

我要控制 高血压

专家指导
科学安全控制血压

吴晓青 著

专家号

特需门诊



- 全面收录关于“控压”的一切科学方法
- 系统讲解医生“没时间”告诉您的控压秘诀

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社



我要控制 高血压

woyao kongzhi gaoxueya

吴晓青 著

 专家号

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我要控制高血压/吴晓青著. —太原: 山西科学技术出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5377-4980-0

I. ①我… II. ①吴… III. ①高血压—防治

IV. ①R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 238720 号

我要控制高血压

作 者 吴晓青

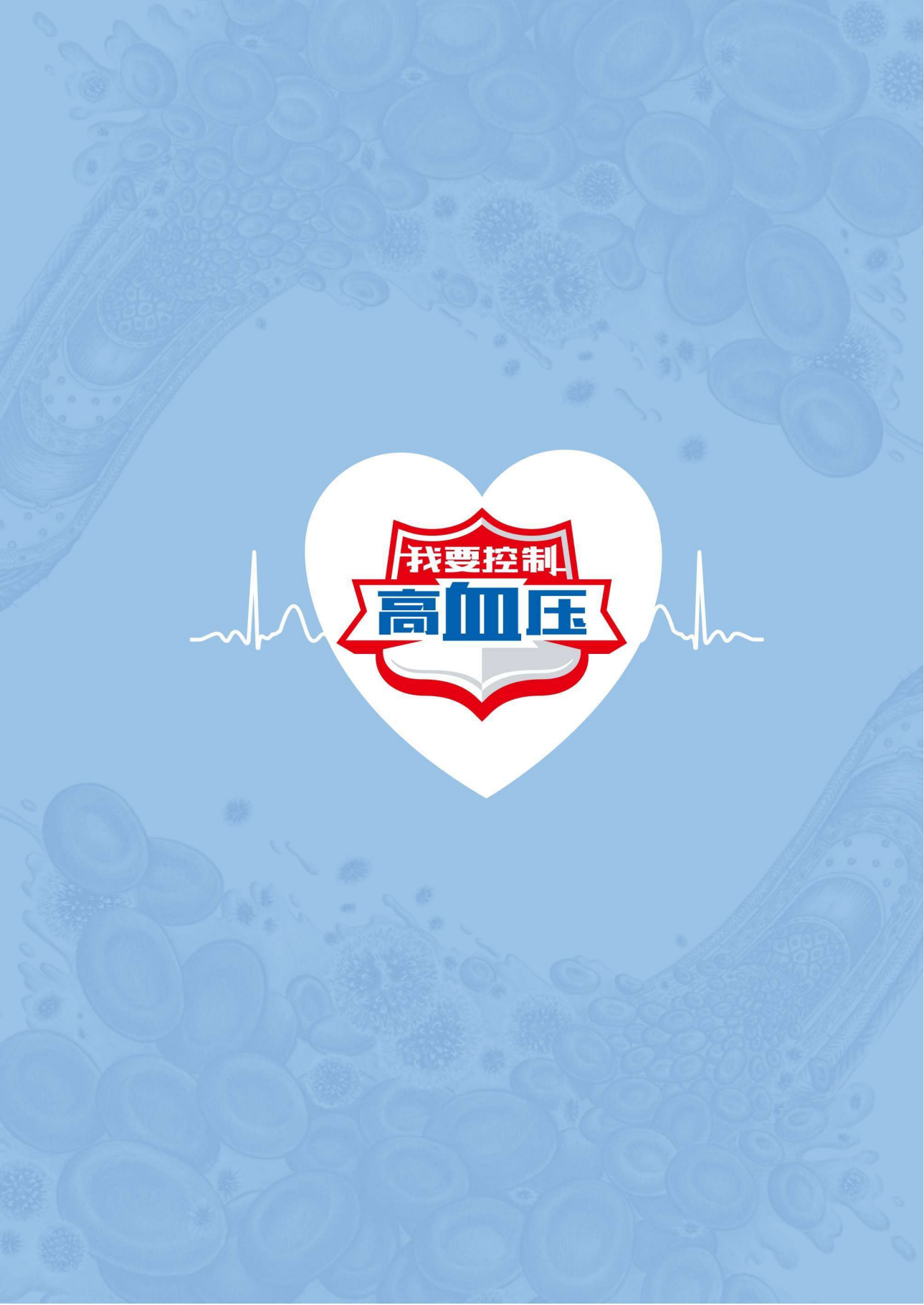
出版策划	张金柱	责任编辑	吴 伟
文图编辑	鹿 瑶	美术编辑	吴金周

出 版	山西出版传媒集团·山西科学技术出版社 (太原市建设南路21号 邮编: 030012)
发 行	山西出版传媒集团·山西科学技术出版社 (电话: 0351-4922121)
印 刷	北京尚唐印刷包装有限公司

