



王方凌 编著
广东旅游出版社
家庭医疗保健系列

高血压

治疗与护理

高血压是种常见病、多发病，极易引起脑中风、心脏和肾脏病变，导致生命危险。

本书对此病（包括动脉硬化、脑中风）的预防、治疗和护理，均有详细阐述，尤其在治疗上，更是见解精辟；同时附有很多验方、秘方，供读者参考，是一本实用的好书。





王方凌 编著

家庭医疗保健系列

高血压

治疗与护理

广东旅游出版社

JIATING YILIAO BAOJIAN XILIE

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压治疗与护理/王方凌编著. —广州: 广东旅游出版社, 1997. 12

(家庭医疗保健系列)

ISBN 7-80521-857-9

I. 高… II. 王… III. ①高血压-诊疗 ②高血压-护理 IV. R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 11441 号

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

番禺石楼官桥彩色印刷厂印刷

(广州市番禺石楼官桥村)

787×1092mm 32 开 6.5 印张 123 千字

2001 年 4 月第 1 版第 7 次印刷

印数: 41101—44100 册

定价: 10.00 元

序

高血压是种常见病、多发病，对健康影响极大，它与气候、情绪、饮食及生活习惯等均有关系。

目前，由于种种原因，患高血压的人数愈来愈多，虽然此病本身并不至于危害生命，但它却会引起脑中风、脑溢血、心脏肥大、心肌梗塞和肾脏等疾病。因此，早期发现，及时治疗是很重要的。

此外，对于有些疾病来说，高血压只是该病的一种症状，例如内分泌疾病、脑内疾病、血管疾病、肾脏疾病等，都常伴有高血压，应该特别注意。

本书详细阐明了高血压的起因、预防及治疗方法，并介绍了许多秘方验方、民间疗法、蔬菜食谱等，让读者对高血压的性质、形成原因及其治疗方法有更进一步的了解和掌握，好及早实行预防和治疗。

希望本书能给予读者在高血压的防治上有所帮助。

目 录

高血压治疗与护理

序

第一章 高血压概述

(2) 血压与血液循环的知识

(11) 血管、血液成份及其他

(17) 高血压的种类

第二章 更年期与高血压

(30) 更年期的生理变化

(31) “障碍症状”与高血压病

第三章 高血压的症状

(34) 不自觉症状

(34) 自觉症状

(38) 他觉症状

第四章 高血压的发病机因

目 录

家庭医疗保健系列①

(48) 高血压的发病机因

第五章 高血压的检查

(52) 测量正确的血压

(54) 心脏的检查

(55) 眼底动脉、血管的检查

(56) 肾脏的检查

(57) 胆固醇的测定

第六章 低血压

(60) 何谓低血压

(60) 体质性低血压的原因

(61) 低血压的症状

(62) 哪些疾病容易并发低血压

(65) 低血压的治疗

(67) 低血压的中医药治疗

目 录

高血压治疗与护理

(68) 低血压的民间治疗

(69) 饮食疗法

第七章 高血压的治疗

(72) 治疗前须知

(75) 药物治疗

(82) 中医药疗法

(85) 中药验方治疗

(94) 高血压民间疗法

(100) 高血压饮食疗法

(126) 肾性高血压的饮食

(128) 心脏病高血压的饮食

(132) 糖尿病高血压的饮食

(134) 动脉硬化高血压的饮食

(139) 高血压食品宜忌

(158) 高血压物理疗法

(159) 外科的治疗法

目 录

家庭医疗保健系列①

第八章 动脉硬化与脑中风

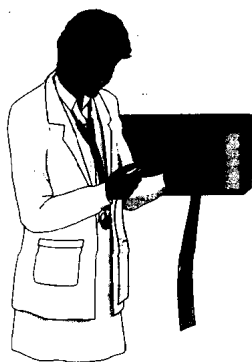
- (162) 何谓动脉硬化
- (168) 何谓脑中风
- (171) 脑中风的护理
- (179) 脑中风的中药治疗

第九章 高血压患者生活须知

- (184) 高血压与运动
- (188) 保持良好的精神状态
- (190) 寒冷天气应注意的事项
- (191) 炎热天气应注意的事项
- (192) 睡眠
- (193) 沐浴
- (194) 如厕
- (195) 性生活
- (196) 酒、烟、血压

