

富贵病早防早治丛书



本丛书由华中科技大学同济医学院8位专家编著

高血压病 早防早治

张揆一 郑秀华 编著



张揆一，《同济医科大学学报》编辑部主任、编审，中国科学技术编辑学会理事，中国高等医学院校编辑学会副理事长。发表论文、科普文章 700 余篇。



郑秀华，1960年毕业于武汉医学院，曾任主管医师和防疫站副站长，从事流行病防治工作，先后主编和参编科普图书 8 本。



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE



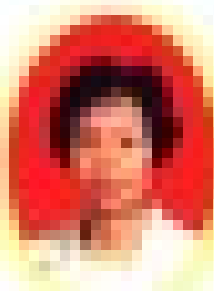
中国高血压防治指南编写委员会 中国高血压防治指南编写委员会

高血压 早防早治

中国高血压防治指南编写委员会



中国高血压防治指南编写委员会
中国高血压防治指南编写委员会
中国高血压防治指南编写委员会
中国高血压防治指南编写委员会
中国高血压防治指南编写委员会



中国高血压防治指南编写委员会
中国高血压防治指南编写委员会
中国高血压防治指南编写委员会
中国高血压防治指南编写委员会
中国高血压防治指南编写委员会

富贵病早防早治丛书

高血压病早防早治

张揆一 郑秀华 编著

金盾出版社

内 容 提 要

全书分四个部分,第一部分简述了高血压病基础知识,第二、三、四部分详细介绍了高血压病早期预防、早期诊断及早期治疗的知识,特别强调了高血压病的预防要从娃娃抓起的新观点。本书内容新颖,实用性强,通俗易懂,是家庭保健的必备读物。

图书在版编目(CIP)数据

高血压病早防早治/张揆一,郑秀华编著. —北京:金盾出版社,
2005. 3

(富贵病早防早治丛书)

ISBN 7-5082-3438-3

I. 高… II. ①张…②郑… III. 高血压-防治 IV. R544.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第000564号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京精美彩印有限公司

正文印刷:北京天宝印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:4.5 字数:112千字

2005年8月第1版第2次印刷

印数:13001—21000册 定价:7.50元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

富贵病早防早治丛书编委会

主 编

张揆一

编 委

孙学东 张揆一 周作新

罗伟平 郑秀华 金慰鄂

秦惠基 揭盛华



养成良好生活方式
早防早治富贵病
送您健康金钥匙
打开长寿幸福门

前 言

生命是宝贵的,也是美丽的。只有珍惜爱护,精心呵护,才能使其价值得到升华,才能绽放出绚丽的花朵,在生命的长河中创造奇迹。

珍惜生命,注重健康,延年益寿,已成为当今人们关注的热点和迫切的追求。健康是人生第一财富,因为健康是人创造财富的重要条件,而财富不能换取人的健康。健康是个好乐手,它能奏出生命的七彩乐章。

随着我国人民生活水平的不断提高,危害人们健康的疾病谱发生了改变,由过去危害健康和生命的最大杀手传染病,变为高脂血症、脂肪肝、肥胖症、冠心病、高血压和糖尿病。它们被统称为“富贵病”。“富贵病”已成为我国人民的常见病、多发病,如何防患于未然,做到早预防、早发现、早诊断、早治疗,已迫在眉睫,成为全国人民普遍关注的大课题。为此,我们编写了一套富贵病早防早治丛书,包括《冠心病早防早治》、《高脂血症早防早治》、《高血压病早防早治》、《糖尿病早防早治》、《脂肪肝早防早治》、《肥胖症早防早治》共六册。希望能够对您的健康有所帮助。

无病不知有病苦,有病方知无病乐。莫让今天的疲劳,变成明天的疾病。“年轻时拚命赚钱,到了老年拚命吃药”不是健康之路。《黄帝内经》曰“圣人消未起之患,治未病之病”。说明防重于治。有了健康的生活方式,才有健康的身体。医学研究发现,六种“富贵病”都是不良生活方式造成的。现已公认,在慢性非传染性疾病的诱因中,遗传因素占15%,社会因素占10%,气候因素占7%,医疗条件占8%,而个人不良生活方式占60%。有人把不良生活方

