

5

新世纪

医疗保健

广场



高血压危象

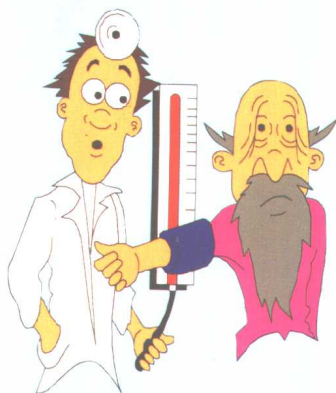
(台湾) 程国光◎编著

走出高血压的阴影

您知道怎样保持正常的血压吗



●您了解预防高血压的秘诀吗



中国纺织出版社



高血压危象

(台湾)程国光 编著



新世纪医疗保健广场



中国纺织出版社

本书中文简体版经台湾省国家出版社授权,由中国纺织出版社独家出版发行。本书文字事先未经出版者书面许可,不得以任何方式或手段转载或刊登。

著作权合同登记号:图字:01-1999-2694

图书在版编目(CIP)数据

高血压危象/(台湾)程国光编著. —北京:中国纺织出版社, 2000.1

(新世纪医疗保健广场)

ISBN 7-5064-1720-0/R.0027

I. 高… II. 程… III. ①高血压-症状-基本知识 ②高血压-防治-普及读物 IV. R544.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 50336 号

策划编辑:李秀英 郭慧娟 责任编辑:曹炳楠 责任校对:楼旭红
责任设计:李 然 责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号

邮政编码:100027 电话:010—64168226

中国纺织出版社印刷厂印刷 各地新华书店经销

2000年1月第一版第一次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:5.25

字数:123千字 印数:1—8000 定价:10.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

出版者的话



伴随着 2000 年钟声的敲响，我们引进的台湾版“新世纪医疗保健广场”丛书与大家见面了，愿您能喜欢。

随着医疗体制改革的深化，广大中老年朋友们无一不想与健康为伴，以减少看病、吃药的痛苦及费用的支出。在此，我们奉献给您这套丛书，将解决您的后顾之忧，给您带来欢乐。

当您漫步在“新世纪医疗保健广场”时，您会知道如何摆脱药物的控制，走出疾病的阴影；您会了解如何科学饮食就能延年益寿；您会明白如何善用维他命以产生神奇的功效；您会正确认识肝病、高血压、糖尿病等，掌握健康要领。该套丛书能使您自信地展望未来，获得一生的安康。

在编辑本套丛书的过程中，我们对原版书中较生僻与不常用的词句作了必要的修改，对部分不适用的内容作了删除。

中国纺织出版社

序——走出高血压的阴影

目前人们的寿命日渐延长，社会人口老化，疾病形态亦逐渐地转变成以慢性疾病为主，诸如：高血压、恶性肿瘤、心脏病等，这些恼人的疾病，正日益严重地侵扰着我们。

高血压是中老年人常见的疾病之一。根据流行病学统计，每 10 个老年人就有一个罹患高血压，某些中老年人自知有高血压，定期服用抗高血压药物；可是根据临床统计，65 岁以上的老年人竟然有一半以上的人，自己并不知道有高血压，而事实上这一群人也因为平时没有不舒服的症状，如头晕、头痛、后颈酸痛，甚至胸闷的症状，而忽略了定期量血压的重要。此类患者在秋冬交际寒冷气候时，因末梢血管收缩而导致循环不畅通，心脏必须用较多的力量，才能把血液压出送往末梢血管，因此，血压忽然急剧上升。根据观察，在一年中 12 月至 2 月较易引起血压的变动。

假若舒张压高达 130 毫米水银柱时，不设法把血压降低，就可能引起出血性脑中风或因脑压增加而引起脑病



变,或者视乳头水肿、心脏衰竭,少数可能引起主动脉剥离,甚至破裂而猝死,这种现象则称之为“高血压危象”,假若不进一步治疗,则会有生命危险。

特别在严寒的冬天患有高血压的患者,更应该持续服药,以维持稳定的血压,对于 65 岁以上的中老年人,亦不妨量量血压,以测定自己是否因血管硬化引起潜伏性高血压,以便能够及时治疗及预防高血压所带来的合并症。

人体如机器般,会因长年的使用而致零件老化、迟钝,这原是无可避免的事,只要能正常使用,注意维修工作,仍能安享晚年。但是,高血压的威胁,有愈来愈年轻化的趋势,千万别依恃自己年轻,而忽略了身体保健的重要。

及时预防和控制高血压,定期测量血压、控制饮食、维持理想体重、适度运动和睡眠充足,持之以恒的保养,相信可怕的高血压将永无侵犯您的机会!