第一章

高血压概述



血压与血液循环的知识

人体内血压究竟为何物？相信有不少人茫然不知，或者一知半解。

所谓血压，就是由于心脏的收缩作用，把血液送出，绕身体一周之后，又流回心脏，而这从心脏送出的血液带有压力，影响血管壁，使血管膨胀，这种力量就叫血压。

由此可知，血液循环是以心脏为中心的。

我们从食物和饮料中吸收的营养，在体内经由血液被摄入，和经由呼吸所摄入的氧气，一起由心脏送到血管，再运输至身体各部位。

血液除了将氧气和营养送至身体各部位，并可同时将各部位的废物排出体外，然后又接受新的氧气和营养，再度由心脏送达身体各部位。

换言之，心脏是血液循环的中枢，它能发挥泵的功能，而血液即是靠泵（心脏）的力量流遍全身。

血液的循环依路径不同可分为体循环（大循环）、肺循环（小循环）、门脉、心脏循环（冠状循环）等。

体循环（大循环）

体循环又称大循环，与肺循环同是重要的血液流通

路线。

从心脏左心室输出的血液，沿着大动脉之粗血管流动，大动脉从大动脉弓分出，有流向身体上部的左总颈动脉、左锁骨下动脉和腕头动脉等。而流向身体下部分的动脉，是由胸部大动脉分出腹腔动脉、肾动脉、肠间膜动脉和总肠骨动脉等，向身体各部位延伸。

支分出的动脉，在身体各部位形成微血管，将氧气和营养送达每个细胞，并顺便排出细胞中的二氧化碳和废物。

在微血管中放出氧气和营养，并接受二氧化碳和废物的血液，为了排除二氧化碳和废物，必须经由静脉，再度流回心脏。

像这样沿着心脏→大动脉→各分支动脉→身体各部（微血管）→静脉→心脏的血流路线，称为体循环，又称大循环。

所谓高血压就是到达微血管以前的循环系统中，血压上升的状态。

肺循环（小循环）

前项的体循环（大循环），其主要功能是将营养和氧气运输到身体各部位，并排除不必要的二氧化碳和废物。

而肺循环的主要功能，是将体循环（大循环）中不需要的二氧化碳和废物污染的血液，运送至肺部，除去多余的二氧化碳，补充氧气，并保持血液适度的碱

性。

静脉血在体内绕行一周后，由心脏的右心房进入右心室，并从此处被送入名为肺动脉的输血管。肺动脉在途中将分两路，分别伸向左右两肺部，并在各肺内又分成微血管。

血液到达肺部后，即放出二氧化碳，接收氧气，经肺静脉流入心脏的左心房。由左心房进入左心室的血液，再依前述继续进行体循环。

如此，依心脏→肺动脉→肺静脉→心脏的血液循环路线，称为肺循环或小循环。

心脏循环（冠状循环）

我们已于前文中说明，心脏是循环系统的中心，并有泵的作用。

然而，要使心脏维持正常的运作，便需要能量，而为供应此种能量，将营养或氧气运输到心脏的血液流动路径便是心脏循环，或称冠状循环。

这种自给自足的心脏循环，是由体循环分支出来的冠状动脉负责。可见，心脏本身虽拥有许多血液，却无法从心脏腔内的血液获得能量补给，而需依靠冠状动脉。若冠状动脉阻塞以致心肌坏死，则称为心肌梗塞，这是高血压的重要并发症之一。

心脏的作用和脉搏

心脏扮演泵的角色，将血液送达身体各部位，而血管是血液流通的路线。

心脏这个泵绝非毫无章法地运作，而是依一定的节拍反复地收缩及弛缓。负责维持心脏固定节拍的神经称为自律神经，又分为交感神经和副交感神经。

交感神经的作用是使心脏收缩、弛缓的节拍变快，而副交感神经则使其减慢，两者互相协调以维持心脏的运作。

心脏的节拍分为收缩期、弛缓期、休止期三者，总称为心脏周期。心脏周期成年男子每分钟约 60~70 周期，成年女子每分钟约 70~80 周期。

心脏输出的血液量，依身体状态而异，在身体保持安静不动时，每分钟约 5 公升。

心脏每收缩一次（一周期）所输出的血液量，约为 60~80 毫升，并产生波动传达到血管，而具有弹性的血管，也会有暂时膨胀的现象。当血液波动通过血管后，血管又会恢复原来的状态。

换言之，血管是依心脏的节拍（拍动），时而膨胀，时而收缩。

这种血管起伏便是血液带给血管的血压变化，它会随着心脏搏动，依一定的节拍上升或下降。

这种依一定节拍进行的血压变化，称为脉压。而若由体外以手指触摸感觉出的脉压则称为脉搏。

何谓最高血压和最低血压

心脏的节拍分为收缩期、弛缓期和休止期，三者合称为心脏周期。

心脏周期是心脏发挥泵作用时的节拍，这种泵的作用大致分为两种。其一是将血液送达全身的功用，由左心房和左心室负责；其二是将全身各部位经静脉回流的污浊血液，运输到肺部的功能，由右心房和右心室负责。

