

How about your health



远离

Be away from hypertension

高血压

董艳丽 主编



天津科技翻译出版公司

How about your health



远离

Be away from hypertension

高血压

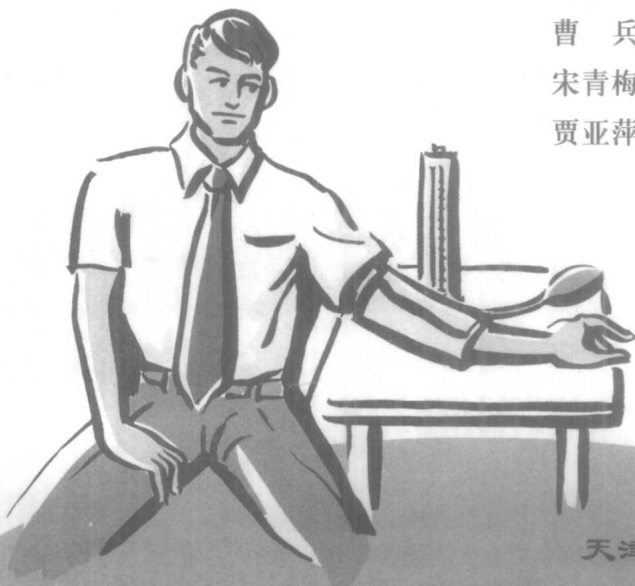
主 编 董艳丽

郭 强 高 芳 王月兰

曹 兵 白建国 董艳丽

宋青梅 王晋源 安 祥

贾亚萍 李 娜 倪 莹



天津科技翻译出版公司

.....

图书在版编目(CIP)数据

远离高血压/董艳丽主编. —天津: 天津科技翻译出版公司, 2001.9
(上班族系列丛书)

ISBN 7-5433-1354-5

I. 远… II. 董… III. 高血压-防治 IV. R544.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第047421号

.....

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 邢淑琴

地 址: 天津市南开区白堤路244号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87893561

传 真: 022-87892476

E-mail: tsttbc@public.tpt.tj.cn

印 刷: 廊坊人民印刷厂

发 行: 全国新华书店

版本记录: 850×1168 32开本 7.25印张 180千字

2001年9月第1版 2001年9月第1次印刷

印数:5000册

定价:14.50元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

编者的话

要成为一个成功的上班族，就必须以成功为目标，同时还应掌握适当的方法。要知道，无论是初为上班族还是多年的上班族，无论在逆境还是顺境下工作，要永远保持愉快的心情都有其秘诀。只要掌握这些秘诀，就可以无往不胜。成功并不限于金钱上的成就。事实上，成功的本质有八个部分，除了财富的自由之外，还有工作与事业、社交与人际关系、生活与休闲、健康与活力、家庭与婚姻、爱与关心以及自我价值的实现。

春有百花秋有月，
夏有凉风冬有雪，
若无闲事挂心头，
便是人间好时节。

愿上班族时常吟唱这首小诗，从而保持精神愉快、心情舒畅、身体健康，快乐地度过一生。

前 言

21 世纪最大的财富是什么？是健康！21 世纪最贵重的礼物是什么？是健康知识。

目前，全世界高血压病人约有 6 亿，而我国也有 1 亿多人。

高血压病是目前威胁人类健康的疾病之一，由于长期的精神紧张和工作压力，使上班族成为高血压发病率最高的人群。

为了预防高血压病给上班族带来的灾害，本书向读者特别是上班族介绍一些行之有效的防治高血压的方法及日常生活中应了解的有关高血压病的知识。如您希望远离高血压，那么，本书的出版定会给您带来健康的食粮。

