

21 SHIJI 21世纪家庭保健丛书
JIATING BAOJIAN CONGSHU

高血压病的防治

编著 崔儒涛 庞凤东



上海医科大学出版社

21 世纪家庭保健丛书

高 血 压 病 的 防 治

● 编著 崔儒涛 庞凤东

上海医科大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

高血压病的防治/崔儒涛, 庞凤东主编. - 上海: 上海医科大学出版社, 2000. 9

(21 世纪家庭保健丛书)

ISBN 7-5627-0579-8

I. 高... II. ①崔... ②庞... III. 高血压-防治-问答 IV. R544.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 32291 号

责任编辑 贺 琦

责任校对 王 奇

高血压病的防治

(21 世纪家庭保健丛书)

编著 崔儒涛 庞凤东

上海医科大学出版社出版发行

上海市医学院路 138 号

邮政编码 200032

新华书店上海发行所经销

句容市排印厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 4.75 字数 82 000

2000 年 9 月第 1 版 2000 年 9 月第 1 次印刷

印数 1—5 200

ISBN 7-5627-0579-8/R·548

定价: 7.50 元

如遇印、装质量问题, 请直接与印刷厂联系调换

(地址: 江苏省句容市春城集镇 邮编: 212404)

前言

高血压病是我国最常见的心血管疾病,它不仅患病率高,且常引起严重的心、脑、肾并发症,是脑卒中、冠心病的主要危险因素。因此,普及高血压病的防治知识具有十分重要的意义。

为了普及有关高血压病的预防、诊断、治疗和康复知识,我们根据多年临床实践,结合国内外的有关文献资料和最新的研究成果,以通俗的文字从基本知识、病因、症状、诊断、治疗、并发症、调摄7个方面对读者可能遇到的百余个问题作了比较全面的介绍,文章力求深入浅出、注重实用,帮助患者了解自身的疾病,掌握疾病的发生、发展、转归等规律,从而增强战胜疾病的信心,以及自治和预防能力。凡具有初中以上文化程度的读者、医学生、基层医务工作者,尤其是高血压病的患者和家属都可以从书中得到裨益。

由于编者的水平有限,书中疏漏不当之处和错

误在所难免,敬请同道和读者给予指正。

编者

2000 年 5 月

目 录

基本知识 1

1. 血液在体内是怎样循环的 1
2. 血压是怎样产生的 3
3. 什么是收缩压、舒张压、脉压 3
4. 决定血压的因素有哪些 4
5. 正常人在生理状态下,血压也会发生变化吗
..... 5
6. 年龄、性别与高血压病有关系吗 7
7. 高血压病是否是遗传性疾病 7
8. 高血压病在中医称为什么病 9

病因 9

9. 高血压病的发病原因有哪几种学说 9
10. 什么是高血压病发病机制的中枢神经活动
失调学说 10
11. 什么是高血压病发病机制的内分泌障碍学说
..... 11
12. 什么是高血压病发病机制的肾源学说 12

13. 动脉粥样硬化与高血压病的发生有什么关系	13
14. 中医对高血压病的发生是怎样认识的	15
症状	16
15. 高血压病的症状与血压升高的程度完全一致吗	16
16. 高血压病常见的症状有哪些	17
17. 高血压病的头痛、头晕和头部感觉异常有什么特点	17
18. 高血压病为什么会发生头晕、头痛和头部感觉异常的症状	18
19. 高血压病的睡眠障碍有什么特点	19
20. 高血压病的脑力与体力减退有什么特点	19
21. 高血压病的感觉异常与运动异常有什么特点	20
诊断	20
22. 血压维持在多少水平才算正常	20
23. 目前的高血压是怎样的诊断标准	21
24. 高血压病的诊断标准是怎样变迁的	21
25. 动脉血压有几种测量方法	23
26. 怎样进行直接血压测量	24
27. 常用的血压计有哪几种	24
28. 怎样正确地测量血压	25
29. 怎样自我测量血压	26
30. 正确的测量血压应注意哪几个方面的问题	27
31. 高血压病是怎样分期的	28

