

社区

# 高血压病患者

## 自我预防与控制管理手册

编 著 李 哲 赵新平 彭德荣

审 阅 王 斌

参编人员 (按姓氏笔画排序)

于建君 马文欢 李 哲

季晓颖 赵新平 彭德荣

绘 画 王伯钧



复旦大学出版社

社区

# 高血压病患者

## 自我预防与控制管理手册

编 著 李 哲 赵新平 彭德荣

审 阅 王 斌

参编人员 (按姓氏笔画排序)

于建君 马文欢 李 哲

季晓颖 赵新平 彭德荣

绘 画 王伯钧

復旦大學出版社

## 社区非传染性慢性病患者自我预防与控制管理指导丛书

总主编 王光荣 武桂英

1. 社区糖尿病患者自我预防与控制管理手册  
编著 武桂英 沈伟珍
2. 社区高血压病患者自我预防与控制管理手册  
编著 李 哲 赵新平 彭德荣
3. 社区慢性阻塞性肺病患者自我预防与控制管理手册  
编著 王 伟 周 洲 徐忠敏
4. 社区骨质疏松症患者自我预防与控制管理手册  
编著 邓 伟 田国栋 夏长春
5. 社区骨关节炎患者自我预防与控制管理手册  
编著 姚有华 熊建菁 周 琴

# 致读者的信

亲爱的读者朋友：

您好！

身患高血压病影响了您的健康和生命质量，目前控制血压的波动是关键。

高血压病是多种疾病的诱发因素，它的并发症后果也严重。它会悄悄引起您身体其他脏器发生病变，造成身体的损伤，影响您的生存质量。我们希望您从社区医生手中拿到了这本手册后，认真阅读，对高血压病的发生和发展有一定的认识，比较清楚地掌握高血压病综合防治的要求。

希望您在治疗过程中，一方面能积极配合医生综合指导，另一方面通过自己和家庭成员共同学习高血压病综合防治知识，使正确的高血压病综合防治方法与要求贯穿在家庭生活中。相信通过您的努力和家人的支持，您会控制好血压，防止并发症的发生与发展。

请您每月将自己综合防治高血压病的方法与检查结果，记录在本手册的第三篇中。通过每月记录和医生的综合评价，可以阶段性地了解自己血压控制的程度，及时掌握病情状况。

在家人关心、医生指导和自学本手册的基础上，通过综

合治疗,您将会建立健康的生活行为和生活方式,控制高血压病情的进一步发展,使您的家庭生活更加幸福和美满。

愿您高血压病控制成功!

编者

2008年10月

# 目 录

## 第一篇 高血压病患者必须掌握的知识

一、什么是高血压病？	3
1. 高血压的定义和诊断标准	4
2. 高血压病的分类及影响因素	4
二、高血压病有哪些特点？	8
1. 高血压病的流行病学特点	9
2. 血压波动的特点	10
三、得了高血压病该怎么办？	13
1. 进行高血压病综合评估	14
2. 高血压病病情严重程度分组	15
3. 高血压病患者的检查项目	16
4. 高血压病的非药物治疗方法	16
5. 高血压病的药物治疗	21
6. 高血压病中医调摄与治疗原则	26
7. 高血压病治疗目标	28
8. 社区卫生服务中心高血压病的管理	30
9. 血压的测量	34
四、高血压病的并发症及其防治	37
1. 高血压病的并发症	39
2. 高血压病并发症的预防和治疗	44

五、高血压病的预防与控制	46
1. 高血压病患者的运动治疗	46
2. 高血压病患者的饮食处方	49
3. 高血压病患者的心理治疗	56

## 第二篇 高血压病患者需要了解的知识

1. 高血压病急症的院外急救措施	61
2. 特殊人群的降压治疗	61
3. 与控制高血压病相关的治疗	62
4. 使用抗高血压病药物要注意“三忌”	63
5. 常用降压药物的不良反应	64
6. 降压药的使用与配伍禁忌	65
7. 高血压病患者普遍存在的误区	65
8. 高血压病患者应慎用吲哚美辛	65
9. 高血压病患者如何平稳度夏	66
10. 高血压病人干预的意义	67

## 第三篇 高血压病患者病情记录表

1. 高血压日志	71
2. 高血压病出现并发症记录表	83
3. 高血压病服药情况记录表	84
4. 高血压病患者运动与饮食综合治疗情况登记表	85
5. 社区医生对高血压病患者综合治疗效果评定表	86
6. 实验室检查结果登记表	87