开 本	710毫米×1000毫米 1/16
印 张	12
字 数	250千字
版 次	2015年1月第1版
印 次	2015年1月第1次印刷

书 号	ISBN 978-7-5377-4980-0
定 价	35.00元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。



我要控制
高血压





Preface

自序

提到“高血压”，很多人总会首先联想到老年人，认为只有中老年人才会患高血压。这种看法是错误的。如今，高血压已经不是老年人的专利了，有越来越多的高血压发生在年青白领和学生中。

在我行医的这些年，20多岁的年龄却有着30多岁的体形、患有40多岁才可能有的疾病，这样的患者不在少数。高血压的发病率逐年递增，患者也越来越趋于低龄化，特别是青少年的发病率竟然也在悄然增加。根据调查显示，我国15岁以上高血压患者在1959年为2300万人，1979年为5000多万人，1991年达到1.1亿人，2002年是1.8亿人，2009年2亿人，上升趋势非常明显。这是非常可怕的问题，说明高血压不再仅仅是全球重大的公共卫生问题，更是危害下一代的重大疾病。

在此，作为一名常年接触大量高血压患者的医生，我诚恳的劝诫各位读者朋友，一定要重视高血压，及早发现、及早治疗。同时也要随时观察身边的亲戚朋友，如果存在容易患有高血压的不良生活习惯，一定要及时提醒，这样才是对他们最好的关爱。另外我还要呼吁大家定期测量血压，因为高血压早期可能没有任何症状，防治应从测血压、吃药、心理、生活方式等多方面着手。

本书中，介绍了我治疗高血压多年所累积的经验和方法，希望能够帮助更多人拥有健康的“抗高血压”的生活方式，让没有高血压的朋友终身远离这一可怕的疾病，让已经患病的朋友能够很好地将血压控制在正常范围内。