式归结为以下六种行为:①A型行为。是容易发生心脑血管疾病(高血压、冠心病、脑卒中等)的行为。特征是易发脾气,好激动,追求完美至上。②C型行为。是易患癌的行为。其特征为性格克制、压抑、好生闷气,有孤独感或失助感。③致胖行为。指引起肥胖的行为。肥胖者易患高血压、冠心病、糖尿病、脑血管疾病和高脂血症、脂肪肝等。④高盐行为。世界卫生组织建议,成人每日食盐量应在6克以下,超过此标准即为高盐行为。高盐易导致高血压,引发脑卒中和心脏、肾脏的损害。⑤吸烟行为。吸烟与很多疾病的发病有关,如肺癌、心脑血管疾病等。⑥酗酒行为。酒精对人体代谢最旺盛的器官脑、肝危害最大,慢性酒精中毒可造成人的心理、行为严重异常,还可诱发脂肪肝、肝硬化、肝癌等。

此外,如不运动行为,夜生活无克制行为,不按生物钟办事行为,睡眠不足等,均属不良生活方式。有人戏称,现代生活是“上班不用走(汽车),开门不伸手(感应),上楼按电钮(电梯),电话耳边有(手机)”。以上种种不良生活方式是导致“富贵病”最根本的原因。远离“富贵病”一定要把预防放在首位,从改变生活方式入手;要多学点医学科学知识,把健康的金钥匙紧紧掌握在自己手中。该套丛书就是为您提供健康金钥匙,希望您用这把金钥匙,打开健康长寿的幸福之门。

这套丛书是由华中科技大学同济医学院多名资深专家、教授共同编著的,将新颖性、科学性、通俗性、实用性融为一体,应用较多国内外的新资料、新成果、新技术;突出了早预防、早诊断、早治疗,特别强调早防早治要从娃娃抓起;其针对性强,采用大量数据,以理论和实践统一的笔法,回答了广大读者最关心、最想知道的疑难问题,适合各阶层人士阅读。

张揆一

2005年1月

目 录

高血压病基础知识

一、血液循环系统与心脏结构·····	(1)
1. 血液循环系统 ·····	(1)
2. 心脏结构特点 ·····	(2)
二、血压和影响血压的因素·····	(4)
1. 什么叫血压 ·····	(4)
2. 血压的神经体液调节 ·····	(5)
三、高血压的定义及分类·····	(6)
1. 高血压的定义 ·····	(7)
2. 高血压的标准 ·····	(7)
3. 高血压的分类 ·····	(8)
4. 特殊人群中的高血压 ·····	(10)
四、原发性高血压与继发性高血压的区分·····	(11)
1. 原发性高血压 ·····	(11)
2. 继发性高血压 ·····	(11)
五、特殊性高血压·····	(12)
1. 假性高血压 ·····	(12)
2. 肥胖性高血压 ·····	(12)
3. 体位性高血压 ·····	(12)
4. 睡眠呼吸障碍性高血压 ·····	(12)
5. 高原性高血压 ·····	(13)
6. 妊娠性高血压 ·····	(13)

高血压病早防早治

7. 肺性高血压	(13)
8. 神经解剖源性高血压	(13)
六、血压和血压的准确测量	(13)
1. 动脉压曲线和血压变动因素	(13)
2. 血压计的选购	(15)
3. 水银柱式血压计的准确测量	(16)
4. 电子血压计的准确测量	(19)
5. 使用电子血压计注意事项	(21)
七、高血压病防治的新观点	(22)
1. 高血压初发年龄提前	(22)
2. 低危的轻度高血压可回归正常	(22)
3. 脉压差越大危险性越高	(23)
4. 用非降血压药物可缩小脉压	(23)
5. 尽量使用长效降血压药	(24)
6. 收缩压下降更能表明降血压效果	(24)
7. 长期降血压治疗好处多	(25)
8. 高血压是一种综合征	(25)

