

吃治百病系列丛书

● 张崇泉 喻正科 编著

高血压

患者最想知道什么

何清湖 总主编

GAOXUEYA



山西科学技术出版社



吃治百病系列丛书



何清湖 总主编



高血压

——患者最想知道什么

张崇泉 喻正科 编著



山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

高血压——患者最想知道什么/张崇泉,喻正科编著.
—太原:山西科学技术出版社,2002.2
(吃治百病系列丛书)
ISBN 7-5377-1921-7

I. 高... II. ①张... ②喻... III. 高血压 - 患者最想知道什么 IV. R692.305

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 069693

NAV36/OP

吃治百病系列丛书 高 血 压 ——患者最想知道是什么

张崇泉 喻正科 编著

*

山西科学技术出版社出版 (太原建设南路15号)
山西省新华书店发行 山西人民印刷厂印刷

*

开本: 787×960 1/32 印张: 7.375 字数: 136千字
2002年2月第1版 2002年2月太原第1次印刷
印数: 1-3000册

*

ISBN 7-5377-1921-7

R·701 定价: 11.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印厂联系调换。

前 言



健康是人们永恒的追求。

自古以来，食以养命，药以治病。三分治，七分养。“先以食疗……后乃用药尔”（孙思邈语）。药食同源，药食一家，对于疾病而言，饮食调理和药物治疗有着同等重要的地位。药食通过口吃入胃消化吸收之后，其营养成分和药理成分通过血液循环到达全身各组织器官，发挥其应有的作用。本丛书突出“吃治”重点、无论他中药、服西药、吃中西成药，还是食药膳、喝药粥、饮药酒、品药茶、尝药糕，甚至平常谷蔬果菜、盐油酱醋、飞禽走兽、鱼虾贝介等等，凡从口入，并且对疾病的调养和康复大有裨益者，均属本丛书的范畴。当然，药食治病必有法度，亦必有禁忌；强调经口入胃的治疗方法，并不排除其他各种治疗途径。

本丛书主要面向广大患者及其家属，以科普的形式介绍了临床常见病及多发病的基本知

识、中西药物和食物治疗方法 各分册均以章为纲，章下设题论述。力求通俗化、普及化、实用化，使读者“一读就懂，懂了会用，用了有效，安全可靠”。我们希望每一个人都能“吃出健康来”。

本丛书由湖南省中西医结合学会负责组织、得到了湖南中医学院、湖南省中医药研究院、湖南省中医药学校、湖南省株洲市药检所、深圳市中医院等单位的大力支持，在湖南省株洲市药检所谭同来高级讲师及山西科学技术出版社赵志春副总编的策划下，集中了尤昭玲、龙森泉、孙材江、金益强、蔡光先、周小青、李家邦等专家和一批中青年学者、医生的集体智慧，共聚其成。在此，谨对以上单位和个人表示衷心谢意！

何清湖

《吃治百病》系列丛书编委会

主任委员:尤昭玲

副主任委员:龙森泉 孙材江 金益强 蔡光先
周小青 李家邦

总策划:谭同来 赵志春

总主编:何清湖

副总编:周 慎 李 玄 刘祖贞 王君峰

编 委:(以姓氏笔画为序):

卜献春	王建玲	王君峰	邓小琴	田 松
皮 敏	向秀梅	朱晓华	伍大华	米 兰
刘百祥	刘庆林	刘建和	刘祖贞	李 玄
李 翺	李佑生	杜奕欣	杨志波	杨维华
杨曙东	肖志杰	吴红玲	何清湖	陈美仁
陈其华	张崇泉	罗小华	周 慎	周德生
郑晓瑛	钟 颖	姚欣艳	夏晓凯	郭 翔
陶 峰	黄秀波	彭立生	彭柯萍	喻 斌
喻正科	蒲祖纯	雷 磊	廖金剑	谭同来
谭李红	谭金华	樊丽花		

学术秘书:王建玲 向秀梅

吃治百病系列丛书

——患者最想知道什么

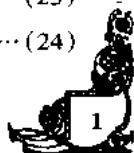
书 目

书 名	定 价
胃 痛	12.00 元
小儿营养不良	8.00 元
食疗美容护肤	12.00 元
冠 心 病	10.00 元
性 功 能 障 碍	10.00 元
孕 产 期 疾 病	10.00 元
肥 胖 症	12.00 元
肝 炎	12.00 元
骨 质 疏 松	10.00 元
贫 血	8.00 元
更年期综合征	11.00 元
肺 结 核	10.00 元
肾 炎	10.00 元
糖 尿 病	12.00 元
高 血 压	11.00 元
中 风	10.00 元
前 列 腺 炎	10.00 元
高 脂 血 症	10.00 元
百病药食忌口	15.00 元
腹 泻	11.00 元