## 第一篇



# 高血压病患者必须 掌握的知识



## 一、什么是高血压病？

程先生：医生，我这两天总是觉得头晕、脑袋发胀，尤其到了下午头晕得厉害。

兰女士：他以前也偶尔头晕过，但这两天比较严重。医生，您看他这是怎么了？



**郝医生:**从他近3次的就诊情况看,所测量的3次血压分别是150/90 mmHg、155/95 mmHg、140/95 mmHg,均已超过正常值,应该可以诊断为高血压病。

### 1. 高血压的定义和诊断标准

**高血压定义:**动脉血压超过正常值的异常情况。

1999年世界卫生组织(WHO)公布的血压标准:如果成人收缩压大于或等于140 mmHg和(或)舒张压大于或等于90 mmHg为高血压,也就是说不论是收缩压还是舒张压,超过或达到正常值,就是高血压(表1)。

**表1 2004年《中国高血压防治指南》中血压水平定义和分类**

类别	收缩压(mmHg)	舒张压(mmHg)
正常血压	<130	<85
正常高值	120~139	80~89
高血压	>140	>90
1级高血压(“轻度”)	140~159	90~99
2级高血压(“中度”)	160~179	100~109
3级高血压(“重度”)	>180	>110
单纯收缩期高血压	>140	<90

注:1. 若收缩压与舒张压分属不同级别时,则以较高的分级为准。

2. 1 mmHg(毫米汞柱)=0.133 kPa(千帕)。

### 2. 高血压病的分类及影响因素

**程先生:**医生,我这高血压病严重么?我听说高血压病多数是遗传的,怎么我们家没有人得高血压病,我怎会得这个病呢?

**郝医生:**根据目前的情况来看,你应该是原发性高血压。遗传确实是高血压病的一个影响因素,但并不等于就

没有其他因素可导致高血压病。不良的生活习惯、工作压力大、超重、吸烟、饮酒等等因素都可能是高血压病的诱因。你们家平时吃饭口味重么？

兰女士：嗯，比较重的。他喜欢吃味儿重的菜，平时炒菜放的盐啊、酱油啊比较多。你看，他都吃出这“将军肚”了。

郝医生：程先生血压高很可能与这些生活习惯有关。



**1. 原发性高血压** 也称高血压病，占有高血压病患者的90%以上。

常见的影响因素如下。

(1) 性别与年龄:女性在更年期以前,患高血压的比例较男性略低,但更年期后则与男性患病率无明显差别,甚至高于男性。

(2) 不良生活习惯:大量调查结果表明饮食结构对高血压、脑卒中(中风)的发生和发展有着重要的影响,摄入过多的钠盐、大量饮酒、膳食中摄入过多脂肪,均可使血压升高。另有研究表明,有经常熬夜习惯的人易患高血压病,甚至发生中风,而生活井然有序,平时早睡早起者患高血压比例低。

(3) 工作压力过重:随着社会文明的不断进步,竞争也越来越激烈,人们生活节奏越来越快,各方面的压力也越来越大,随之,人体将产生一系列的变化。其中,体内的儿茶酚胺分泌增多,会引起血管收缩,血压升高,心脏负荷加重。

(4) 性格:性格与血压密切相关。性格、情绪的变化都会引起人体内产生很多微妙的变化,比如说一些促使血管收缩的激素在发怒、急躁时分泌旺盛,而血管收缩会引起血压的升高,长此以往将会导致血压升高。

(5) 遗传:大量临床资料证明高血压与遗传因素有关。如父母均患高血压,其子女的高血压发生率可达46%;父母中一人患高血压,子女高血压发生率为28%;父母血压正常,子女高血压发生率仅为3%。

(6) 超重或肥胖:体重与血压有高度相关性。有关资料显示,超重、肥胖者高血压患病率较体重正常者要高2~3倍。

(7) 吸烟:吸烟可加速动脉粥样硬化,引起血压升高。据测,吸两支烟10分钟后由于肾上腺素和去甲肾上腺素的

分泌增加,而使心跳加快,收缩压和舒张压均升高。吸烟者易患恶性高血压,而且烟叶中尼古丁影响降压药的疗效。

(8) 饮酒:过量饮酒量与血压之间存在剂量-效应的关系,随着饮酒量的增加,收缩压和舒张压也逐渐升高。过度饮酒还有导致中风的危险。我国高血压防治指南建议男性每日饮酒不超过 30 ml(约 1 两白酒),女性不应超过 20 ml。

