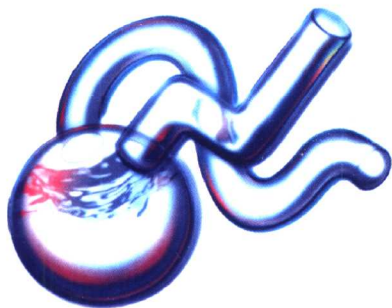


高血压 的非药物治疗



[日] 渡边尚彦 著

雷鸣 勾艳军 徐建华 等译



GAOXUEYA
DE FEIYAOWU LIAOFA

呼吸降血压·运动降血压

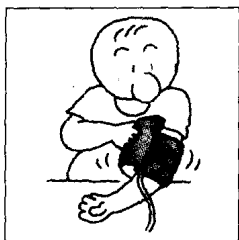
家庭保健百科

中国轻工业出版社





家庭保健百科



高血压的非药物治疗

[日] 渡边尚彦 著

雷鸣 勾艳军 徐建华 等译

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压的非药物治疗/(日) 渡边尚彦著; 雷鸣等译.-北京:
中国轻工业出版社, 2002.1

(家庭保健百科)

ISBN 7-5019-3479-7

I. 高… · II. ①渡…②雷… III. ①高血压-饮食疗法②高血压-运动疗法 IV. R544.105

中国版本图书馆CIP数据核字 (2001) 第078082号

Copyright©1998 Yoshihiko Watanabe

All rights reserved.

First published in 1998 by Kodansha Ltd., Tokyo, Japan.

Chinese Simplified Character Edition Copyright © 2002 China
Light Industry Press, China.

Published under license from Kodansha Ltd.

©1998年 渡边尚彦

版权所有。

株式会社讲谈社1998年在日本首次出版。

中文简体字版版权©2002年中国轻工业出版社。

由日本株式会社讲谈社授权中国轻工业出版社出版发行。

责任编辑: 傅颖 责任终审: 劳国强 封面设计: 崔云

版式设计: 王培燕 责任校对: 燕杰 责任监印: 吴京一

*

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话: 010-65241695

印 刷: 1201印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2002年1月第1版 2002年1月第1次印刷

开 本: 787×1092 1/32 印张: 5

字 数: 120千字 印数: 1-10100

书 号: ISBN 7-5019-3479-7/TS·2102

定 价: 10.00元

著作权合同登记 图字: 01-2001-4294

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

前 言

药是一把双刃剑。我们吃药时总期待着药品的疗效，但有时药品也会出现副作用，从而使治疗无法顺利进行。

现在，高血压患者越来越多，有不少人为降压药的副作用而深感苦恼。

人们愈来愈关注降压药的负面影响。也就是说，虽然降压药对治疗高血压有显著疗效，但药量过多必然会出现副作用，因此必将增加国民医疗费用，并进而加重个人的医疗负担。

因此，近年来运动疗法等高血压的非药物治疗法备受瞩目，如果积极进行非药物治疗，就可以减少个人用药量，而且，这对降低医疗费用也大有裨益。

血压的自我控制法说来简单，很多人似乎知道其具体方法，但在具体实施过程中却又似懂非懂。本应正常服药，但经常有患者自作主张地停止服药或改



变其服用方法。医生与患者缺乏交流，医生虽然开了药，但实际上吃药的往往不是患者，反倒是垃圾箱。

我不希望药品再一次被垃圾箱吞掉。为了减轻一些患者的药费负担，我希望能让患者掌握一些必要的医学知识。

目前为人们所熟知的高血压的常识中存在着很多错误。随着医学的进步，人们的常识错误也正在不断地被更正，白大褂高血压(参见32页)等即为很好的例证。因此，就连我们医生也可能正在坚信着一些原本错误的理论，这也是导致患者迷惑不解的原因之一。因此，当我们知道错误后，应立即予以更正。本书也就关于血压的一些常识性错误进行说明。