编 者

上班族系列丛书

贴

身

锦

囊

◎ 别为穿着烦恼

◎ 别为工作烦恼

◎ 别为健康烦恼

体

能

加

油

站

◎ 头痛不再缠紧你

◎ 当颈椎病找上你

◎ 和失眠说再见

◎ 减肥一身轻

◎ 远离高血压

◎ 魅力，从“头”开始

◎ 警惕你的身体亮起红灯

◎ 闲暇好去处

——长假来临怎么办

晚

间

小

憩

◎ 欢喜做个上班族

◎ 厨房里的好心情

◎ 做饭其实很简单

◎ 亲子，现代父母的必修课

目 录

第一章 你了解高血压病吗

概述	3
什么是血压	5
高血压的症状	7
你是否有高血压	8
高血压的预防	10
高血压的药物治疗	13
高血压防治知识	15
治疗高血压的误区	20
高血压的并发症	24
女性何时易发生高血压	28
高血压症的误区	30
认识高血压病	32
高血压病人的血压	49
摄盐过多会引起高血压吗	50

高血压病人可吸烟喝酒喝茶吗	51
肥胖的人易患高血压吗	53
高血压病人适合的体育锻炼	55
高血压对心脏的影响	57
高血压对脑的影响	59
如何选择抗高血压的药	61
何谓门诊高血压	64
高血压病与职业和环境的关系	65
无症状的高血压需要治疗吗	67
高血压为什么不好	69
心理因素与高血压	70
高血压病人的保健处方	73

第二章 高血压病人该怎样工作和生活

高血压病人的工作和生活	79
高血压病生活管理有学问	82
高血压病人怎样过性生活	89
高血压病人如何安度夏季	91
夫妻不和易患血压高	95
高血压病人日常须知	96
生活中如何控制高血压	98

吸烟为什么会引起高血压	103
高血压病人鼻出血怎么办	105
血压高降不下来怎么办	108
如何正确对待高血压病	111
何时服用降压药效果最好	114
病人降压效果差的原因	115
测量血压的要点	118
发现高血压要马上服药吗	120
如何服用降压药物	125

第三章 不吃药也能降压

高血压自我康复法	129
十分钟降压保健操	130
六字按摩降压法	133
高血压的音乐疗法	134

第四章 吃得科学也能降压

餐桌上的降压药	141
高血压病人的饮食	143
高血压的药茶疗法	144
常饮杞菊、慢病慢治	147

高血压病人适合吃香蕉	148
高血压的饮食疗法	149

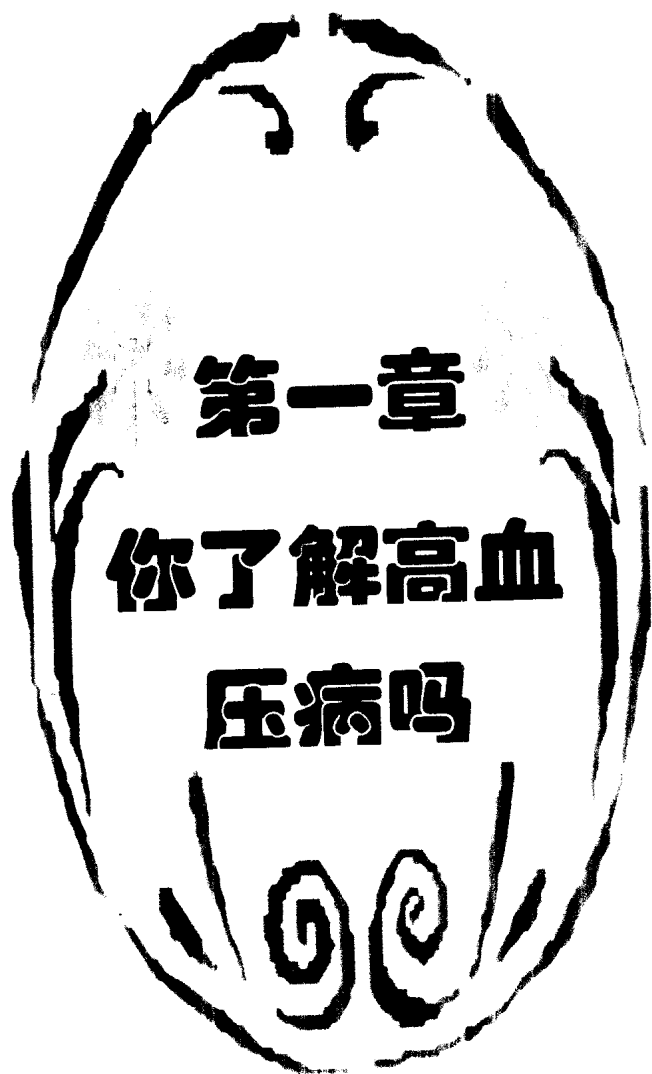
第五章 降压的健身疗法

运动疗法	161
“微笑轻松运动”的建议	170
“微笑轻松运动”的效果	173
以脉跳为标准的运动	175
以一周运动3小时为目标	179
选择何种运动	181
水中步行的降压效果	184
可用健身脚踏车	187