**2. 继发性高血压** 血压升高有明确原发疾病所致,占 5%~10%。常见的引起继发性高血压的原因如下。

(1) 肾脏病变,如急性和慢性肾小球肾炎、肾盂肾炎、肾动脉狭窄等。

(2) 大血管病变,如大血管畸形(先天性主动脉缩窄)、多发性大动脉炎等。

(3) 妊娠高血压综合征,多发生于妊娠晚期,严重时要终止妊娠。

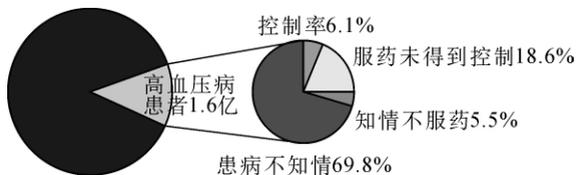
(4) 内分泌性疾病,如嗜铬细胞瘤、原发性醛固酮增多症等。

(5) 脑部疾患,如脑瘤、脑部创伤等。

(6) 药源性因素,如长期口服避孕药、长期应用激素等。

## 二、高血压病有哪些特点？

程先生：我们家隔壁的大妈也是高血压，看来患高血压的人还真不少。



郝医生：是啊，我国目前有 1.6 亿高血压病患者，高血压病已经成为中国人健康的“第一杀手”。

兰女士：啊？有这么严重啊？

郝医生：我国成人高血压患病率为 18.8%，估计全国现患者数为 1.6 亿，比 1991 年增加 7 000 多万，而人群高血压知晓率、治疗率和控制率仅为 30.2%、24.7% 和 6.1%。这些数字使我国成为世界上高血压危害最严重的国家之一。

### 1. 高血压病的流行病学特点

1) 发达国家高血压的演变历程 在发达国家，高血压及心血管病的流行情况随着经济、社会、文化的发展而变化，大约经历了 4 期。

第 1 期：又称瘟疫期。在工业化发展之前，生产、生活水平不高，人群中的主要问题是传染病、饥荒和营养缺乏，心血管病仅占 5%~10%，主要为风湿性心脏病。

第 2 期：随着社会发展和人们生产、生活水平的提高，对传染病认识的深入和治疗的改进，上述疾病发病率下降。人口平均年龄增长，饮食结构改变，盐摄入量增高，以致高血压、高血压性心脏损害和出血性脑卒中患病率增加。因高血压病未能有效控制，人群中 10%~30% 死于上述心血管病，如目前的非洲、北亚和部分南美地区。

第 3 期：随着社会进步，经济发展，个人收入增加，生活逐渐富裕，食物中脂肪和热量增加，交通发达，体力活动减少，冠心病和缺血性脑卒中提早出现于 55~60 岁的人群，

动脉粥样硬化的死亡占 35%~65%。

第 4 期:由于认识到动脉粥样硬化和高血压等心血管病是公共卫生问题,号召全社会防治其危险因素。随着医疗技术不断进步和药品不断研发,动脉粥样硬化的死亡降至 50%以下,且多发生于 65 岁以上人群,如目前北美、西欧和澳、新等国家和地区正处于此期阶段。

**2) 发展中国家面临心血管病大流行** 多数发展中国家亦基本上按上述 4 期发展。经济较不发达的地区,人口迅速增长和老龄化使出生率与平均寿命同步增长,加之生活水平逐渐提高,收入增加,足以购买各种食物,但平衡膳食,预防高血压病、冠心病、糖尿病的知识不够普及,摄食高脂肪和高胆固醇食物过多,体力活动减少,生活节奏加快,吸烟、饮酒无节制,遂使心血管病成为目前发展中国家的一个主要死亡原因。预测心血管病将在亚洲、拉美、中东和非洲的某些地区大规模流行。印度 1990 年非传染性疾病占总死因的 29%,据预测至 2020 年将升至 57%。中国将由 58%升至 2020 年的 79%,其中心血管病占首位。20 年后,心血管病将在发展中国家流行,其中主要是脑卒中和冠心病。

## 2. 血压波动的特点

**程先生:**医生,这段时间我爱人按照您教的方法,每天都帮我量血压,但血压不是很稳定,有时候一天之内血压都不一样,这是怎么回事啊?

**郝医生:**血压波动是正常现象。即使是正常人,一天内的血压也会变化的。血压有一日内周期性变化的特点——白昼升高、夜晚降低,即夜间睡眠中下降,早