027)

印刷者: 河北省保定市印刷厂

经销者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 850×1168 毫米 32 开

字 数: 180 千字

印 张: 10

版 次: 1999 年 5 月第 1 版

印 次: 1999 年 5 月第 1 次印刷

册 数: 10000

书 号: ISBN 7-80089-965-9/R·962

定 价: 14.00 元

百病饮食心理运动调护丛书

总主编

朱庆生

专家审定委员会

(以姓氏笔划为序)

王 敏 王永炎 王春生 卢世璧 史轶蘩
刘书琴 陈可冀 宋鸿钊 沈自尹 吴英恺
吴咸中 林菊英 胡亚美 翁心植 程莘农
曾熙媛 董建华 裘法祖

百病饮食心理运动调护丛书

总 前 言

时下流行一句话，叫做“没什么别没钱，有什么别有病”。这反映出广大人民群众追求富裕生活，渴求健康体魄的一种愿望，说明了人们的健康意识和需求正在不断提高。然而，人吃五谷杂粮，有七情六欲，生病在所难免。一旦患病，最要紧的是如何正确对待它。

近二三十年来，随着科学技术的发展，社会的进步，医学界对人体疾病的认识也发生了深刻的变化，从专业的角度来概括，主要体现在医学模式的转变，即由单纯的生物医学模式逐步转变为生物-社会-心理医学模式。在此提出这一概念，是因为它的转变有着非常重要的意义，它不仅促进了医学研究与临床治疗水平的提高，更重要的是，它还能更加广泛地指导人民群众进行疾病的预防乃至康复。医学模式的转变还带动和促进了护理模式由以疾病为中心向以病人为中心的整体护理模式的转变，极大地促进了护理水平的提高。

如何在新的医学模式及护理模式指导下，广泛地开展医疗护理科普知识的宣传，更加全面地指导患者及其家属正确认识和对待疾病，进行积极有效的预防，并配合医生的治疗，紧密

围绕疾病的康复,合理地进行饮食、心理、运动等全方位调养与护理,是我们医务工作者的重要任务之一。

俗话说,“三分治病,七分养”。疾病的治疗与调养有着密不可分的关系。“民以食为天”,正确合理的膳食,不仅是维持人体生命活动的物质基础,它对疾病的康复也有极大的促进作用,故有“药食同源”的古训。而心理、运动对疾病的康复更加重要,以什么样的心理去面对疾病,用何种情绪去感染患者以利康复,如何以科学的运动疗法去配合药物治疗,这也是大有学问的。因此,加强这方面知识的宣传普及,也是提高广大人民群众健康意识和水平的先决条件。

基于上述认识,我们自1997年开始,组织了众多的临床专家编写了以常见疾病的防治为主要内容的《百病百问沙龙丛书》一套50本,并以此为教材,于1998年10月与中华护理学会联合组织开展了“健康世纪行——千家医院百日竞赛”活动,收到了较好的社会效果。根据社会需求及来自广大病患者的各种信息反馈,我们近期又组织编写了这套《百病饮食心理运动调护丛书》36种。我们衷心地希望广大病患者及家属能在新的医学模式及护理模式指导下,树立起疾病防治及调护新概念,密切医患配合,使疾病早日痊愈!

编 者

1999年4月

内 容 提 要

本书从病症认知、家庭护理、饮食调剂、生活调养及保健预防五个方面系统介绍了高血压病的日常调养与护理知识，重视饮食调济、体育锻炼和心理调适，以便病人配合医院治疗，通过自我调养，尽早恢复健康。

全书采用问答形式编写，内容丰富，条理分明，深入浅出，通俗易懂，简明扼要，切合实用，可供高血压病人及其家属阅读参考。

编者的话

高血压是一种常见病、多发病，是导致冠心病、心肌梗塞、脑卒中和肾功能衰竭的主要原因。它既有发病率高、致残率高、死亡率高的“三高”特点，又有知晓率低、服药率低、控制率低的“三低”现象，已成为威胁人类生命的凶恶杀手。防治高血压是世界医学的重要课题。

鉴于高血压的形成因素十分复杂，与生活方式密切相关，单靠药物治疗难以奏效。所以本书从认疾识病、家庭调护、饮食调济、生活调养、精神调适、体育锻炼、保健预防等多方面系统介绍了高血压的调养护理知识，以便病人及其亲属在家庭日常生活中能够时时事事符合控制病情的需要，密切配合医院治疗，尽早恢复身体健康。