第六章 高血压病人何时易“出事”

高血压病人的“危险动作”	194
哪些高血压病人易发生意外	196
高血压病人有十怕	201
高血压病人能否拔牙	205

第七章 你身边的奇效良方



第一章

你了解高血压病吗

概 述



目前我国已将血压升高的标准与世界卫生组织于1978年制订的标准统一，即3次检查核实后，按血压值的高低分为正常血压、临界高血压和诊断高血压。

正常血压 收缩压在18.7kPa(140mmHg)或以下，舒张压12.0kPa(90mmHg)或以下，而又非低血压者，应视为正常血压。

临界高血压 收缩压在18.8~21.2kPa(141~159mmHg)和舒张压在12.1~12.5kPa(91~95mmHg)之间者为是。

确诊高血压 收缩压达到或超过21.3kPa(160mmHg)和舒张压达到或超过12.7kPa(95mmHg)者为是。

这里需要注意的是，血压正常与否是人为划的界限，它会随着对血压的进一步认识而不同。过去认为随着年龄的增长，收缩压和舒张压均会有增高的趋势，不同的年龄组其数值是不同的，尤其以收缩压更明显。然而现在有资



料表明，无论处于哪个年龄组，收缩压超过21.3kPa都会增加脑卒中、心肌梗塞和肾功能衰竭的危险性和死亡率。21.3kPa的收缩压是个危险的标志，因此，将21.3kPa作为确诊高血压的界点是有道理的。



什么是血压



血压是使血液在体内循环,以将营养和氧气输送到全身的动力。这种动力是由心脏的收缩与舒张动作而产生的。血压并不固定。每个人的血压都不同。即使是同一个人,他的血压每分钟都在改变。血压会随着精神压力、兴奋的情绪或运动而上升。当你身心松懈或睡觉时,血压会随着下降,这是很正常的。

血压通常会保持在正常的范围内,正常水平依年龄而定。一般来说,年纪越轻,血压就越低。当血压上升并一直偏高,即使休息时也如此,就表示你有高血压了。



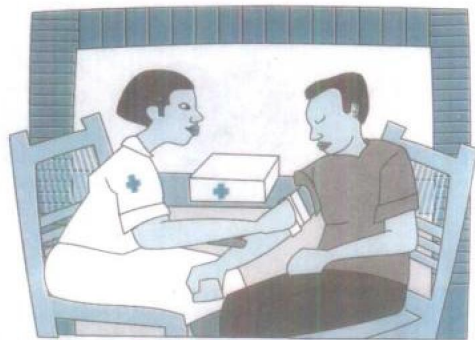
血压为何上升



心脏将血液泵入血管，流到身体各部分，正如一个人把水泵入水管一样。血压在下列情况下会上升：

- 当血液含有过多盐分，导致更多水分保留在血液内，血压会增加。
- 当血管变硬、变窄。
- 当心脏泵得太用力和太快。

导致高血压的最常见的原因是大量的胆固醇（一种类似脂肪的物质）累积在血管壁而促使内壁变得厚硬。这种现象称为动脉粥样硬化。



高血压的症状

一般上，高血压在初期阶段是没有症状的。你或许感觉不到，但高血压却一直在慢慢地破坏体内的器官。所以高血压也被称为“无声的杀手”。如果不加以控制，高血压会导致严重的并发症。

高血压如果不加以治疗，就会不断使血管变硬、变窄，如果使血流受阻，血液无法流到

- 心脏，导致心脏病发作。
- 脑部，导致中风。
- 肾脏，导致肾脏衰竭。
- 眼睛，导致失明。