如果您正在服用治疗高血压的药物，很难说将来您能否停药。但读完本书后，如果您尝试一些高血压的非药物治疗，那可能就会减少一些用药量（当然，这时您必须同主治医生进行商量）。

如果您是高血压患者，或者您的亲人患有高血压，那就让我们行动起来，开始非药物治疗吧！

《家庭保健百科》系列

治疗腰痛 100 法	10.00 元
治疗肩痛 100 法	10.00 元
治疗便秘 100 法	10.00 元
治疗皮炎 100 法	10.00 元
缓解膝痛 100 法	10.00 元
轻松减肥 100 法	10.00 元
强健肝脏 100 法	10.00 元
降低血压 100 法	10.00 元
降低胆固醇 100 法	10.00 元
治疗畏寒症 100 法	10.00 元
改善神经失调症 100 法	10.00 元
消除头发·皮肤烦恼 100 法	10.00 元
解除眼睛疲劳·恢复视力 100 法	10.00 元

《家庭保健百科》系列新书

偏头痛防治 100 问	10.00 元
脑康复训练 100 问	10.00 元
老年人康复训练 100 问	10.00 元
甲状腺疾病防治 100 问	10.00 元
心脏病防治指南	10.00 元
头晕防治指南	10.00 元
中年期抑郁症的防治	10.00 元
图解膝痛治疗法	10.00 元
高血压的非药物治疗	10.00 元
疲劳门诊	10.00 元
超级健康法——下蹲运动	10.00 元

目 录

第一章 了解血压的奥秘	(1)
血压为何物	(1)
什么是原发性高血压	(5)
什么是继发性高血压	(11)
为什么说高血压很可怕	(23)
第二章 血压的变化	(28)
为什么血压会升高、降低	(28)
日常生活和血压的变化	(38)
正确使用家用血压计	(52)
第三章 高血压的非药物治疗	(60)
降血压7原则	(60)
深呼吸、腹式呼吸降血压	(68)
通过自律训练法降血压	(74)
减少盐分的摄取量是否可以降血压	(84)
通过运动降血压	(90)
苹果是天然的降压药	(95)
第四章 降压药	(101)
血管紧张素转化酶抑制剂	(101)



钙拮抗剂·····	(111)
α 受体阻断药和 β 受体阻断药 ·····	(117)
其他降压药·····	(128)
第五章 高血压问答·····	(132)
结束语·····	(153)

第一章 了解血压的奥秘

血压为何物

以自来水管作比喻，血压即水压

就像我们见到的那样，血压的测量是将一个小橡胶球塞入缠在胳膊上的带子（腕带）中，只听扑嗤、扑嗤的声音，空气进入小球使小球膨胀，同时医生用听诊器进行判断。

血压就是在血管中流动的血液的压力。如果将血管比作自来水管，那里面的水就是血液，水的压力就相当于血压。

血液就像运输卡车一样，它将我们生存所必需的营养成分和氧气输送到全身各器官。

可是，当自来水管内水压减弱时，水便不能流遍整个水管。夏天供水不足的季节，当水压降低而限制用水时，自来水管里就只能流出一点点水，而这就相当于低血压。当水压升高到超过某一标准时，水就会