由于编者水平有限，书中错误疏漏之处在所难免，敬请读者批评指正。

王鸿谟

1999年2月4日

目 录

第一章 病症认知

一、基本知识.....	(1)
1. 什么是血压?	(1)
2. 血压是怎样形成的?	(2)
3. 血压自身如何调节?	(3)
4. 血压会波动吗?	(4)
5. 人的正常血压应该是多少?	(5)
6. 为什么说高血压是无声杀手?	(6)
7. 哪些因素与血压高关系密切?	(6)
8. 有多少人血压高?	(8)
9. 高血压病的死亡原因是什么?	(8)
10. 老年人猝死的诱因有哪些?	(9)
11. 高血压能彻底治愈吗?	(10)
12. 高血压有哪些常见归宿?	(11)
13. 影响高血压预后的因素有哪些?	(12)
14. 高血压遗传吗?	(13)
二、高血压病.....	(15)
15. 高血压的诊断标准是什么?	(15)
16. 高血压和高血压病一样吗?	(16)
17. 高血压病是一种什么样的疾病?	(17)
18. 高血压病划分为哪几期?	(17)
19. 高血压病分为哪些类?	(18)
20. 什么是急进型恶性高血压?	(19)

21. 高血压病病人最常见的症状有哪些？	(20)
22. 高血压病病人需要做哪些检查？	(21)
23. 高血压病的治疗原则是什么？	(22)
24. 高血压病各期调治原则有哪些？	(23)
25. 目前对高血压有哪些错误认识？	(24)
26. 目前对老年性高血压有哪些偏见？	(26)
三、高血压病并发症	(28)
27. 动脉硬化是怎么回事？	(28)
28. 高血压是怎样引起动脉硬化的？	(28)
29. 动脉硬化有哪些症状？	(29)
30. 什么是主动脉夹层动脉瘤？	(30)
31. 冠心病是一种什么样的疾病？	(31)
32. 高血压病人为什么容易得冠心病？	(32)
33. 高血压病人为什么易发心绞痛？	(32)
34. 什么是心肌梗塞？	(33)
35. 高血压病人为什么要警惕心肌梗塞？	(33)
36. 为什么说心肌梗塞是很凶险的病症？	(34)
37. 什么是高血压肾病？	(35)
38. 怎样对付急进型高血压所致尿毒症？	(35)
39. 什么是高血压性心脏病？	(36)
40. 高血压病是怎样发展成心脏病的？	(37)
41. 舒张压与合并心血管疾病危险性有何关系？	(38)
42. 高血压性心脏病有哪些表现？	(39)
43. 高心病心力衰竭有哪些表现？	(40)
44. 什么是高血压脑病？	(41)
45. 高血压与脑血管疾病有何关系？	(42)
46. 高血压病病人为什么容易发生脑出血？	(43)
47. 脑出血能及早预防吗？	(44)

48. 脑出血病人采用药物治疗应注意什么问题? (45)
- 四、症状性高血压..... (46)
49. 什么是症状性高血压? (46)
50. 症状性高血压的常见原因是什么? (47)
51. 什么叫白色高血压? (48)
52. 肾性高血压患者有何临床表现? (49)
53. 急性肾小球肾炎性高血压有何临床特点? (50)
54. 慢性肾小球肾炎性高血压有何临床特点? (51)
55. 肾盂肾炎性高血压有何临床特点? (51)
56. 肾动脉狭窄症性高血压有何特点? (52)
57. 多囊肾性高血压有何临床特点? (53)
58. 肾肿瘤可引起高血压吗? (54)
59. 原发性醛固酮增多症性高血压有何特点? (55)
60. 皮质醇增多症性高血压有何特点? (57)
61. 嗜铬细胞瘤性高血压有何特点? (58)
62. 先天性主动脉缩窄性高血压有何特点? (59)
63. 甲亢会引起高血压病吗? (60)
64. 什么是妊娠高血压综合征? (61)
65. 孕妇为什么必须特别重视血压? (61)
66. 肾移植后能引起高血压吗? (63)