目 录

第1章 诊病需知

1. 什么是血压?(1)
2. 高血压和高血压病有什么区别?(2)
3. 血压如何表示?(4)
4. 高血压的最新诊断标准是什么?(5)
5. 血压有无波动性?(5)
6. 我国有多少人患高血压?(6)
7. 高血压有哪些危害性?(7)
8. 高血压发病与哪些因素有关?(10)
9. 高血压会不会遗传?(11)
10. 多吃食盐会引起血压升高吗?(12)
11. 吸烟、饮酒与高血压有什么关系?(13)
12. 肥胖的人是否容易患高血压?(14)
13. 瘦人是否也会患高血压?(16)
14. 高血压和高血脂有什么关系?(16)
15. 糖尿病人是否容易发生高血压?(17)
16. 年龄、性别、职业是否与高血压有关?(18)
17. 精神因素与血压升高有什么关系?(19)
18. 哪些药物可以引起血压升高?(20)
19. 肾脏与高血压有什么关系?(22)
20. 高血压的高危人群有哪些?(23)
21. 什么是妊娠高血压?(24)



22. 什么是儿童高血压? (25)
23. 老年人患高血压有哪些特点? (26)
24. 高血压病人有哪些常见的临床表现? (27)
25. 高血压病人容易引起哪些并发症? (28)
26. 为什么高血压病人易患冠心病? (30)
27. 高血压病人为什么会发生脑中风? (31)
28. 什么是短暂性脑缺血发作? (32)
29. 什么是缓进型高血压和急进型高血压? (33)
30. 高血压急症有哪些? (34)
31. 高血压在医学上如何分类? (35)
32. 高血压病人如何分期? (36)
33. 什么是“心血管危险”? 高血压病人的
心血管危险与哪些因素有关? (37)
34. 什么是心血管危险分层? 对高血压病人进行
心血管危险分层要考虑哪些因素? (38)
35. 如何对高血压病人进行心血管危险程度分层?
..... (39)
36. 高血压病人在医院里需做哪些检查? (40)
37. 测量血压时要注意什么? (41)
38. 病人可以自己测量血压吗? (43)



目 录

第2章 吃治原则

- 39. 高血压病人为什么要坚持长期治疗?(46)
- 40. 高血压治疗的主要目标是什么?(46)
- 41. 治疗高血压的方法有哪些?(47)
- 42. 吃治高血压病的基本原则有哪些?(48)
- 43. 什么是高血压治疗的个体化原则?(49)
- 44. 高血压病人合理使用吃治方法的策略
 是什么?(52)
- 45. 治疗高血压对降低心血管危险有什么
 效益?(54)

第3章 中药处方

- 46. 中医对高血压如何认识?(58)
- 47. 中药处方能治疗高血压吗?(60)
- 48. 怎样运用中药对高血压辨证论治?(61)
- 49. 常用治疗高血压的中成药有哪些?(64)
- 50. 常用治疗高血压的有效单方验方有哪些? ... (67)
- 51. 治疗高血压的有效中草药有哪些?(70)



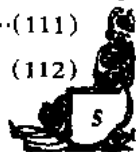
第4章 西药处方

52. 高血压病人应用降压药物治疗的原则
是什么? (76)
53. 治疗高血压的常用西药有哪几类? (77)
54. 降压西药服用次数为什么会有差异? (78)
55. 利尿剂为什么能降压? (79)
56. 高血压病人怎样合理使用利尿剂? (80)
57. 利尿剂有哪些常见副作用? (81)
58. β 受体阻滞剂常用药物有哪些, 怎样使用? ... (82)
59. β 受体阻滞剂有何优越性? (83)
60. β 受体阻滞剂常见副作用有哪些? (84)
61. 服用 β 受体阻滞剂出现心慌怎么办? (85)
62. 钙拮抗剂常用药物有哪些? (85)
63. 治疗高血压的钙拮抗剂有什么特点? (87)
64. 尼群地平有何独特之处, 怎样使用? (88)
65. 什么是血管紧张素转换酶抑制剂? (89)
66. 常用的血管紧张素转换酶抑制剂有哪些? ... (89)
67. 血管紧张素转换酶抑制剂常用于治疗
哪些疾病? (91)
68. 血管紧张素转换酶抑制剂有哪些常见
不良反应? (92)
69. 血管紧张素 II受体拮抗剂常用药物有



目 录

- 哪几种? (93)
70. α 受体阻滞剂常用药物有哪几种? (94)
71. 哪些直接血管扩张剂用于降压治疗? (95)
72. 复方降压胶囊为什么会逐步被淘汰? (96)
73. 降压药中控释片与缓释片是一回事吗? (97)
74. 高血压合并脑中风如何进行降压治疗? (98)
75. 高血压合并冠心病怎样选择降压药物? (99)
76. 高血压合并糖尿病如何选用降压药物? (100)
77. 高血压合并高脂血症如何应用降压药物? (101)
78. 高血压并发左室肥厚应如何选择降
压药? (102)
79. 为什么血压不高的病人也服用有降压作用
的药物? (103)
80. 遇上高血压急症如何使用西药? (103)
81. 顽固性高血压如何治疗? (104)
82. 孕妇患高血压如何选用西药降压? (105)
83. 儿童高血压服用哪些降压药为宜? (106)
84. 服用哪些降压药物会导致性功能障碍? (107)
85. 口服降压药物后出现血压偏低怎么办? (108)
86. 有的高血压病人为什么需要静脉滴注
用药? (109)
87. 高血压病人为什么要联合用药? (110)
88. 服用降压西药怎样进行调整? (111)
89. 降压西药与中药可同时服用吗? (112)