高血压病的早期预防

一、预防高血压病应从娃娃抓起	(27)
1. 高血压源于生命早期	(27)
2. 母乳可能是遗传性高血压的递质	(29)
3. 营养不良儿成年后易患高血压	(29)
4. 儿童玩游戏机易患高血压	(30)
5. 怎样把高血压扼杀在摇篮里	(30)
二、预防肥胖是早期预防高血压病的根本	(34)
1. 从状告麦当劳谈起	(34)
2. 警惕营养失衡,防止肥胖	(36)

目 录

3. 减肥是预防高血压病的重要举措	(39)
三、预防高血压病应从低盐开始	(44)
1. 淡食少盐有益健康	(45)
2. “外食族”的低盐真经	(46)
3. 如何减少盐的摄取	(47)
四、戒烟、限酒有利于预防高血压病	(48)
1. 高血压病与吸烟有关	(48)
2. 戒断酒瘾自有方	(49)
五、科学膳食是预防高血压病的重要措施	(51)
1. 多吃五谷杂粮少患高血压病	(51)
2. 常吃粗杂粮可预防脑卒中	(52)
3. 高血压病的一级预防重在饮食	(52)
六、运动保健是预防高血压病的重要环节	(54)
1. 运动可以预防和缓解高血压病	(55)
2. 运动方式的科学选择	(56)
3. 步行是高血压病患者最安全的运动	(58)
4. 高血压病患者运动锻炼的特别提醒	(59)
七、中医对高血压病的早期预防	(60)
1. 中医预防高血压病的基本措施	(60)
2. 饮食调护	(61)
3. 方药内服	(61)
4. 其他预防措施	(62)

高血压病的早期诊断

一、从高血压病早期信号中得到提示	(63)
二、从高血压病症状中追根寻源	(63)
1. 高血压病的常见症状	(63)
2. 早期高血压病症状出现的时间	(64)

高血压病早防早治

三、从引起高血压病因素中自我判断	(65)
1. 父母患高血压病的子女应当警惕高血压病	(65)
2. 肥胖者应警惕高血压病	(65)
3. 吃盐多的人血压增高的多	(65)
4. 心理精神压力过大者应警惕高血压病	(66)
5. 警惕药物引起高血压	(66)
四、掌握高血压诊断的标准	(68)
1. 健康血压的标准	(68)
2. 高血压诊断标准	(69)
五、临床医师确诊高血压病的方法	(70)
1. 病史是早期诊断的重要依据	(70)
2. 参考高血压出现的先兆症状	(71)
3. 做一般体格检查和必要的辅助检查	(72)

高血压病的早期治疗

一、高血压病的情志疗法	(73)
1. 音乐疗法	(73)
2. 舞蹈疗法	(74)
3. 赏花疗法	(75)
4. 幽默疗法	(75)
二、高血压病的饮食疗法	(76)
1. 高血压病早期饮食疗法的原则	(76)
2. 常见的天然降血压食物	(77)
3. 高血压病的饮食处方	(85)
4. 高血压病的少盐与低盐食谱	(94)
5. 高血压病的茶疗方	(95)
三、高血压病的运动疗法	(97)
1. 运动疗法对高血压病患者的作用	(98)

目 录

2. 高血压病患者最佳运动标准	(98)
3. 高血压病患者常用的运动疗法	(100)
四、高血压病的物理疗法	(104)
1. 按摩疗法	(104)
2. 拔罐疗法	(106)
3. 药枕疗法	(107)
4. 沐浴疗法	(109)
五、高血压病的药物治疗	(113)
1. 高血压病的治疗原则	(113)
2. 中老年高血压病患者的用药原则	(113)
3. 常用的降血压药物	(116)
4. 目前降血压新药	(117)
5. 降血压药物的选择	(119)
6. 降血压药需终身服用	(121)
7. 如何调整降血压药的服用时间和剂量	(122)
8. 夜间要不要服用降血压药	(124)
六、高血压病的中医药治疗	(126)
1. 中医辨证施治	(126)
2. 治疗高血压病的中药复方	(127)
3. 常用降血压的中成药	(129)

