

高血压

G A O

X U E

Y A

的防治与调理

让高血压患者

从司空见惯的高血压现象中体会威胁

了解高血压的知识并提高警觉

让所有的读者通晓保持正常血压的诀窍

让可怕的高血压

丧失侵犯您的一切机会

陈鸣轩
江百年

编著



庭健康在线





开篇的话

第一章 初识高血压病

第一节 血压和血压测量 4

从血循环到血压/4 收缩压与舒张压/6
血压的测量/7

第二节 正常血压和异常血压 12

正常血压/10 低血压/10 临界高血压/11
高血压/11

第三节 高血压与高血压病 12

判断高血压病的基本依据/13
高血压的其他检查/14 高血压的种类/17

第四节 专家寄语 19

专家寄语之一:岁数加 90,并不等于
正常血压值/19
专家寄语之二:不要因血压而忧虑重重/20
专家寄语之三:不要到 30 岁才预防高血压/21

第二章 高血压的症状 22

第一节 原发性高血压的症状 23

感觉性症状/24 他觉症状/28

第二节 继发性高血压的症状 31

肾性高血压的症状/32

内分泌性高血压的症状/35

妊娠中毒症性高血压的症状/36

更年期高血压的症状/37

第三节 专家寄语 37

专家寄语之一：不要逃避检查/38

专家寄语之二：

多注意血压但不要马上服用降压药/39

专家寄语之三：一年要检查两次血压/39

第三章 高血压的成因 41

第一节 影响血压的因素 41

血压与体型/41 血压与性别/42 血压与年龄/42

血压与时差/43 血压与季节/44

第二节 原发性高血压的成因 45

遗传因素/46 饮食因素/47

盐分摄取过多的因素/48

运动因素/49 不良生活习惯的影响/50

精神因素/51 过度疲劳因素/54

第三节 继发性高血压的成因 55

肾脏病的因素/55 糖尿病、痛风的因素/57

甲状腺的因素/58 更年期的因素/58

第四节 专家寄语 60

专家寄语之一:遗传体质是可以克服的/61

专家寄语之二:

高血压患者的年龄有年轻化趋势/62

专家寄语之三:警惕营养不良/63

专家寄语之四:学会缓解生活压力/64

第四章 高血压的危害 66

第一节 缓进型高血压病与急进型高血压病 68

缓进型高血压病/68 急进型高血压病/70

第二节 高血压与动脉硬化 71

粥样动脉硬化/72 细动脉硬化/73

第三节 高血压与心脏病 74

高血压性心脏病的早期症状/74

高血压性心脏病与心力衰竭/75

高血压性心脏病的诊断依据/77

第四节 高血压与心血管病 78

心绞痛/78 心肌梗死/80

心肌梗死与心绞痛的区别/81

第五节 高血压与脑病 81

高血压脑病的成因/82 高血压脑病的症状/83

高血压与脑出血/83 高血压与脑梗塞/84

第六节 专家寄语 86

专家寄语之一:心肌梗死疾病急增/86

专家寄语之二:年轻人照样会动脉硬化/87

专家寄语之三:控制血压常保健康/87

第五章 高血压的治疗 89

第一节 常用的降压西药 90

常用降压药的种类/90 不同药物的作用/93

联合用药的好处/95

第二节 常用的降压中药 97

常用中草药/97 疗效较好的中成药/101

第三节 常用的降压中药验方 102

降低血压的验方/102 高血压的根治验方/104

高血压引起血管硬化的治疗验方/105

高血压引起头痛头晕的治疗验方/106

肾性高血压治疗验方/108

高血压引起眼底出血治疗验方/108

第四节 高血压的饮食疗法 109

食物与营养素/110 三大营养的正确摄取/113

高血压饮食宜忌表/117

第五节 专家寄语 119

专家寄语之一:高血压要坚持治疗/120

专家寄语之二:千万不要肥胖/121

专家寄语之三:高血压也不应忌肉/122

专家寄语之四:要控制食盐摄入量过多/123

第六章 高血压的调养保健

124

第一节 应急措施 125

发生脑出血时的应急措施/125

心绞痛发作时应急措施/127

心肌梗死的应急措施/129

中风的应急措施/130

第二节 缓解症状的辅助方法 135

行为疗法/135 音乐疗法/137

运动疗法/138

第三节 高血压病人的日常保健 143

日常生活中的注意事项/143

改善病人居室环境/146

高血压病人洗浴注意事项/148

高血压病人旅游注意事项/149

第四节 专家寄语 150

专家寄语之一:高血压病人可以坚持工作,
但不要用力过猛 151

专家寄语之二:高血压病人
不要长时间看电视 152

专家寄语之三:高血压病人拔牙要慎重/153

第七章 高血压的预防 155

第一节 预防高血压的总体原则 156

第二节 预防高血压要从儿童抓起 157

第三节 不同年龄时段的预防措施 159

十岁前后的注意事项/159

二三十岁应注意的事项/160

四十岁以上应注意的事项/160

五十岁以上应注意的事项/161

六十岁以上应注意的事项/161

第四节 工作中预防高血压 162

开会也要劳逸结合/163 休息要见缝插针/164

上班前要留有充裕时间/165

第五节 高血压并发症的预防 167

便秘的预防/167 并发脑出血的预防/168

并发脑梗塞的预防/169 并发心绞痛的预防/170

并发心肌梗死的预防/171

第六节 日常生活中预防高血压 172

从早晨起床开始预防/173 要保证睡眠质量/174

要控制烟酒/176 更年期妇女的高血压预防/179

选择适宜的运动方式/181

第七节 专家寄语 182

专家寄语之一:千万不要熬夜打麻将/182

专家寄语之二:不要把工作带回家/184

专家寄语之三:不要抽“伸手牌”香烟/185

专家寄语之四:要把工作中的不快说出来/185

第八章 最新参考消息 187

第一节 高血压治疗新概念 187

高血压治疗新观念/187 高血压的治疗误区/190

高血压致病机理新发现/192

高血压者也能长寿/192

降压护心防癌新途径/193

降压兼护心脑肾/195

第二节 高血压新治法参考 196

改良大米能治高血压/196

帮你认识一线降压药/197

苏合香丸的正确使用/199

首次降压药晨起即服好/200

高血压的最佳治疗/201 稳压降脂话洋葱/202

第三节 专家门诊问答 203

轻症高血压会中风吗?/203

颈性高血压如何自我防治?/206

高血压患者为什么不宜使用口服长效避孕药?/208

哪些病人可停降压药?/208

儿童高血压如何进行康复治疗/209

高血压致两脚麻怎么办?/211

什么是高血压进步反应?/212

高血压病人为什么要适量补钾?/212

开 篇 的 话

高血压是常见的疾病之一，特别是对中老年人尤为明显。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，能够定期服用抗高血压药物，可是根据临床统计，不仅 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，而且不少青壮年对高血压知识了解甚少，在他们的思想认识当中，都以为高血压病距离他们还很远，很远，根本没能引起人们的足够重视，这种麻痹思想是万万要不得的。

高血压病并不是老年人的“专利”，它就潜伏在我们身旁，时刻在威胁着我们的健康，甚至生命！

病例之一：疏忽大意使他英年早逝

曾有一位四十多岁的中年人，事业很成功，他的身体虽略微发福，但是气色看来却非常好，从外表看，是位相当健康且有活力的人。一次，他感到身体稍有不妥，于是便到医院作检查，结果医生断定他有高血压的倾向，当时医生就告诉他，要多留心自己的饮食习惯，同时还必须长

期服药,定期接受检查。

可是这个人除了这一次以外,就不再上医院来接受定期的检查了。他的工作太忙,每年都要出国几趟,即使是在国内,也不得清闲,常常马不停蹄地到各地视察业务。也许是因为工作太忙的关系,他不仅没有按医生的叮嘱接受定期检查,就是连药也都停止服用了。

五年后的一天,这位企业界的精英因脑溢血猝死在工作岗位上。留下妻小悲痛欲绝,这实在很令人同情。如果他能及时依照医生的话去做,注意饮食和服药,同时接受定期检查的话,也许能豁免于英年早逝的命运!

病例之二:受刺激过度而命丧黄泉

这位年轻人那天晚上手气不太好,打麻将时连连输了好几圈,情绪也变得极为焦躁和不安,香烟一根接着一根地抽着,并且猛灌咖啡,借以压抑自己内心的烦躁。

这个大输家在这场牌局快要结束的时候,突然大叫一声:“我胡了!清一色!”声音兴奋无比,仿佛已拥有了他所想要的一切,他紧张、兴奋、刺激、快乐,突然他身子弯曲,又慢慢地蹲了下来,满脸痛苦的表情,示意牌友们他胸部感到疼痛,其他的人见状况不妙,赶紧打电话叫救护车,将他送至医院,然而到达医院时,他已经处于弥留之际了。

此位仁兄平时血压就有点高,本来应该好好留意自己的生活起居才是,但他却喜欢通宵打麻将,生活晨昏颠倒、作息不定,在这种情况下,身体本来就不够健康,再加

上做成了难得的“清一色”，更使他的精神受到太大的震撼，而使血压上升，结果由于突发的心肌梗塞而一命呜呼，失去了宝贵的生命。

病例之三：在女儿婚礼前倒下的母亲

一位母亲含辛茹苦地把独生女儿拉扯成人，她一心希望能在女儿出阁之前，将自己所有的爱都给与女儿。在女儿结婚典礼的前一天晚上，看到自己抚养长大的女儿，即将成为人妻，有个美满幸福的归宿，实感无比欣慰。但是另一方面，一想到从明天起女儿就要离开这个家了，心中又有无限的感伤，如此思绪起伏不定，情感交织，心情激动，辗转反侧，一夜未能安眠。