科学防治高血压，愿您和您的家人都能健康常伴。

吴晓青



目录 Contents

Part 01 高血压， 没那么可怕

● Chapter 01

了解高血压，才能控制它 / 10

何谓血压，何谓高血压 / 10

高血压形成的基本原理 / 11

高血压对身体器官的危害 / 12

影响血压升降的因素 / 13

认清高血压类型、分期，对症防护效果好 / 15

哪些人易患高血压 / 16

高血压有征兆，早知道、早预防 / 18

● Chapter 02

科学检查与自测，让高血压无处遁形 / 20

高血压患者就医前要做好充分准备 / 20

高血压患者就医四忌 / 21

找对根源，中医辨证施治更有效 / 23

高血压患者常有的疑虑 / 26

按高血压不同等级，制定防治方案 / 27

学会自测血压，随时掌握血压动态 / 28

教你看懂自己的化验单 / 32



控制血压， 要从“吃”开始

● Chapter 01

高血压，都是饮食习惯惹的祸 / 36

掌握正确的喝水法，补水又降压 / 36

巧用调料，减少使血压升高的因素 / 36

清淡美味的饮食，能有效预防高血压 / 38

家常食物怎样吃最降压 / 39

高血压患者应该少食的食物 / 40

高血压患者应纠正的不良饮食习惯 / 42

高血压患者外出就餐降压技巧 / 43

● Chapter 02

降压不能降营养 / 44

分清好脂肪和坏脂肪 / 44

热量摄取有技巧，吃对了才能降压防肥胖 / 45

多吃膳食纤维，有助降低胆固醇 / 47

降压的同时注意补钙 / 49

多补钾可降压，教你补钾小窍门 / 50

适当补充维生素A，维持血压稳定 / 52

适当补充B族维生素，有效降低血压 / 53

适当补充维生素C，增强血管弹性 / 54

适当补充维生素E，保护心脑血管 / 55

● Chapter 03

黄金降压食材，轻松吃掉高血压 / 58

玉米——心脑血管的保护神 / 58

薏米——利尿消肿的药食两用食材 / 59

红薯——维持血管健康的卫士 / 60

荞麦——降压的理想食品 / 61

黄豆——保护心血管的植物肉 / 62

豌豆——补蛋白降血压的圣品 / 63

芹菜——降压有奇效的药芹 / 64

茄子——紫色的降压精灵 / 65

番茄——红色的降压降脂果 / 65

西蓝花——保护血管弹性 / 66

大蒜——防病健身的天然抗生素 / 67

洋葱——有效降低胆固醇 / 68

黑木耳——血管垃圾的清洁工 / 68

海带——降压消肿的碱性食物 / 69

紫菜——软坚利水的佳品 / 70

鱼类——营养又降压的水中珍品 / 71

虾——高蛋白低脂肪的代表食品 / 72

牛奶——高钙高蛋白的完全营养食品 / 74

特效降压药酒药茶，对症喝能见效 / 75

藏在“生活方式”里的 降压密码

● Chapter 01

生活有律，戒掉“涨压”坏习惯 / 80

高血压患者应注意的日常行为要点 / 80

高血压患者必知的自我调理细节 / 87

高血压患者应掌握的健康睡眠方法 / 97

高血压患者不可长时间卧床 / 100

高血压患者要牢记的平安外出指南 / 102

运动疗法降压有奇效 / 104

- 坚持做运动对高血压患者的好处 / 104
- 高血压患者运动的注意事项 / 105
- 高血压患者运动时要注意把握好度 / 106
- 行之有效的日常降压运动——散步 / 107
- 行之有效的日常降压运动——慢跑 / 108
- 行之有效的日常降压运动——游泳 / 110
- 行之有效的日常降压运动——爬楼梯 / 111
- 行之有效的日常降压运动——梳头 / 112
- 行之有效的日常降压运动——泡温泉 / 114
- 行之有效的日常降压运动——健身球 / 115
- 行之有效的日常降压运动——降压操 / 117
- 行之有效的日常降压运动——太极拳 / 118
- 行之有效的日常降压运动——气功 / 119
- 行之有效的日常降压运动——踩鹅卵石 / 120

要想控制高血压，先要控制“暴脾气” / 122

- 高血压心理疗法的依据 / 122
- 常见的高血压心理疗法 / 122
- 做好持久治疗的心理准备 / 123
- 纠正不良情绪，保持血压稳定 / 124
- 正确宣泄心中的苦闷，赶走高血压 / 125
- 生气是高血压的大敌，要学会制怒 / 127
- 摆脱抑郁，振作精神 / 128
- 怡养情志，让自己的生活丰富起来 / 130

● Chapter 04

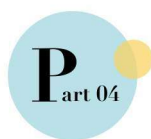
四季控压，一天也不能松懈 / 132

春季重调养，谨防血压升高 / 132

炎热夏季降压，防暑很重要 / 136

秋季做好降压、润燥的双重工作 / 140

冬季保暖为首要工作 / 144



**小心！别让高血压
合并症“钻空子”**

● Chapter 01

高血压合并肥胖症 / 150

饮食注意事项 / 150

特效食疗方推荐 / 154

中医特效疗法 / 156

● Chapter 02

高血压合并高脂血症 / 160

饮食注意事项 / 160

特效食疗方推荐 / 161

中医特效疗法 / 163

● Chapter 03

高血压合并糖尿病 / 167

饮食注意事项 / 167

特效食疗方推荐 / 168

中医特效疗法 / 170

特效药物治疗 / 173

● Chapter 04

高血压合并冠心病 / 174

饮食注意事项 / 174

特效食疗方推荐 / 176

中医特效疗法 / 176

特效药物治疗 / 179

● Chapter 05

高血压并发动脉硬化 / 180

饮食注意事项 / 180

特效食疗方推荐 / 181

中医特效疗法 / 182

特效药物治疗 / 183

● Chapter 06

高血压合并肾病 / 184

饮食注意事项 / 184

特效食疗方推荐 / 185

中医特效疗法 / 187



Part 01



高血压，没那么可怕

随着生活水平的不断提高，高血压已经成为扼杀人类生命的“罪魁祸首”。但血压是可控的，只要我们消除恐慌心理，正确认识高血压，做到早预防、早治疗，对症用药的同时增强自我调理意识，就能减少高血压带来的危害。