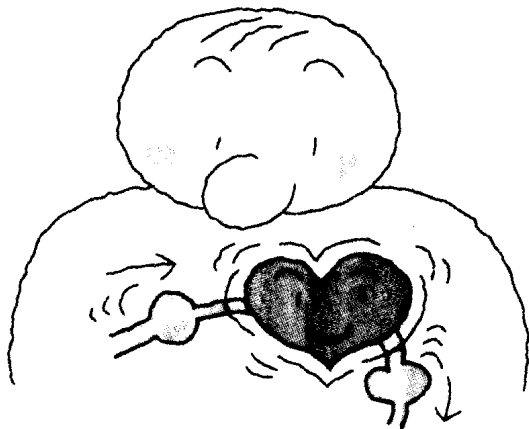
流得非常欢畅，这恐怕就相当于高血压。

产生血压的泵是心脏。心脏有规律地舒张和收缩时，血液就会源源不断地由心脏输送至血管，流遍全身。血管内流动的血液的压力就是血压。

动脉逐渐硬化、血管变脆变硬的老年人以及肾脏功能恶化的患者，当他们的血压过低时，血液就无法顺利流遍全身，脑和肾脏功能就会衰退，健康状况将日渐恶化。所以说，血压既不能过高，也不能过低。也就是说，每一个人都有一定的血压范围。

高压和低压

测量过血压的人可能知道，血压有高压和低压。



心脏通过反复收缩和舒张，将血液输送到全身。



心脏为了输送血液而不停地收缩（心脏的肌肉收缩）和舒张（心脏的肌肉舒张）。血压在心脏收缩期最高，这时的血压俗称高压（或收缩期血压、上限血压、最高血压）。反之，血压在舒张期为最低，这时的血压俗称低压（或舒张期血压、下限血压、最低血压）。

我们的血压在高压和低压之间，有节奏地上下变化。

正常血压与高血压的区别

按照1978年世界卫生组织（WHO）制定的标准，血压一般分为正常血压和非正常血压。

		收缩期血压		
		低于140毫米汞柱*	140毫米汞柱以上 低于160毫米汞柱	160毫米汞柱以上
舒张期血压	低于90毫米汞柱	正常		
	90毫米汞柱以上 低于95毫米汞柱		临界轻度高血压	
	95毫米汞柱以上			高血压

图1 WHO所制定的血压诊断标准（1978年）

* 1毫米汞柱=133.322帕，下同。



正常血压指3次来医院就诊时测量的3次血压值(称做随时血压),其高压均不超过140毫米汞柱,低压均不超过90毫米汞柱。目前,高血压指3次测量值的高压都超过160毫米汞柱、低压都超过95毫米汞柱,或高、低压的任意一项超过以上数值。

高血压和正常血压相比,当高压为140~160毫米汞柱,或低压为90~95毫米汞柱时,称为临界高血压(但对于不满40岁的人,即使属于临界高血压,有时也按青年型高血压处理)。

表1 WHO制定的血压诊断标准(1996年)

项目	收缩压/毫米汞柱	舒张压/毫米汞柱
正常血压	低于140	低于90
轻度高血压	140~180	90~105
临界轻度高血压	140~160	90~95
中度·重度高血压	180以上	106以上
单纯收缩性高血压	141以上	低于90
临界单纯收缩性高血压	140~160	低于90

但是,按照1993年美国高血压委员会的分类,如果高压超过140毫米汞柱,或者低压超过90毫米汞柱,就可称之为高血压,这是一个更为严格的标准。

但在一般情况下还是在沿用WHO所制定的诊断标准。新的诊断标准出台后,对高血压的治疗也发生



了变化。因此，在医生和患者中也多少引起了一些混乱。

达到新的诊断标准的患者中，有20%~30%的人是属于白大褂高血压，这给高血压治疗造成了很大麻烦。

1993年度日本卫生福利部采用WHO旧标准进行的国民营养调查显示，日本40~50岁这一代人正常血压人数的比例为：男性64.4%，女性73.1%。年纪越大，正常血压人数占比例越小。40~50岁这一代人，男性高血压的比例16.2%，女性8.9%。