第二章 家庭调护

67. 怎样做好高血压病人的家庭护理? (64)
68. 做好高血压病人家庭调护要注意哪些问题? (65)
69. 亲朋好友怎样正确帮助高血压病人? (67)
- 一、检测血压 观察病情..... (69)
70. 怎样测量血压? (69)
71. 测量血压应注意哪些问题? (70)
72. 怎样选用血压计? (71)

73. 怎样保养和维修血压计?	(72)
74. 高血压病患者为什么要经常检测血压?	(73)
75. 在家中如何进行血压监测?	(74)
76. 高血压的先兆信号是什么?	(75)
77. 如何自我判断高血压病病情?	(76)
78. 高血压病人用药治疗的观察要点是什么?	(79)
二、及时发现并救治危急症.....	(80)
79. 什么情况下应及时送病人去医院抢救治疗?	(80)
80. 什么是高血压急症?	(81)
81. 亲属发生高血压急症时怎么办?	(83)
82. 高血压危象有哪些表现?	(84)
83. 发生高血压危象时如何处理?	(85)
84. 高血压病人突发剧烈头痛怎么办?	(87)
85. 亲友突然口眼歪斜及半身不遂怎样救治?	(90)
86. 高血压病人夜间突发严重呼吸困难怎么办?	(94)
87. 高血压病人突然胸痛难忍怎么办?	(95)
88. 心绞痛发作时有哪些特征?	(97)
89. 高血压病人怎样防止心绞痛发作?	(99)
90. 家中有人发生心绞痛时怎么办?	(101)
91. 怎样鉴别心绞痛与心肌梗塞?	(102)
92. 心肌梗塞时应怎样急救?	(103)
93. 急性心肌梗塞在家庭救护中要注意什么?	(104)
94. 心肌梗塞病人出院后应如何自我调理?	(105)
95. 高血压病如何防止心肌梗塞复发?	(108)
96. 高血压性心脏病病人怎样防止心力衰竭?	(109)
97. 高血压性心脏病心力衰竭怎样调治?	(111)
98. 如何防止高血压病人发生脑梗塞?	(113)
99. 如何预防高血压病人发生脑出血?	(114)

100. 家属怎样知道亲友发生了脑出血?	(115)
101. 家人应怎样处理高血压发生的脑血管意外? ...	(116)
102. 偏瘫病人怎样治疗护理?	(117)
103. 高血压性心脏病的治疗原则是什么?	(118)
104. 如何减少上午发生高血压心脏意外?	(119)
105. 高血压脑病的治疗原则是什么?	(120)
三、合理选用中药	(122)
106. 中医是怎样认识高血压病的?	(122)
107. 中医如何辨证治疗高血压病?	(122)
108. 哪些中药降压效果较好?	(125)
109. 用于治疗高血压病的验方有哪些?	(129)
110. 常用于治疗高血压病的中成药有哪些?	(132)
四、选用可靠的非药物疗法	(133)
111. 针刺疗法可以治疗高血压吗?	(133)
112. 哪些穴位降压作用较好?	(135)
113. 高血压病人发生晕针怎么办?	(136)
114. 高血压病人怎样进行自我按摩?	(137)
115. 高血压病人怎样进行点穴按摩?	(140)
116. 高血压病人怎样进行电疗?	(141)
117. 高血压病人怎样进行水疗?	(143)
118. 磁疗可否治高血压病?	(144)
119. 高血压病人选用哪一种磁疗器械效果较好? ...	(145)
120. 采用磁疗治高血压病时要注意什么问题?	(147)
121. 每天喝磁化水对高血压病人有益吗?	(148)
122. 家中怎样制备磁化水?	(149)
123. 如何用频谱仪治疗高血压病?	(150)