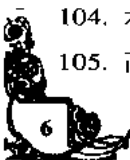


第5章 自购药物

90. 高血压病人可自购药物吗?(116)
91. 治疗高血压的处方药和非处方药有何
区别?(116)
92. 哪些降压药物属非处方药病人可自购
服用?(117)
93. 高血压病人可自购哪些西药?(118)
94. 高血压病人购药跟着广告走可行吗?(119)
95. 价格贵的降压药就是好药吗?(121)
96. 怎么辨别降压药中的假药、劣药?(122)
97. 自购降压药物出现不良反应怎么办?(123)
98. 购降压药后家庭贮备时须注意什么?(124)

第6章 饮食疗法

99. 高血压饮食治疗的基本原则是什么?(128)
100. 高血压病人怎样选用食用油?(129)
101. 有益于降压的食物有哪些?(130)
102. 多吃食盐引起血压增高的道理何在?(131)
103. 减少食盐量常见的措施有哪些?(132)
104. 水与高血压的关系怎样?(133)
105. 高血压病人怎样控制自己的体重?(134)



目 录

106. 高血压患者补钾有何益处? (135)
107. 蛋白质对血压有何影响? (137)
108. 钙与血压的关系怎样? (138)
109. 高血压病人食不厌精还是食不厌杂好? ... (139)
110. 饮茶与血压有什么关系? (140)
111. 高血压病人为什么要多吃蔬菜? (141)
112. 不吃早餐对高血压病人有什么影响? (142)
113. 高胆固醇食物对高血压有何害处? (143)
114. 鱼油可降血压吗? (143)
115. 怎样合理使用芹菜协助降压? (144)
116. 你知道大蒜有降压作用吗?
 食用要注意什么? (145)
117. 怎样合理使用洋葱以降压? (146)
118. 你知道荠菜也可降压吗? (147)
119. 菠菜用于降压时怎样食用? (148)
120. 怎样巧用胡萝卜降血压? (149)
121. 高血压病人食用冬瓜有何好处? (149)
122. 豌豆对降低血压有好处吗? (150)
123. 木耳对高血压病人有什么益处? (151)
124. 食用香蕉有益于高血压吗? (152)
125. 常吃西瓜对高血压有什么好处? (153)
126. 你知道葵花子对高血压有益吗? (154)
127. 海带也有益于高血压吗? (154)
128. 能介绍几种高血压常用的羹汤吗? (155)



129. 高血压病人可选用哪些点心? (158)
130. 高血压病人可选用哪些药粥? (159)
131. 高血压患者可选用哪些简易食疗方? (162)
132. 高血压患者应该怎样选用药茶? (164)
133. 高血压病人可选用哪些菜肴? (166)

第7章 吃治忌口

134. 高血压病人应避免使用哪些药物? (174)
135. 针对高血压的不同合并症,哪些药物不宜使用? (174)
136. 高血压病人为何要少吃高脂肪食物? (175)
137. 高血压病人为什么要慎食狗肉、羊肉? (176)
138. 老年高血压病人为什么使用降压药物剂量宜偏小? (177)
139. 患高血压时饮食量没有限制吗? (178)
140. 高血压病人为什么要慎用大剂量甘草? ... (179)
141. 为什么高血压患者不宜多吃零食? (179)

第8章 其他治疗

142. 除吃药、饮食外,还有哪些方法可以治疗高血压? (182)

目 录

143. 高血压病人怎样进行情志心理治疗? (182)
144. 怎样运用针灸疗法治疗高血压? (183)
145. 推拿按摩疗法是否能治疗高血压? (186)
146. 高血压病人怎样进行适当的体育运动? ... (188)

第9章 预防保健

147. 高血压能够预防吗? (194)
148. 怎样预防高血压? (194)
149. 预防高血压应掌握哪些关于食物的基本
知识? (196)
150. 什么是高血压的一级预防? (197)
151. 什么是高血压的二级预防? (198)
152. 什么是高血压的三级预防? (198)
153. 如何预防高血压病人发生脑中风? (199)
154. 如何预防高血压病人心绞痛发作? (190)
155. 中医预防高血压有哪些认识? (202)
156. 影响高血压预后的因素有哪些? (204)
157. 高血压病人如何保持正常情绪? (206)
158. 高血压病人夜间保健应注意什么? (208)
159. 高血压病人过性生活要注意什么? (209)
160. 高血压病人能外出旅游吗? (210)



