

新编常见病症防治丛书

宋红普编 上海医学会审订

上海远东出版社

高血压



·新编常见病症防治丛书·

高 血 压

宋红普编

上海医学会审

上海遠東出版社

图书在版编目(CIP)数据

高血压/宋红普编. —上海:上海远东出版社, 2000
(新编常见病症防治丛书)

ISBN 7 - 80661 - 285 - 8

I . 高… II . 宋… III . 高血压-防治 IV . R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 75049 号

序

科学的进步促进了社会的发展,现代科学在不断揭示人类生老病死自然规律的同时,又在不断地把生命科学的美好前景展示在人们的面前。全面地普及医学卫生知识对于人们了解疾病、预防疾病、战胜疾病,自我保健不断改善和提高自己的健康水平和生活质量,具有重要的现实意义。

我向读者推荐的这套“新编常见病症防治丛书”是上海远东出版社组织了上海部分临床医师、科研人员、医学院校的教师,针对我国常见病、多发病的病谱,分册编写的。具有较强的针对性和实用性,能对读者,特别是患者及其家属正确深入地了解疾病、积极有效地防治疾病,促进疾病的痊愈和康复,提供全程地、适时地帮助。

这套丛书的主要特点是通俗实用。作者通过反刍式的编写手法把国内外相关的医疗知识和信息,尽可能多的

编入书中,并深入浅出地详细介绍,方便读者理解和应用。轻松实际的侃谈式和交流式的编写风格做到了既开门见山地提出重点,又入木三分地细心解释。从而增加了读者的参与感和亲切感,便于患者及其家属产生共鸣,因此,有助于医患之间的沟通和理解藉以提高医疗效果。

形式新颖是本书的又一特点。既注意了分段的科学合理、顺序的自然流畅,又一改此类书惯用的说教式、问答式行文和沉闷、刻板的“面孔”,以活泼的版面恰如其分地突出重点。

最近,各地的城镇职工基本医疗保险制度正在陆续出台,本丛书的问世不仅会成为病患者及其家属的良师益友,为其健康提供有效地帮助,对于合理利用和节约有限的医疗资源,减少百姓在医疗中的投入,取得身心健康、促进社会安定带来好处。

我诚挚地与读者共勉:善待自己与家人,健康幸福到永远。

上海医学会副会长兼秘书长

谈彬庸

2000年12月

目 录

您应该了解血压和高血压

血压是什么	1
保持一定的血压水平很重要	1
血压具有波动性	3
血压为什么会升高	5
正确判定高血压	5
高血压有何症状	6
当心,高血压不一定有症状	9
高血压的分类	10
分期认识高血压	11
高血压病的基本特点	11

高血压病的发病

与高血压病有关的因素	13
易得高血压的人	13
多吃盐和高血压	13
饮酒和高血压	14
吸烟和高血压	15

肥胖者易患高血压病	16
性格与高血压病也有关系	17
父母血压高,我会得高血压吗?	18
不容忽视的“白大褂高血压”	19
冬天血压会比夏天高	20
年纪大了血压会比年轻时高	21
老年高血压的特点	22

认识继发性高血压

何谓继发性高血压	24
继发性高血压的原发病	24
正确诊断继发性高血压	25
容易发生继发性高血压的人	25
继发性高血压有征可循	26
常见的“肾性高血压”	27
肾性高血压的分类阐述	27
主动脉缩窄性高血压	32
甲亢也会引起高血压	33
药物引起的高血压	33

高血压的危害

高血压有何危害	35
动脉粥样硬化与高血压	37
高血压有时会胸闷	38
血压越高,越容易发生心脑血管疾病	38
认识“高血压性心脏病”	38

高血压性心脏病的治疗	39
当心“高血压脑病”的发生	40
高血压患者容易发生中风	41
中风的发病原因	41
中风欲来有征兆	43
高血压脑病与中风不同	45
长期高血压易患痴呆	45
高血压的预后	45
高血压病的死因	47

了解你的血压水平

测量血压的仪器——血压计	48
血压计的种类及特点	48
教你认识血压计	49
选购血压计的要点	49
水银柱血压计的保养方法	51
家中也能测量血压	51
测量血压的正确方法	52
测量血压讲究多	53
每次测量的血压为什么不一样	55
24 小时动态血压监测	56
高血压患者要经常检测血压	57
学会家庭测压好处多	58
血压增高有先兆	59
脉压差与高血压	59
血压不高也要定期测量血压	60

不可忽视全身检查

治疗高血压的开始——到医院检查	61
高血压的实验室检查	61
高血压患者的尿常规检查特点	61
高血压患者要检查心脏	62
警惕动脉硬化的出现	62
了解脑动脉硬化的程度——查眼底	63
高血压患者当心血粘度升高	64
高血压患者需注意对肾脏的影响	65