目 录



第一章 血压真相知多少?..... 1

- 关于血压,你知道多少?..... 2
- 关于正常血压,你知道多少?..... 7
- 关于血压的遗传性,你知道多少?..... 10
- 关于自己的血压状况,你知道多少?..... 15

第二章 可怕的高血压! 高血压的可怕! 19

- 可怕的高血压——高血压的成因..... 20
- 高血压的可怕——高血压的并发症..... 33
- 高血压与动脉硬化..... 48

第三章 小心! 别让高血压缠上你! 53

- 精神紧张,血压上升! 54
- 操劳过度,血压上升! 61
- 寒冬一到,血压上升! 62
- 青年性高血压症正来势汹汹! 64

第四章 低血压问题不容轻视..... 73

- 低血压不是病..... 74
- 低血压的人大多较长寿..... 75
- 高血压与低血压..... 76
- 低血压的人也有脑溢血的可能..... 77



- 血压低到何种程度会有危险? 78
- 低血压者容易发生的症状 79
- 过分紧张和有压迫感是一种自我虐待 79
- 以自己的生活态度为原则 80
- 不要勉强喝酒 81
- 香烟和咖啡也须限制 82
- 有胃下垂现象不等于有低血压 82
- 以少量多餐法来增加体力 83
- 胃下垂的人用餐后不妨暂时躺卧 84
- 早起做体操以增加食欲 84
- 从早餐下功夫来增强精力 85
- 低血压的人在冷气室里, 身体状况容易发生变化 86

第五章 预防高血压的秘诀 87

职业篇

- 时间长的会议中间须安排休息时间 88
- 不要抽“伸手牌”香烟 89
- 在会议中不要忽略禁烟和空气调节的重要 89
- 有过分好强的上司, 寿命会减短 90
- 生气的艺术 91
- 与人发生摩擦而不快时, 要坦率说出来 93
- 不妨早起一小时 94
- 眼见一班车离去 95
- 提早五分钟到达约会的地点 95
- 吃饭时不要谈论或思考工作 96
- 好好利用休息时间 97
- 千万不可熬夜打麻将 98
- 绝对禁止烟、酒过量 99



- 不要专挑口味重的下酒菜..... 100
- 饮酒后不要洗三温暖..... 100
- 量力而为地开车..... 101
- 在高速公路上开了一小时车后就应休息..... 101
- 搭乘电梯时也须留意..... 102
- 打高尔夫球时应注意状况..... 102
- 寒冷会促使血压升高..... 103
- 炎热的夏日里要注意适时补充水分..... 103
- 不要有“再来半局”的勉强做法..... 105
- 为高尔夫球的胜负打赌也是增加压力的原因... 105

家庭篇

- 早晨起床后不要马上工作..... 107
- 宁可早起以治疗便秘..... 108
- 可怕的噩梦会使血压升高..... 109
- 熟睡是促使血压正常的良药..... 110
- 要尽早解决失眠症..... 111
- 不要毫无主张地模仿别人的保健法..... 112
- 尽可能减少交际应酬..... 113
- 不要把工作带回家..... 113
- 主妇的菜单..... 114
- 一时的疏忽也会使人发胖..... 115
- 晚餐吃八分饱就好..... 116
- 勿疏忽电视的刺激..... 117
- 咖啡的饮量和加糖的饮用方法..... 118
- 粗茶和煎茶要比红茶好..... 119
- 夫妻吵架也会使血压升高..... 120
- 避免用 40℃ 以上的热水洗澡..... 121



- 喝过量的酒后要避免沐浴..... 122
- 应该知道酒精的可怕..... 123
- 酒不可狂饮..... 124
- 切勿从这家喝到那家..... 125
- 感到寒冷时不要逞强..... 125
- 在寒冬里要当心冷水..... 126
- 适当的寝具..... 127
- 避免频繁的性生活..... 127
- 饮酒后性交会使血压急速上升..... 128
- 过了 50 岁仍风流成性会有死在床上的危险..... 128
- 望子成龙望女成凤的压力..... 129

第六章 保持血压正常的窍门..... 131

- 小心饮食..... 132
- 适量运动..... 139
- 维持和乐的家庭..... 141
- 不用完全放弃性生活..... 143
- 随时小心, 免得到时担心..... 145
- 勤做健康检查..... 148

第七章 测量血压, 要勤要正确..... 149

- 测量血压的 10 种正确方法..... 150
- 在家中用量压计应注意的事项..... 154



第一章

血压真相知多少？



● 关于血压, 你知道多少?