这位五十刚出头的母亲，平常就有高血压，但是一直都没有任何不适的迹象，自认无甚大碍，所以很尽力地为了即将要做新娘的女儿忙着准备一些必需品，几天来都不曾好好地休息过。终于明天就是女儿出嫁的日子了，心中不免激动，而彻夜与女儿话别，且为了结婚典礼能够完美，仍不住地思索着和做着琐碎的工作，直到太疲劳才睡下，此时却已是破晓时分。醒来时虽有睡眠不够的感觉，但是还是起来了，就在这一瞬间，突然脑溢血发作而倒下，接着便一直神志不清地处于昏迷状态。

这样的病例随处可见，我们将其列于本书的开端，并非危言耸听，而是提醒读者朋友们提高警惕，在日常生活中多了解一下有关高血压的知识，做到有病早治，无病早防。

第 1 章 初识高血压病

为了抵御高血压病对人体健康的侵害,我们很有必要从各方面重新认识一下高血压病。

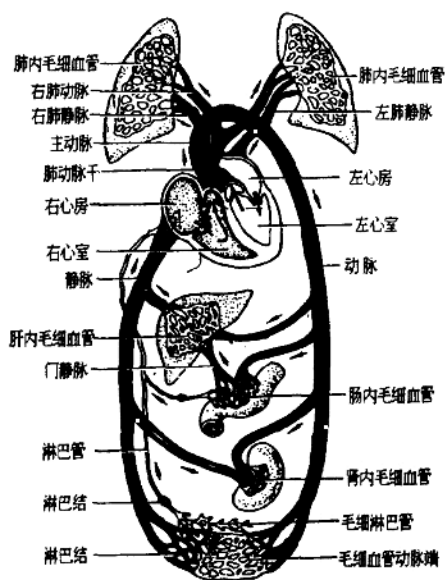
第一节 血压和血压测量

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。谈血压就要先谈谈人体的血液循环。

一、从血循环到血压

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。

心脏和血管是身体最重要的器官,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,它们互相配合,如此才能使血液循环、流通,我们才能有健康的身体。



血液循环示意图

血液有下列几个主要的功能：

①在肺部和氧融合，将其输送至组织和细胞中。

②吸收消化的营养素，将其运输至组织和细胞中以供给养分。

③接受组织和细胞中的废物，排出体外。气体从肺部排除，其他废物则是从肾脏排除。

④血液中的白细胞有吞噬细菌的功能，而血清中的抗体则可防止细菌的感染。

⑤输送荷尔蒙，调节各器官的功能。

⑥有凝固血液的功能，以达到止血的目的。

⑦和淋巴同时制造适合组织细胞生存的环境。

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。

二、收缩压与舒张压

动脉血压在心动周期中随着心室的收缩和舒张而发生周期性的变化。

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。

血压以收缩压/舒张压千帕(毫米汞柱)的记载方式表示。收缩压与舒张压的差值称为脉压。每一心动周期中的动脉血压平均值称为平均动脉压,由于舒张期时程长于收缩期,故平均动脉压不是收缩压与舒张压的平均数,而是更靠近于舒张压,一般大约等于舒张压加 $1/3$ 脉压。

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。

三、血压的测量

血压大都是用血压计在手臂上进行测量。常用的血压计有水银柱式血压计、弹簧血压计和电子血压计三种。一般说来,水银柱式血压计测值较为准确,医院多用此种。

正常人两臂的血压测值可不一样。一般是右侧臂血压较左侧臂高 $1.3 \sim 2.6\text{KPa}$ ($10 \sim 20\text{mmHg}$),高血压患者两侧臂血压差数比正常人更大。因此,通常规定测血压的标准部位是右上臂肱动脉。

测量血压时,被测者坐着或躺卧,手臂裸露伸直搁在

桌上或床边,上臂位置要和心脏在同一水平,手臂弯处垫一个小枕头,将橡皮气袖缚在被测者上臂,气袖的下缘距臂弯处至少2厘米。捆绑的松紧应该适当,要求以能伸进一个手指为宜。将听诊器头置于袖带下肘窝肱动脉搏动处,不能压得太紧,否则会影响声音传导。然后给充气带迅速充气,待触到桡动脉搏动消失后,再加压4kPa左右,然后放松气阀,缓慢放气,使压力逐渐下降。当听到清晰的第一次搏动音时,即为收缩压读数,继续放气,搏动音消失时的读数即为舒张压值。

假如没有听筒的话,也可用手按诊来测定血压。方法是当气袖放气时,用中间3个手指按住桡动脉的脉搏,脉搏开始是摸不到的,当第一次触到脉搏时的一瞬间的血压计上刻度的读数,就是收缩压。但是按诊法不能测出舒张压。通常按诊的收缩压要比听诊的收缩压低0.7~1.3千帕(5~10mmHg)。

测量血压时,心须注意下面几点:

(1)成年人用的气袖的宽度要求12.7厘米。使用时应该均匀而固定地缠在手臂上,不可折叠起来捆绑,也不可过紧过松,以服贴为度。听诊器不能压得过重,也不能压在袖带底下测量。

(2)一律测右臂肱动脉,以坐位血压为准。测时上臂不要被紧小的衣袖所压迫,手掌向上不要握拳,手臂的高度应相当于心脏的高度。

(3)测量前情绪要安定,静坐休息15分钟,不要紧