70岁以上的人中，正常血压男性比例为30.5%，女性为30.3%。高血压的人数是男性30.5%，女性为34%，与正常血压下男女人数的比例大致相当。

因此，高血压人数的比例随着年龄的增长而加大，老年人中高血压人数的比例占到30%。

什么是原发性高血压

至今尚不知道原因

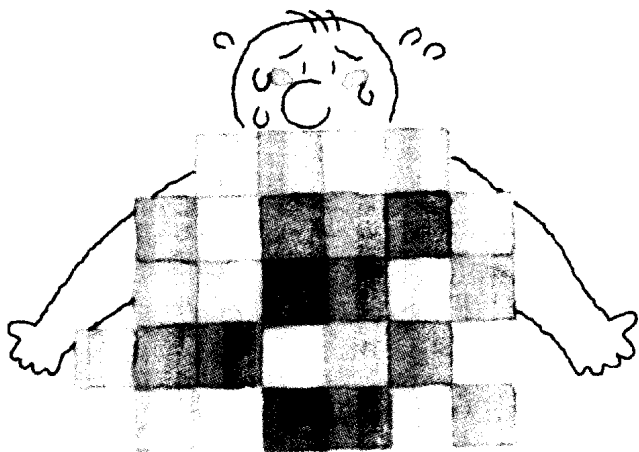
产生高血压的原因到底是什么呢？遗憾的是，目前我们对此还几乎一无所知。人们将这种不明原因的高血压称为原发性高血压。



日本原发性高血压患者的数量非常庞大，占2000多万高血压患者的95%。剩下的5%约合100万患者，我们知道他们患高血压的具体原因。

这种知道患病原因的高血压称为继发性高血压，后文将有论述。这种继发性高血压是由于肾脏、心脏、血管、内分泌以及神经等原因引起的。有的继发性高血压通过治疗可以彻底痊愈。所以出现高血压症状时，应及早找出原因，进行治疗。

虽然还未探明原发性高血压的病因，但我们知道一些能对血压产生影响的因素。也有很多医学工作者长年致力于研究原发性高血压的病因。



原发性高血压与许多因素有关。



1960年，美国的培基博士提出“马赛克”说，他认为有多种因素参与血压的调节。

人们认为原发性高血压不单是由一种原因引起的。就像“马赛克”说一样，人们普遍认为有多种因素在发生作用。

血压用心输出量（心脏每分钟射出的血量）与血管末梢阻力（血管末端部位的阻力。以树枝作比方，毛细血管就相当于小树枝。血管越细，阻力就越大；血管越粗，阻力就越小）的乘积来表示。

心输出量受心脏收缩力（心脏肌肉收缩的力量）和血量的影响。

食盐和血压的关系

影响血量的因素之一就是食盐的摄取量。

大家可能有过这样的经历。当吃完较咸的食物后会感觉很口渴，想喝很多水。摄取过多盐分后，血液浓度增加，需要身体吸收大量水分来稀释。

食盐的成分钠摄取过多时，身体就要吸收大量水分，以使血液的浓度保持在一定范围。如果体内存有大量水分，那血量就会增加，血管出现膨胀，血压就会升高。

当你因血压高而就医时，医生肯定会问你是否吃东西过咸，并嘱咐你要控制食盐的摄取量。



控制盐分血压就会降低，这样的人占原发性高血压患者的30%~40%，而反过来说，还有60%~70%的人不能只靠控制盐分来降血压。

但是，要想知道控制盐分是否能降低血压，就需要你去亲自实践一下。试着减少盐分的摄取量，如果你的血压降低了，那说明你很幸运。

在人体肾脏上方，有两个三角帽一样的内分泌腺体，这就是肾上腺。

肾上腺分泌出的醛固酮（一种甾类激素）也有将钠和水分蓄积在体内的功能。如果这种激素的数量增加，那血量也会增大，并进而影响到血压。

血管的伸缩与血压

接下来，就有关毛细血管阻力的问题谈一谈，这其中包括以下几个因素。

血液中，既有使毛细血管舒张、降低毛细血管阻力的物质，也有使血管收缩、增加毛细血管阻力的物质。

另外，依靠自主神经系统中的交感神经的作用，也可以使血管收缩或舒张。

血液中的钾、镁等电解质的浓度不同，也可使血管的粗细发生部分变化。因此，电解质摄取量的变化也可对血压产生影响。