了解高血压，才能控制它

何谓血压，何谓高血压

什么是血压

血压是血液在血管内流动时作用于血管壁的压力，它是推动血液在血管内流动的动力。心室收缩时，血液从心室流入动脉，此时血液对动脉的压力最高，称为收缩压，也就是我们通常所说的高压。心室舒张，动脉血管弹性回缩，血液仍慢慢继续向前流动，但血压下降，此时的压力称为舒张压，即我们通常所说的低压。血压的法定单位是千帕（kPa），通常以毫米汞柱（mmHg）表示，1毫米汞柱为0.133千帕，7.5毫米汞柱为1千帕。

什么是高血压

血液只有处于压力之下才能进行有效的血液循环，但如果压力过高就会对血管壁造成损害。所以高血压是一种状态，这种状态如果长期存在，就成为疾病。

在未服药的情况下于不同时间测量血压，出现3次以上收缩压 ≥ 140 毫米汞柱和（或）舒张压 ≥ 90 毫米汞柱，即诊断为高血压。仅一次血压升高尚不能确诊为高血压，需多次测量、定期测量。测血压之前，应至少安静休息5分钟，且30分钟内禁止吸烟，禁止饮咖啡，排空膀胱。

高血压在中国的发病率

中国的高血压发病率1958~1959年的调查结果5.11%，1979~1989年为7.73%，1991年为13.58%，2002年为17.7%，2002年的发病率比改革开放前增长了129%。估计中国每年新增的高血压患者为1 000万人，目前约有2亿高血压患者。



高血压形成的基本原理

精神原学说

该学说认为，人体会因内分泌和外部环境的不良刺激而引起反复的精神紧张和创伤，导致大脑皮质兴奋和抑制过程失调，皮质下血管舒缩中枢形成以血管收缩神经冲动占优势的兴奋灶，引起全身小动脉痉挛，周围阻力增高，导致血压升高。

神经元学说

该学说认为，周围小动脉是自主神经系统调节血压反射弧的靶器官，当此反射弧出现异常情况时，可使周围小动脉痉挛而致血压升高。

内分泌学说

该学说认为，肾上腺髓质激素中的去甲肾上腺素会引起周围小动脉收缩，肾上腺素会增加心排血量，肾上腺皮质激素会使水钠潴留，并影响血管的反应性，从而导致血压升高。

肾原学说

该学说认为，肾小球旁细胞会分泌出肾素，肾素可将血管紧张素原分解为血管紧张素 I，再经肺循环中转化酶的作用，转变为血管紧张素 II。血管紧张素 II 作用于中枢，增加交感神经冲动发放或直接收

▶ 世界卫生组织建议使用的血压标准为：

分 类	血压测量值
正常血压	收缩压 < 120 毫米汞柱和舒张压 < 80 毫米汞柱
正常高值	收缩压 120 ~ 139 毫米汞柱和（或）舒张压 80 ~ 90 毫米汞柱
高血压	收缩压 $\geq$ 140 毫米汞柱和（或）舒张压 $\geq$ 90 毫米汞柱
高血压 1 级（轻度）	收缩压 140 ~ 159 毫米汞柱和（或）舒张压 90 ~ 99 毫米汞柱
高血压 2 级（中度）	收缩压 160 ~ 179 毫米汞柱和（或）舒张压 100 ~ 109 毫米汞柱
高血压 3 级（重度）	收缩压 $\geq$ 180 毫米汞柱和（或）舒张压 $\geq$ 110 毫米汞柱
单纯收缩期高血压	收缩压 $\geq$ 140 毫米汞柱和舒张压 < 90 毫米汞柱



缩血管；同时刺激肾上腺分泌醛固酮，引起水钠潴留。肾素—血管紧张素—醛固酮系统是决定血压的重要因素。当肾缺血时，会使肾小球旁细胞的血流灌注压低，致使肾素分泌增多，从而促使血压升高。

遗传学说

该学说认为，本病具有单基因异常遗传特性，可能在某一生化机制中存在缺陷。也有人认为本病的异常遗传特性是多基因的，多个遗传因子通过不同的机制影响血压而引起总的血压升高。

过多摄钠学说

该学说认为，钠潴留会使细胞外液增多，引起心排血量增加，小动脉壁的含水量增高，导致周围阻力增高；细胞内外钠浓度比值的变化会引起小动脉张力增高，致使血压升高。也有人认为在本病发病机理中钠的作用是有条件的，仅对有遗传缺陷的人起作用。