第三章 饮食调剂

一、高血压病人的饮食制度.....	(151)
-------------------	-------

124. 为什么提倡清淡饮食？	(151)
125. 脂肪对人体有何利弊？	(152)
126. 为什么高血压病患者要控制脂肪食物？	(153)
127. 肥胖与高血压病有什么关系？	(155)
128. 食不厌精还是食不厌杂好？	(156)
129. 什么是高血压病人的特殊营养要求？	(157)
130. 高血压病人应该怎样搭配饮食？	(158)
131. 中国成人的正常体重应是多少？	(159)
132. 高血压病人是否需要限制自己的食量？	(159)
133. 一日三餐热量如何合理分配？	(161)
134. 哪些饮食习惯是错误的？	(163)
135. 为什么饱食可以导致动脉硬化？	(164)
136. 不吃早餐对身体好吗？	(164)
137. 水对人体有哪些生理作用？	(165)
138. 高血压病人为什么要注意饮用水的选择？	(166)
139. 水的软硬对血压高低有何影响？	(167)
140. 为什么早晨适量饮水可防心血管病猝发？	(168)
141. 食盐与血压有什么关系？	(168)
142. 盐与动脉硬化有什么关系？	(170)
143. 多吃盐为什么会使血压升高？	(171)
144. 怎样限制盐的摄入量？	(172)
145. 低盐饮食有副作用吗？	(173)
二、各种营养要素与血压的关系	(175)
146. 维持生命的基本营养要素是什么？	(175)
147. 各种营养要素的主要作用是什么？	(176)
148. 蛋白质对人体有什么作用？	(178)
149. 蛋白质与血压有什么关系？	(179)
150. 高血压病人能吃蛋白质含量多的食物吗？	(181)

151. 心血管病人吃肉好还是吃素好？	(182)
152. 高血压病人适合吃哪一种油？	(183)
153. 为什么植物黄油可以导致心脏病？	(184)
154. 哪些常用食品有降脂作用？	(184)
155. 水果对人体有什么重要作用？	(187)
156. 蔬菜对人体有什么重要作用？	(189)
157. 高血压病病人为什么要多吃蔬菜？	(190)
158. 高血压病与维生素之间有没有直接的关系？ ...	(191)
159. 高血压病病人补钾有益处吗？	(192)
160. 纤维素对人体有什么重要作用？	(193)

第四章 生活调养

一、顺应自然..... (195)

161. 季节气候会影响血压吗？	(195)
162. 气候寒冷和血压有什么关系？	(196)
163. 高血压病人怎样进行冬季保健？	(196)
164. 一天之内血压有差别吗？	(198)
165. 高血压病人怎样做晨晚间的自我保健？	(199)
166. 高血压病人夜间如何调护？	(201)
167. 居室环境的洁净与污浊对血压有何影响？	(202)
168. 噪音与高血压有关系吗？	(205)
169. 音乐疗法能否降低血压？	(205)

二、生活规律..... (207)

170. 规律的生活对人体有什么好处？	(207)
171. 高血压病人怎样保证充分休息？	(209)
172. 高血压病人如何保持良好的睡眠状态？	(209)
173. 高血压病人的最佳睡眠姿势是什么？	(211)
174. 高血压病人做梦失眠怎么办？	(212)
175. 高血压病人睡眠十忌是什么？	(214)

176. 怎样用药枕进行降压催眠?	(216)
177. 高血压病人怎样预防便秘?	(217)
三、调神养性.....	(219)
178. 性格与血压有什么关系?	(219)
179. 怎样纠正不良性格影响?	(220)
180. 情绪与血压有什么关系?	(221)
181. 高血压病人怎样保持正常情绪?	(223)
182. 精神刺激为什么能诱发高血压?	(224)
183. 如何克服不良心理影响?	(225)
184. 怎样避免增加心理负担?	(227)
185. 怎样纠正猜疑心理?	(228)
186. 怎样抵御不良社会因素?	(229)
187. 为什么要注重进行心理咨询?	(231)
188. 松弛默想疗法可以降低血压吗?	(232)
189. 生物反馈疗法对治疗高血压有何效果?	(234)
四、戒除恶癖.....	(236)
190. 吸烟对血压有什么影响?	(236)
191. 什么是有效的戒烟方法?	(239)
192. 饮酒对人体有什么影响?	(240)
193. 饮酒对心血管病有什么影响?	(241)
194. 饮茶对血压有什么影响?	(242)
195. 娱乐活动如何量力而行?	(243)
196. 高血压病人如何看电视为宜?	(245)
197. 高血压病人外出旅游应该注意什么?	(246)
198. 高血压病人洗浴应该注意什么?	(247)
五、松静气功.....	(249)
199. 气功能治疗高血压吗?	(249)
200. 高血压病患者应怎样选择气功并操练?	(252)