降压治疗讲原则

一旦发现高血压是否需要马上服用降压药	67
发现高血压后要积极采取各种措施	68
高血压病的治疗原则	69
治疗高血压要讲究个体化	69
掌握个体化的治疗原则	70
分期调治高血压	71
治疗高血压的阶梯疗法	72
不要忽视轻度高血压	73
非药物疗法——治疗高血压的重要手段	73
非药物治疗的好处	74

降压药物面面观

降压药类型多	76
不同降压药各具特点	77

降压药的常见副作用	78
常用的复方降压药	79
合理选择降压药	80
掌握高血压的用药时机	81
掌握降压药的用药剂量	82
认识你正在使用的降压药物	83
如何评价降压药物	83

药物降压有讲究

血压控制在什么水平最佳	86
服降压药后头晕的原因	86
不可依别人经验服用降压药物	88
平稳降压很重要	89
血压突然升高当警惕	89
学会自我调整降压剂量	90
必要时联合用药	91
不宜合用的降压药物	92
长期用药与耐药性	93
合用药物需谨慎	95
收缩压增高为主的患者如何用药	96
舒张压增高为主的患者如何用药	96
老年高血压病的治疗要点	97
老年收缩期高血压如何治疗	98
顽固性高血压病如何治疗	99
急进型高血压病如何治疗	101
血压下降后不可自行停药	101

高血压病治疗停药有讲究	102
-------------------	-----

合并其他疾病如何降压

更年期高血压病如何选用降压药	104
合并糖尿病如何用药	105
合并肾功能不全如何用药	106
合并哮喘或慢性阻塞性肺病如何用药	107
合并高脂血症如何用药	107
合并左心衰如何用药	108
合并冠心病如何用药	108
高血压性心脏病如何治疗	110
合并脑梗塞如何治疗	111
合并脑出血如何治疗	112
中风后降压要注意	112
继发性高血压如何治疗	114
高血压患者手术时的讲究	115

中医诊治高血压

中医如何认识高血压	116
中医治疗高血压	117
治疗高血压的小验方	121
降压疗效肯定的中草药	125
常用于降压治疗的中成药	127
高血压的药茶疗法	128
“枕头”也能降血压	129
按摩治疗高血压	130

穴位敷药可降压	131
水疗降压法	132

高血压的自我保健

高血压患者的生活起居	133
高血压患者的良好生活习惯	134
高血压患者生活中的注意事项	136
家庭护理高血压的要点	137
高血压的冬季保健	138
夜间护理防意外	139
饮食疗法很重要	140
饮食疗法要持之以恒	141
适合高血压患者进食的汤	142
多食鱼类对防治高血压有好处	143
有些水果可帮助降压	144
适合高血压患者吃的蔬菜	144
高血压患者怎样饮茶	147
高血压患者可以饮酒吗	147
充足的睡眠是身体健康的保证	149
高血压患者需保持大便通畅	150
心理治疗也能降压	151
高血压的冥思疗法	151
音乐也能降低血压	152
学会自我松弛,有利血压降低	153
高血压患者的性生活要谨慎	154
高血压的运动疗法	155

运动疗法的降压机理	155
高血压患者怎样选择合适的运动	156
运动疗法的注意事项	158
信心加科学——战胜疾病的法宝	159

附录一 关于高血压的新观点

高血压的标准	160
高血压危险程度的判定	161

附录二 临床常用的抗高血压药物

资料信息卡片

低血压有何症状(2) 收缩压和舒张压(2) 体位性低血压(4) 体位性高血压(4) 血压的计量单位(5) 早期症状不可轻视(6) 眩晕有不同病源(7) 单耳鸣和双耳鸣(8) 腰痠背痛原因多(8) 心悸、气喘未必就是由高血压引起的(9) 不能以症状的轻重来估计血压的高低(9) 血压高不等于高血压病(12) 嗜酒危害知多少(14) 吸烟对人体有何影响(15) 帮您戒除烟瘾(16) 您的体重正常吗?(17) A型性格的特点(18) 高原性高血压(19) 气候与血压的变化(20) 打鼾与高血压(21) 常见的老年高血压(22) 继发性高血压的特点(25) 全国高血压日(36) 哪些人容易发生动脉粥样硬化(37) 舒张压水平与心血管疾病(39) 中风有不同类型(41) 哪些高血压病人易患中风(42) 脑血栓形成的发病特点(43) 及早防治中风(44) 出血性中风的发病特点(44) 影响高血压预后的因素(46) 我国高血压病的特点(47) 自测血压前的准备(52) 坐位血压和卧位血压(53) 自测血压时应注意8条(54) 血压测量数值误差的常见原因(56) 高血压患者的测压周期(57) 家庭如何监测血压(58) 你也需要定期测量血压