换言之，左心房和左心室负责体循环，而右心房和右心室负责肺循环。

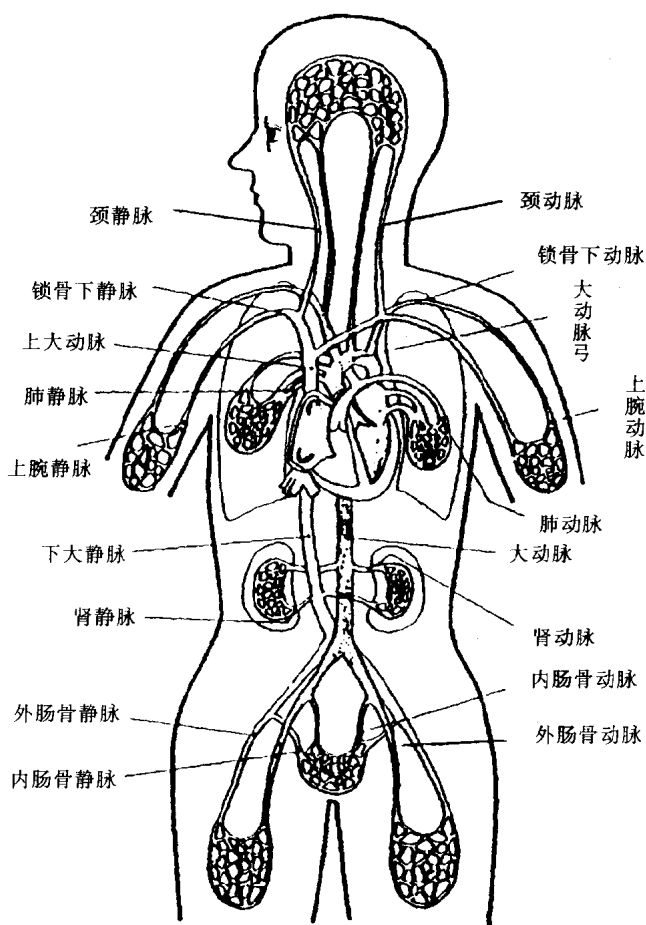
血液从肺部流入肺静脉，先储藏在左心房，然后流入左心室。当左心室充满血液时，心脏便收缩，使血液输入大动脉，此时的血压最强，称为最高血压或最大血压。

将血液从左心室输送到大动脉后，心脏继续将来自肺部的血液储藏在左心室，而右心室亦开始储存由身体各部位流回的血液。如此，当身体的部分血液储存在心脏内时血压最小，称为最低血压或最小血压。

然而，人体内的血压不是永恒不变，而是时时在变动，只是血压正常的人和不正常的人，其变动的幅度不同罢了。

像这种血压的变动，有时就会出现血压高的症状，有时则会出现血压低的症状。

导致血压不安定的原因，可归为以下五点：



全身的血管系

一、心输出量

从心脏出来的血液量称为心输出量。如果心脏的收缩力大，压出的血液量就多，而其血压也高，反之，收缩力小，压出的血液量少，血压就随之减低。

然而，事实上心脏是尽全力在做收缩、舒张的活动。所以，不可能心脏的力量过强就会有血压过高的现象。不过，要是心脏的力量减弱，倒是会发生血压降低的现象。

这里必须阐明的是血压高和高血压患者的病态是不同的。

例如，短距离赛跑的激烈运动，可使血压从120mmHg（毫米汞柱）提升到160～180mmHg，这是因为要补给运动时所需的热量，所以，心脏送出多量的血液之故。

当停止运动，经过一段时间之后，血压自然就会回复到原来的120mmHg。然而，高血压患者就不会回复到正常状态。

二、血液的粘稠度

血液的成分与性质以后再详细介绍，这里所谓的粘稠度即是指血液的粘性。

粘性强的血液，可使血压增高，反之，则会使血压降低。

三、血管的弹性

动脉硬化失去弹性，血压就会增高。特别是小动脉硬化，情形更为严重，其血管的内径变狭窄，血流不易

通过，血液循环情形不好。心脏为了使适量的血液能够流遍身体各部位，其收缩力就会增强，血压也就随之增高。

四、动脉系内的血液量

如果没有其他特别原因，人体内的血液大约是体重的 $1/12$ 。

不过，如果是特殊原因，如输血等血液量急速的增加，血压就会有一时性的增高。

相反地，因为有了很大的外伤等大量出血，血压就会降低。

然而，一般高血压或低血压患者，其血液量则完全没有变化。

五、末梢血管阻力

这是因为供给身体各器官所需的血液流经小动脉时，小动脉会产生抵抗血液的现象。

小动脉的阻力增加，血压会增高，反之，就会降低。

何以小动脉的阻力会有增减的现象，原因在于动脉壁，特别是由中膜平滑肌的紧张程度来决定，亦即平滑肌的紧张程度加强，血管的内径便会变小以增加阻力。紧张度一减弱，阻力也就随之降低。

然而，支配小动脉紧张程度的是血管运动神经和血液性调节（血液或含在组织液中的化学物质）。

除上述原因外，每个人的血压在一天中往往呈现规律性的变化，这种变化称为血压的日差变动。

睡眠时的血压较低，尤其是入睡 $1\sim 2$ 个小时后最