32. 什么是高血压危象	29
33. 早期高血压病患者可以做哪些试验,目的是什么	29
34. 高血压病患者怎样进行冷加压试验,目的是什么	30
35. 高血压病患者怎样进行镇静试验,目的是什么	31
36. 高血压病患者怎样进行体位试验,目的是什么	31
37. 高血压病患者的尿常规检查会有异常改变吗	32
38. 高血压病患者的血液化验会有异常改变吗	32
39. 高血压病患者为什么应进行胸部 X 线检查	33
40. 高血压病患者的常规检查还有哪些	34
41. 高血压和高血压病有何不同(什么是原发性高血压)	35
42. 什么是继发性高血压	35
43. 肾脏疾病可以引起高血压吗	36
44. 内分泌系统疾病可以引起高血压吗	37
45. 心脏血管疾病可以引起高血压吗	40
46. 女性妊娠期会发生高血压吗	41
47. 脑肿瘤、脑血管疾病等中枢神经系统疾病也可以引起高血压吗	42
48. 长期使用哪些药物也可以引起高血压	42
治疗	43
49. 高血压病患者为什么需要进行自我治疗	43
50. 高血压病的自我治疗有哪几个基本原则	44
51. 高血压病患者应怎样进行症状治疗	45

52. 什么是高血压病的阶段治疗 46
53. 什么是高血压病的个体化治疗 47
54. 怎样看待高血压病治疗中的联合用药 48
55. 降压药的不良反应主要有哪些 48
56. 高血压病患者血压多高才应降压,降到什么
程度才算适宜呢 50
57. 降压药的作用就是为了降低血压吗 51
58. 常用的降压药物有哪几类 52
59. 降压药中的 β 受体阻滞剂是指哪一些药物,
有什么特点 55
60. 萝芙木生物碱类药物是指哪些,怎样使用 56
61. 尼莫地平属于哪类降压药,应怎样合理应用
..... 57
62. 卡托普利(开搏通、甲硫丙脯酸)属于哪类
降压药,应怎样合理应用 59
63. α 受体阻滞剂是指哪些药物,应怎样使用 61
64. 常用的复方降压片是由哪几种药物组成的 62
65. 乌拉地尔(压宁定)属于哪一类降压药,应
怎样使用 62
66. 有精神抑郁史的高血压病患者使用降压
药物有什么禁忌 62
67. 有偏头痛的高血压病患者较适用于哪类
降压药物 63
68. 有脑血管病的高血压病患者不太适合哪类
降压药物 63
69. 年龄大于 65 岁的高血压病患者不太适合
哪类降压药物 64
70. 有冠心病的高血压病患者宜使用和不宜
使用哪类降压药物 64

71. 体力活动度较强的高血压病患者宜使用
和不宜使用哪类降压药物 65
72. 患有哮喘的高血压病患者使用降压药物
有什么禁忌 66
73. 患有糖尿病的高血压病患者宜使用和
不宜使用哪类降压药物 66
74. 有骨质疏松的高血压病患者宜使用哪类
降压药物 67
75. 有头痛的高血压病患者不宜使用哪类降压
药物 68
76. 性功能不全的高血压病患者使用降压药物
有什么禁忌 68
77. 前列腺肥大的高血压病患者宜使用哪类
降压药物 68
78. 患有痛风的高血压病患者不宜使用哪类
降压药物 69
79. 肾功能差的高血压病患者宜使用和不宜
使用哪类降压药物 69
80. 患有胶原性疾病的高血压病患者宜使用
和不宜使用哪类降压药物 70
81. 患有高胆固醇血症的高血压病患者宜使用
和不宜使用哪类降压药物 70
82. 患有便秘的高血压病患者不宜使用哪类
降压药物 71
83. 高血压病患者为什么要进行体育疗法 72
84. 为什么体育锻炼可以治疗高血压病 73
85. 哪些体育项目较适合高血压病患者锻炼 73
86. 进行高血压病的体育疗法应注意哪些问题 76
87. 有没有专门为高血压病患者设计的体操 76