※ 心脏是泵, 血管是管道

血液是我们生命的源泉, 一个人身体内倘若没有了血液, 那么就算只是一分钟, 都不能生存下去。

心脏和血管可说是我们身体最重要的器官, 因为它们负责把血液送到身体的各个角落。如果说心脏是把血液打出去的泵, 那么血管便是输送血液的管道, 他们互相配合, 如此才能使血液循环、流通, 我们才能有健康的身体。

倘若泵发生了异状, 比如转动过于快速, 那么打出来的血液就会增加, 如此一来, 管道将受到大量血液的压力而无法承受, 轻则损伤, 重则破裂。反过来说, 如果管道变得狭窄, 也会影响到泵, 因为血液通过的管道变得细小或狭窄的话, 血液循环就会受到阻碍, 这时, 泵为了使血液能顺利通过管道, 便须增加压缩的力量, 这样一来就会负担过重。

总之, 心脏与血管的关系相当密切, 无论何者发生故障, 都会影响到另一方, 两者息息相关, 不容忽视。

※ 何谓血压

简单地说, 所谓血压, 就是指在血管中流动的血液, 对血管壁所作用的力量。

在我们体内循环而变得污秽的血液由静脉送到肺部, 接受新鲜的氧气后, 又成为干净的动脉血液, 然后再由心



脏送到全身各部位,血液积满于心脏后,心脏就收缩,然后再把血液放出,因缩紧而放出的血液带有冲击力,所以血管会感受到冲击的压力,这就是血压。

※ 收缩压与舒张压

血压有两种状态,一种是收缩压,一种是舒张压,这两种状态是由于心脏的收缩与扩张而产生的。所谓收缩压就是心脏收缩血液送出时,血管所受到的压力,又称作最高血压。所谓舒张压则是指心脏存放血液时的血压,也称作最低血压。

若血压有异常的变动,就表示身体的某部位有了不良状况,因此血压状态也就等于是测量站。知道了血压的情况,就能了解身体的健康情形,也就是说,要了解身体健康情形时,测量血压是很有用的一种方法。

※ 血压因身体部位不同而有别

大家都知道自来水是愈靠近自来水厂的地方,水压愈高,离厂愈远的地方,则水压也就愈低。同样的道理,血压也依身体各部位的差异而有别,愈靠近心脏部位,血压愈高,愈远离心脏,血压也就愈弱。

例如:测量刚从心脏流出的动脉处的血压通常约为130毫米水银柱,但是我们一般量血压时所得的数字往往比这个数字要来得低些,这是因为我们量血压的部位通常是在手臂部位。同理,当血液流到脚尖时,该处血压已低到90毫米水银柱,若再往下量到血管最末端微血管处时,血



压便会减弱到只有 20 毫米水银柱了。

※ 血压因体型不同而有别

同样年龄的成年人, 体格较小的人, 若血压较低, 血液仍能流送到其身体的各部位, 但是体格高大的人, 在此情况下, 其血液就没有办法充分地送到身体各个部位。肥胖的人与瘦长的人, 情形也是一样。所以肥胖或体格较魁梧的人, 要比削瘦或矮小的人, 血压高些。

由此我们可以看出, 血压与肥胖的关系是相当值得人们注意的, 过于肥胖的人, 血压定比一般人来得高, 日本的相扑选手血压普遍比同龄一般男子高就是一个很好的例子。

若以男性和女性的血压相比较, 同一年龄的男女, 男性的血压要比女性高 10 毫米水银柱, 这是因体格差异所形成的。所以, 在量血压时, 必须考虑到这点。不过最近年轻一辈的女性, 体格也甚为强壮高大, 与男性可说已无多大差别, 男女血压的差异, 在不久的将来也许就会成为历史陈迹了呢!