高血压病基础知识

一、血液循环系统与心脏结构

1. 血液循环系统 心血管系统是由心脏、动脉、毛细血管及静脉组成的一个封闭的运输系统(图 1)。心脏不停地跳动、推动血液在其中循环流动,为机体的各种细胞提供赖以生存的物质,包括营养物质和氧,也带走了细胞代谢的产物二氧化碳。同时,许多激素及其他信息物质也通过血液的运输得以到达其靶器官,以此协调整个机体的功能。因此,维持血液循环系统于良好的工作状态,是机体得以生存的基本条件,而其中的核心是将血压维持在正常水平。

人体循环系统由体循环和肺循环两部分组成。体循环开始于左心室,血液从左心室搏出后,流经主动脉及其派生的若干动脉分支,将血液送入相应器官。动脉再经多次分支,管径逐渐变细,血管数量逐渐增多,最终达到毛细血管,在此处通过细胞间液同组织细胞进行物质交换。血液中的氧和营养物质被组织吸收,而组织中的二氧化碳和其他代谢产物进入血液中,变动脉血为静脉血。此间静脉管径逐渐由细变粗,数量由多逐渐变少,直到最后所有的静脉均汇集到上腔静脉和下腔静脉,血液即由此回到右心房,从而完成了体循环过程。肺循环自右心室开始,静脉血被右心室搏出,经肺动脉到达肺泡周围的毛细血管网,在此排出二氧化碳,吸收新鲜氧气,变静脉血为动脉血。然后再经肺静脉流回到左心房。左心房的血再入左心室,又经体循环遍布全身。这样,血液通过体循