88. 还有其他适用于高血压病患者的降压体操吗	77
89. 高血压病患者应怎样练习祛病养生功	83
90. 高血压病患者练习太极拳有什么好处	91
91. 有没有比较适合高血压病患者练习的太极拳	92
92. 哪些中药具有降血压的作用	92
93. 中医是怎样治疗高血压病的	93
94. 有没有治疗高血压病比较好的验方	95
95. 针灸可以治疗高血压病吗	96
96. 自我按摩是否可以治疗高血压病	97
97. 理疗是否可以治疗高血压病	99
98. 怎样预防高血压病危象的发生	101
99. 发生高血压病危象应怎样处理	101

并发症 102

100. 高血压病最常损害哪些器官	102
101. 高血压病常见的并发症有哪些	102
102. 高血压病的预后是由什么决定的	103
103. 高血压病患者为什么容易发生动脉粥样硬化	103
104. 高血压病患者发生了动脉粥样硬化会有什么症状	104
105. 高血压病并发脑动脉硬化有什么症状	105
106. 高血压病并发的动脉粥样硬化应怎样预防和治疗	106
107. 高血压病患者为什么会并发心绞痛,有什么表现	107
108. 高血压病患者发生心绞痛应怎么办	108

109. 高血压病患者为什么会并发心肌梗死, 有什么表现	109
110. 高血压性心脏病是怎么回事	109
111. 高血压病并发卒中(中风,脑溢血)是怎么 回事	112
112. 脑血栓形成也是高血压病的并发症吗	114
113. 高血压病患者出现什么症状可能发生了 高血压性肾病	115
调摄	116
114. 哪类职业的人易得高血压病	116
115. 人的胖、瘦与高血压病有何关系	116
116. 怎样对待高血压病	118
117. 高血压病患者应怎样合理使用食盐	119
118. 确定高血压病患者饮食应围绕哪两个方面	120
119. 为什么每天食物中所含的热量过多对高血压 病患者不利	121
120. 高血压病患者每天的食物中应含有多少 蛋白质	123
121. 高血压病患者怎样选择各类含有脂肪的食物	124
122. 高血压病患者为什么应多食用富含纤维素类 的食物	126
123. 高血压病患者为什么应多吃一些富含钾、 碘、钙、铁等矿物质的食物	126
124. 食用富含维生素的食物是否对高血压病患者 有益	128
125. 高血压病患者为什么应多吃蔬菜	129

126. 高血压病患者总的饮食原则是什么	129
127. 饮酒对高血压患者有害吗	130
128. 吸烟对高血压病患者有什么危害	131
129. 高血压病患者应怎样对待茶、咖啡和可可	134
130. 高血压病患者应怎样合理使用脑力	135
131. 高血压病患者应保持什么样的生活规律	136
132. 长时间看电视对高血压病患者有害吗	137
133. 高血压病患者怎样安排睡眠比较合理	138
134. 高血压病患者外出应注意什么	139
135. 高血压病患者应该如何对待性生活	140

基本知识

1. 血液在体内是怎样循环的

人体内的各种器官和组织在进行正常的功能活动时,必须不断获得充分的养料,而这种养料的来源就是血液。血液通过循环器官的输送,到达全身各部组织。

循环器官包括心脏、血管和淋巴系统。

正常的心脏是一个强有力的肌肉器官,每天有条不紊地工作着。它的位置在胸部的中间、偏左,大小相当于每人自己的拳头。心脏里面分4个腔,上面2个腔,分别叫做左心房和右心房;下面2个腔,分别叫做左心室和右心室。心房与运输血液回心的血管相连,这种血管叫做静脉;心室与输送血液离心的血管相通,这种血管叫做动脉。心房和心室之间,各有一个“活门”,血液的流动,只能从心房进入心室,绝不允许返流。左、右心房和左、右心室之间,它们都是隔开的,血液不能直接从左流到右。心房的肌肉较薄,它实际上仅起到接纳血液的作用;心室的肌肉比心房的肌肉厚,收缩力非常强大,当它收缩时,便能把血液压进动脉。心房与心室的肌肉不停地、有节律地舒张和收缩,这样的一收一缩,就形成了心脏的跳动。可以想像,心脏是起到一个“泵”的作用,它是血液循