※ 血压因年龄不同而有别

血压除与体格有密切关系外, 与年龄也有牢不可分的关连。一般人在孩童时期血压较低, 随着年龄的增长, 血压也会渐进增高。

出生不久的婴儿, 由于身体很小, 心脏到脚尖的距离很短, 所以最高血压只不过在 80~90 毫米水银柱之间。到了上小学时, 由于身体长大了许多, 血压也升高到 100 毫米水银柱。上了中学后更升高为 110 毫米水银柱。到了高



中至大学阶段，由于通常一个人外在的体格已近定型，所以其血压也渐趋稳定，此后便维持在 120 毫米水银柱上下，这也就是成人的正常血压值了。一个人从出生到 40 岁，其血压变化的情形大致如此。

40 岁以后如果能一直将血压维持在 120 毫米水银柱上下，便是最正常的。随着年龄增大，血管会渐渐失去弹性，而有了老化的现象，于是血压便逐渐增高。过了 50 岁后，血压大概是 130 毫米水银柱，过了 60 岁，大概是 150 毫米水银柱。就这样，血压会随着年龄增高。当然，不是所有人的血压都是随着年龄无限制地不断增高。那些能保持身体健康不过分老化的人，他们的血压虽然也会略有增高，但增加的幅度不会太大，可以保持在正常的范围内。

一般人过了 40 岁以后，血压也就会有很大的变化，为了预防血压不正常，每个人应该在 40 岁以前，就及早留心自己的血压与健康状况。

※ 血压因时间不同而有所别

血压和体温一样，在一天之中有最高点与最低点。早晨起床时是体温的最低点，同时也是血压的最低点。随着活动的增多，血压和体温都逐渐升高，到下午二三点时，就出现了血压与体温的最高点。然后又因黄昏的来临，使体温与血压又逐渐降低，而到晚上入睡时，降至最低点。人的体温与血压，每日都有规律的变化，这是自然而且正常的现象。

不过，如果因为在夜晚做梦、邻居过分吵闹、熬夜等种



种因素而致睡不安稳或睡眠不够时，第二天早上起来血压便会升高。

另外，若是因职业的性质而必须在夜间工作的话，其血压状况也会有所变化。血压在一天中有几次变化，但其变化的范围大都在 20 毫米水银柱左右。

※ 血压因季节不同而有别

血压对气候的转变也有敏感的反应，气候稍有转变，血压就会受到影响。

一般来讲，一年四季中，冬季是血压最高的季节，至于血压最低的季节，则在夏季，而在春秋两季，血压是不会有有多大变动的。在冬季，血压之所以会比在其他的季节高，主要是因为气温的关系，由于气候寒冷使血管冷缩而变小，当血液要流过时，便会受到意外的阻力，这时心脏就必须增加力量，才能使血液顺利通过，而压力一增加，血压也就升高了。在夏季则恰恰相反，因夏季炎热，血管受热扩大，心脏也就不需要为把血液输送出来而增加力量，其能从容不迫地输出血液，力量自然减弱，血压低也就是理所当然的结果了。

再者，夏天里人容易流汗，身体中的盐分会随着汗水排出体外，在自律神经的作用下，血压会降低，这是夏季血压较其他季节低的另一个原因。

在这里我们还须了解的是，血压正常的人，其冬季与夏季的血压差多半在 20 毫米水银柱的范围内，这和每日变动之差是相同的。



但是，血压异常的人在遇到季节变化时，血压变动的幅度要比一般正常血压的人大。有高血压的人，到了冬天时，血压就会增加更多，而低血压的人，在夏日时，其血压则会有更低的倾向。因此，在我们测量血压的时候要特别注意血压的日差及季差。

● 关于正常血压，你知道多少？

✿ 正常血压为收缩压在 139 毫米水银柱以下，舒张压在 89 毫米水银柱以下

血压在何种状态最适当呢？何者才是正常的血压指数？关于这些问题，过去有很多学者与专家都热烈地讨论过。

血压因体格的大小、年龄的差异、男女的分别而有不同，所以很难有一定的标准来界定正常或异常，不过经过多人长期的研究后，现在已有大致的基准。

联合国的世界保健组织（WHO），为了要获得世界性的血压基准，曾经召集了世界各国的相关学者共同研究讨论，终于制定了一份血压正常与异常状态的基准，一般称之为“WHO 基准”，现为世界各国所适用。这个基准把血压状态分成如下的四个类别：

1. 低血压 收缩压在 100 毫米水银柱以下，舒张压在 60 毫米水银柱以下，称之为低血压。

2. 正常血压 收缩压在 139 毫米水银柱以下，舒张压