(60) 如何判断血脂异常(63) 生活方式与健康(73) 良好的心态有益健康(74) 能减肥的食品(75) 理想的降压药物应具有以下特点(76) 高血压病人须知(82) 你了解正在服用的降压药吗?(84) 世界卫生组织 1999 年高血压治疗指南(87) 药物治疗高血压的原则(88) 危险时刻要加倍小心(89) 价格高的不一定就是“好药”!(94) 单纯收缩期高血压(99) 血压久治不降探因(103) 降压疗法与冠心病有何关系(109) 舒张压与心肌梗死(109) 高血压性心脏病治愈、好转标准(110) 脑缺血性疾病(111) 预防中风的日常保健(113) 中药煎煮讲究多(117) 怎样煎煮中药(118) 治疗高血压的其他中药方剂(119) 服用中药最好要与专家商量(120) 中药的服用方法(120) 验方治疗高血压头痛头晕(123) 有降压作用的中药单味药(124) 高血压患者的生活要诀(134) 淋浴与健康(134) 含高钙、钾的食物(135) 鸡蛋是保健佳品(135) 老年人的三个半分钟(136) 宜多食的食物(140) 少用或慎用的食物(141) 降压食品(142) 可防治心血管病的水果(145) 会“吃”掉体内脂肪的水果和蔬菜(146) 睡眠“十忌”(149) 治高血压便秘一法(150) 中风的紧急措施(150) 别让身体“超负荷”(154) 高血压散步方式多(157) 不宜进行慢跑锻炼的高血压病人(158)

您应该了解血压和高血压

血压是什么

血压就是血液在血管内流动时,对血管壁造成的压力。

大家都知道,在人体内有一个由血管和心脏组成的循环系统,在这一系统中,流动着红色的血液,随着血液在全身周而复始地循环,人体才能够不断地同外界进行物质交换,有效地利用营养和氧气,排出二氧化碳和废物。在这一过程中,心脏的收缩和舒张运动,起着—个血泵的作用,是血液循环流动的主要动力。在心脏不断地收缩运动的推动下,血液在血管内流动时会对血管壁产生侧压力,这种压力就是我们常说的血压,它是由心脏收缩和周围血管阻力相互作用而形成的。

保持一定的血压水平很重要

有了相对稳定的血压,才能保证血液在血管内正常地流动,血压过高或过低,都不利于人体进行正常的生命活动。血压过低,就会使得人体部分器官血液供应不足,从而影响氧气和养分的供给,也不能很好地排出废物,并容易产生疲劳、头晕目眩等症状;血压过高,就会使得体内某些器官充血和血管

低血压有何症状

- (1) 容易疲劳、做事没有耐性、工作能力减低；
- (2) 容易发生头晕、目眩；
- (3) 容易发生胃肠功能障碍；
- (4) 脉搏次数容易变化，较正常的脉搏次数为少，不过，一旦从事轻微劳动或精神紧张时脉搏则会加快。

另外，尚有头痛、头重、心悸、多汗等症状。

痉挛，时间一长，高血压还会引起某些器官的器质性病变，如动脉硬化、心功能不全、脑出血以及肾功能的损害。所以，保

收缩压和舒张压

由于在心脏的搏动过程中有收缩期和舒张期两个过程，在心脏的收缩期，血液通过心脏的收缩排入动脉，此时动脉受到的压力很高，测得的血压称为收缩压（俗称“高压”）；而在心脏的舒张期，心脏舒张时周围静脉中的血液回流到心脏，动脉血管的压力最低，此时测得的血压称为舒张压（俗称“低压”）。

为了准确地表示人体血压的高低，通常把血压的测量值分成两部分，通常收缩压写在前面，舒张压写在后面，中间用“/”隔开，如 $17.3/10.7 \text{ kPa}$ ($130/80 \text{ mmHg}$)，表示收缩压是 17.3 kPa (130 mmHg)，舒张压是 10.7 kPa (80 mmHg)。

持血压稳定是非常重要的。

根据目前的标准,18岁以上的成人收缩压在12.0~18.7 kPa(90~140 mmHg),舒张压在8.0~12.0 kPa(60~90 mmHg)即为正常血压。

血压具有波动性

虽然正常血压应保持在一定的水平,但无论正常人还是高血压患者,其血压在一天内并不是固定不变的,而是会随着时间的和身体的活动状况不断变化的,这种波动是血压为适应身体需要而进行自我调节的结果。

睡觉的时候,人的大脑和肌肉处于休息状态,人体消耗的能量相对减少,随之而来的是心跳和呼吸的次数减少,血液流动变慢,血压也降到一天的最低值。起床之后,随着一天新生活的开始,心跳、呼吸变快,血流加速,血压也随之升高。在血压的波动过程中,一天一夜的最高和最低血压差能达到5.33 kPa(40 mmHg)。不过,人们在不同的状态下,血压变动幅度也不一样。如在谈话时,血压可上升10%,唱歌时血压可上升20%,而劳动或体育运动时血压可上升50%以上。另外,天气的变化也会引起血压的波动,一般寒冷的天气会使血压升高,酷热的天气会使血压降低。

生理因素如高强度运动、精神紧张、突然兴奋等均可产生一时性的血压升高,饱食后也常有上升,均属于正常的反应,不属于高血压的范畴。

对于轻、中度高血压患者的24小时监测发现,这些人血压有两个高峰和两个低谷。早晨6~8点为第一个高峰,8点

您应该了解血压和高血压