高血压对身体器官的危害

高血压被人们称为“隐形杀手”，不仅会影响人体各器官（心、脑和肾）的结构与功能，最终还可能导致这些器官的功能衰竭。那么，高血压对身体器官的危害有哪些呢？

对心血管的损害

高血压对心血管的损害目标主要是冠状动脉血管，高血压会加剧动脉硬化的发生，提高患冠心病的风险。除此之外，高血压还可以使心脏的结构和功能发生改变，由于血压长期升高，增加了左心室的负担，左心室因代偿而逐渐肥厚、扩张，最终形成高血压性心脏病。



对大脑的损害

高血压对大脑的损害主要是影响脑动脉血管。长期患高血压会使脑部小动脉收缩，动脉壁营养障碍而出现变形，血管壁硬化、管壁变小，最后闭塞，而导致脑缺血。或者长期的血压增高、血压剧烈波动、精神紧张或降压药物使用不当，引起脑动脉痉挛等，都可以促使脑血管病的发生。常见的脑血管疾病有脑出血、高血压脑病、腔隙性脑梗死等，脑出血的病死率较高，即使是幸存者也会有偏瘫或失语等后遗症。

对肾脏的损害

泌尿系统就像是人体的下水道，排出体内的废水，而肾脏又是这一系统的中枢。高血压对肾脏的损害主要是从细小动脉开始的，一旦高血压引起的肾脏损害到了肾功能不全代偿的时候，这种损害就是不可逆转的。

对眼睛的损害

高血压对眼底的损害出现得比较晚，但是随着高血压的级别升高，眼底改变的程度也会越来越高，病情也就越重。如果出现了视网膜出血、渗出和视神经盘水肿，就表示体内的重要脏器，如心、脑、肾等均已受到不同程度的损害。

影响血压升降的因素

气候变化是影响血压的重要因素

高血压患者的病情在春夏季会轻些，在秋冬季会重些。在温暖的春天，血管扩张，阻力减少，这样血压也就会相对低一些；夏天人体出汗较多，血容量减少，同时还随汗液排出了较多的钠盐，减轻了肾脏负担，血管也会扩张，再加上夏天能够吃到富含钾的蔬菜和水果，对平稳血压十分有利。到了秋冬季节，身体为了御寒，会自动减少散热，毛孔收缩，肾上腺素分泌会增加，血管收缩，血管阻力增加，此时易引起动脉血压升高。

环境、工作是影响血压改变的持久因素

有研究发现，居住在闹市区的居民患高血压病的概率比居住在安静环境的居民高很多。人体在噪声环境下会增加去甲肾上腺素的分泌量，导致心跳加快，小动脉收缩。外用阻力增大而使血压升高。职业不同导致患高血压的概率明显不同，从事注意力需要持续性高度集中而身体活动较少的职业的工作者患高血压的概率较高，从事精神紧张度较低职业的工作者高血压的患病率相对较低。

生活习惯是血压升降的“助推器”

长期熬夜对血压升高影响较大：熬夜会导致体内各种激素的分泌量增加，且比正常作息的人高很多，致使血管收缩，血压升高。

饮食不节导致高血压：经常食用肥甘厚味的食物，患高血压的概率就比食用清淡食物的人高。吸烟喝酒也是高血压的危险因素，烟草中的尼古丁会使小动脉收缩；酒精会让交感神经亢奋，心脏输出量增加，以及间接引起肾素活性或血管细胞内的钙质增加，导致血管收缩，血压升高。

劳累过度导致血压升高：劳力过度会耗伤人的元气，致使经脉失养；而劳神过度会伤阴，阴虚就会导致肝阳上亢。这两种情况，都会使血压升高。

遗传是血压升高的“紧箍咒”

遗传也是很多高血压患者的致病原因，父母一方有高血压病史，子女患高血压的概率就会相对高一些；父母均有高血压病史，子女患高血压的概率会更高。孪生子女其中一个患高血压，另一个也较易患高血压。如果母亲在怀孕期间患上高血压，那么新生儿的血压比正常婴儿要高，遗传因素所致的高血压多是原发性高血压。

情绪是血压升降的“遥控器”

在生活中，有些人一生气就会感到头晕目眩，心跳加速，这都是血压升高引起的，可见情绪也是引起血压升高的重要因素之一。特别是随着现代生活节奏的加快，压力很容易让人产生愤怒、焦虑、恐