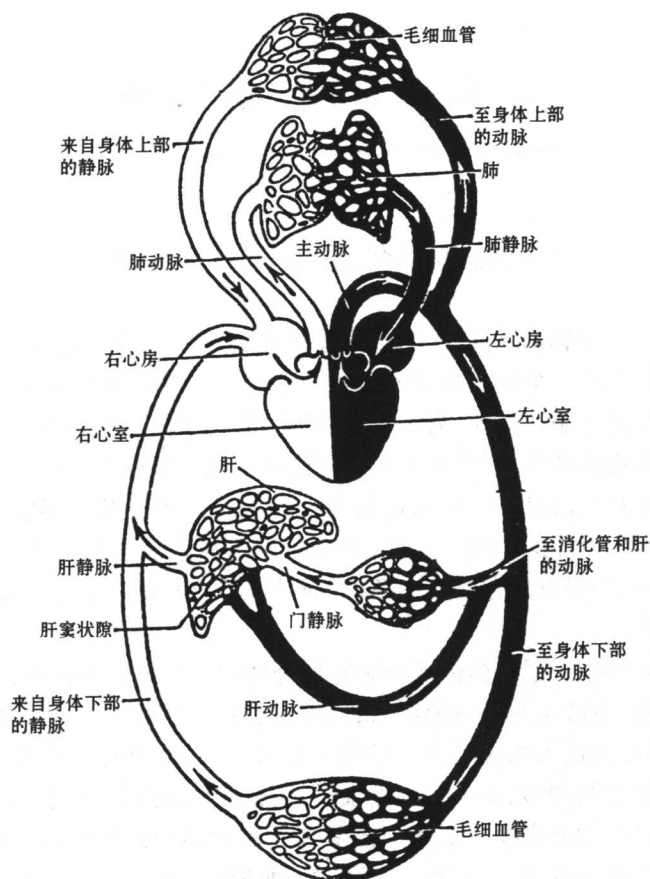


图1 全身血液循环

环和肺循环不断地运转,完成了血液循环的重要任务。

2. 心脏结构特点 心脏位于胸腔纵隔内的上方,两肺之间。心脏外观可分为心底和心尖,两面和两缘(图2)。

心底朝向右后上方,较宽大,与出入心脏的大血管相连,心尖

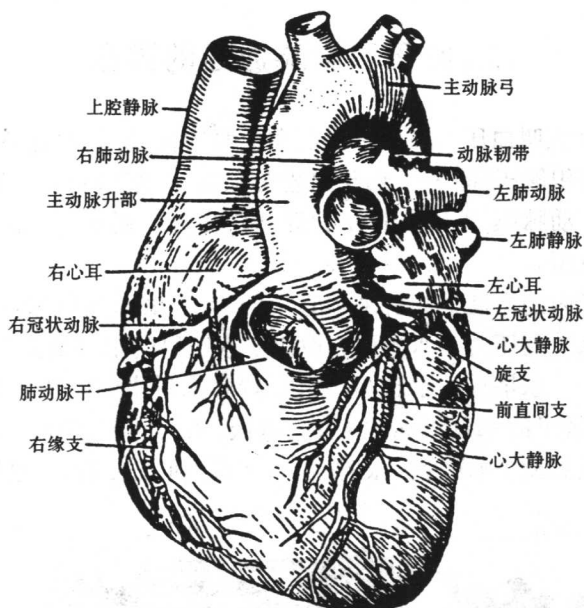


图2 心脏正面观

朝向左前下方。心脏的前面为胸肋面,大部分被两肺遮盖,仅小部分与胸骨和肋软骨相邻;后面为膈面,贴在膈上。右缘锐利,左缘钝圆。

心脏表面近心底处有一环形的冠状沟,分隔心房和心室。心脏的前后面有前、后室间沟,为左、右心室分界。

在心脏内部,由上部的房中隔和下部的室间隔将心脏分成互不相通的左、右两半。左、右两半又分别被左、右房室口及周围的瓣膜分为上部的心房和下部的心室。因此,心脏可分为4个腔,即上部的左、右心房和下部的左、右心室。通过左半心的是动脉血,通过右半心的是静脉血。

二、血压和影响血压的因素

1. 什么叫血压 血压指血液在血管内流动时,对血管壁产生的单位面积侧压(图3)。由于血管分动脉、毛细血管和静脉,所以也就有了动脉压、毛细血管压和静脉压之分。通常所说的血压是指动脉血压。

血管内的血液犹如自来水管里的水,血液对血管壁的压力犹如水对水管的压力。水的压力取决于水塔里的水容量多少和水管面积大小。水塔里的水越多、水位越高,水对水管的压力就越大。反之,水塔里的水逐渐减少,水位越低,水对水管的压力也越小。血压也是如此,当血管扩张时,血压下降,血管收缩时,血压升高。

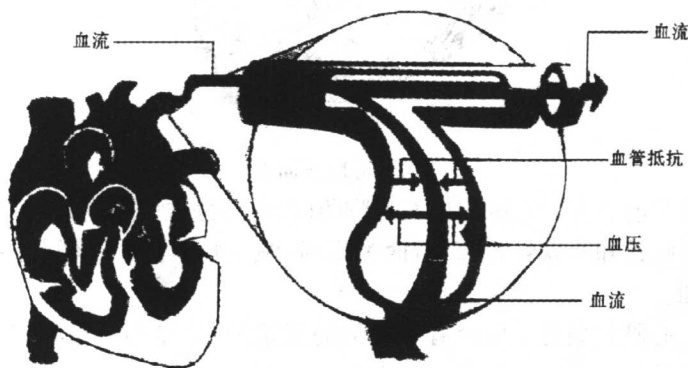


图3 血压是流动着的血液对于血管壁的侧压力

影响血压的因素即动脉血压调节系统,主要通过增减血容量或扩张、收缩血管,或两者兼而有之,使血压升高或降低。当心脏收缩时,动脉内的压力最高,此时的压力叫收缩压(或称高压);心脏舒张时,动脉弹性回缩产生的压力称为舒张压(又叫低压)。

过去,血压通常是以毫米汞柱(mmHg)表示。近几年来,我国