环的原动力。在左心室伸出一根粗大的血管,称为主动脉。主动脉又分成许多中型动脉和小动脉,这些动脉分布到头部、上肢、下肢和各内脏,如胃、肠、肝、脾、肾。当它分布到这些器官和组织时,已经分散成无数极细小的血管,称为毛细血管。血液中的氧气和养料透过毛细血管壁与组织进行交换,由动脉血变为静脉血,再汇流到静脉。静脉的血液因为有一部分氧气已被组织吸收,因此含氧较动脉血低,所以颜色比较暗红。动脉内的血液由于含氧较多,因而颜色比较鲜红。静脉血由静脉回到心脏,首先进入右心房,再到右心室。

在右心室也有一根大血管伸出来,叫做肺动脉,通到肺里。从右心室出来的静脉血经过肺后,重新氧化成为含氧较多的动脉血,进入左心房,再到左心室,然后再输送到全身。

血液在心脏、动脉、毛细血管及静脉内,周而复始,川流不息,称为血液循环。人体内的血液大约每隔 1 分钟就要周游全身一次。

淋巴系统是指淋巴管和淋巴结,它们像一根线穿着珠子般连在一起,里面含有淋巴液。淋巴管和静脉一样也是一种管系,不同的是,静脉起始于毛细血管,而淋巴管起始于一切细胞和组织间隙。最后全身的小淋巴管汇总成两条大淋巴管而归入大静脉。

2. 血压是怎样产生的

血液在血管流动时对血管壁的压力称为血压,血压包括动脉压、静脉压与毛细血管压。通常不加注明则指上肢肱动脉压。

心脏收缩推动血液流动,产生对血管壁的压力。心脏收缩时力量最大,故此时血压最高,正常平均约为 14.7 千帕(110 毫米汞柱);心脏舒张时力量最小,故此时最低,正常平均约为 9.3 千帕(70 毫米汞柱)。

心脏舒张时能维持 9.3 千帕(70 毫米汞柱)左右的压力,是因为血管的弹性起了很大作用。心脏收缩时,大、中动脉血管的弹力纤维拉长,血管扩张,将心脏收缩的能量转换为拉长血管弹力纤维的能量,当心脏舒张、压力消失时,依靠血管的弹性作用,继续推动血液前进。这样血管的弹性作用不仅能加强心脏的循环功能,而且还能使收缩期的血压不致过高,舒张期血压不致过低。

3. 什么是收缩压、舒张压、脉压

每一次收缩与舒张的心动周期中,血压是不断变化的。心脏收缩时血压称为收缩压,舒张时称为舒张压;两者间之差称为脉压,单位以千帕计算(传统以毫米汞柱计算,1 毫米汞柱 = 0.133 千

帕)。

4. 决定血压的因素有哪些

一般来讲,心脏的收缩力和动脉的弹性及张力作用,是维持正常血压的主要因素。假如心脏有病,收缩能力降低时,血压就会降低。又如在动脉硬化时,大动脉的弹性不正常,心脏收缩时挤入动脉的血液,得不到大动脉的适当伸张所给予的缓冲余地,所以收缩压便会较正常人升高;而在心脏舒张时,却又因为大动脉没有回缩的压迫作用,舒张压就会比较低。

另外,在动脉的最小分支中,动脉管壁平滑肌的收缩能力,对血压的升降也有很大的影响。这些小血管平滑肌,即使轻微的收缩,就可使管腔缩小,对大动脉内的血流造成明显的阻力增加,此时大动脉内血压便会明显升高;当全身的小血管由于某种原因而扩张时,大动脉内的血流阻力下降,血压就会降低。

这种小动脉管壁的收缩和舒张,是受到缩血管神经和舒血管神经“管制”的。缩血管神经绝大部分属于交感神经系统,它使小动脉保持一定的收缩状态,以维持动脉血压在适当的水平。缩血管神经在血管的分布并不普遍,它对血压的作用很微弱。

形成血压,还需要有足够的血量在血管里流