

驚喜價

99
元

高血壓 & 動脈硬化 照護手冊

菊池由夫◎著
劉晶・劉淼◎譯
劉震宇・王錦雯◎審校

高血壓與動脈硬化互為因果，
往往引發各種心血管疾病，
平日的居家照護多注意，
輕鬆拋開健康的沉重負擔！

Hypertension & Arteriosclerosis



前言

年過四十的中年人聚集在一起開始聊天時，話題大多是集中在高爾夫球或釣魚等上面。然而，談不多久，話鋒一轉，就會講到高血壓、動脈硬化或糖尿病等成年病方面。

任何人都非常關心自己的健康。但是，在生活中重視本身健康，而且真正認真去執行的人，卻不多見。

處在現今工商業高度發達的時代，人們的生活步調也異常忙碌，長此下去很難保持住身體健康。當然，即使生活不符合健康要求，也不至於明天就馬上病倒。不過，從長遠角度看，無疑是在損害自己的健康。

尤其是高血壓或動脈硬化，是長年生活習慣累積的結果。高血壓如不及時治療，會逐漸引起動脈硬化。動脈硬化反過來又加速血壓上升，形成惡性循環。

動脈硬化進而會發展為腦溢血、心絞痛或心肌梗塞等心臟病。腦溢血或心臟病發作，情況極為嚴重，不僅對本人，而且對周圍的親友都會造成極大的負擔。

本書以動脈硬化為主，對動脈硬化與高血壓，進而對由動脈硬化引起的各種心臟病及合併症的關係進行了說明。同時，對預防和治療的方法以及在日常生活中應注意的事項，包括飲食療法都做了通俗易懂的解釋和說明。

今天的日本已成為世界上屈指可數的長壽國家。日本人的平均壽命仍在增加。但是，長壽國家不等於健康國家。實際上，不少老人臥床不起或屬於痴呆的人，存在問題不少。不論工作何等重要，也不論壽命多麼長久，一個人如果失去了健康，就很難說他的生活是美滿和有意義的。

醫學水平逐年提高，醫療技術不斷進步，新的醫療器材或藥品也在陸續研製開發。但是，運用這些科技成果的醫生，如今還是在全力以赴地忙於如何醫治患者的疾病。

保持健康、增強體質要靠自己。我們要以「自己的健康自己來保持」的精神，對日常生活加以檢點，需要改進的要及時加以改進。

希望有這樣願望的人，能把本書做為「本人門書而加以利用」。

菊池由夫

高血壓和動脈硬化的防治

目錄

前言

3

1

高血壓的原因和症狀

引起高血壓的原因

26

1 體質引起高血壓

27

- (一) 高血壓體質會遺傳
- (二) 十個高血壓中，四個是由遺傳引起
- (三) 肥胖的人需要注意
- (四) 遺傳並不可怕

2 血壓會隨著年齡的增長而升高

30

- (一) 你也是高血壓的後備軍
- (二) 五十歲以上的人，一半是高血壓

3 飲食生活能引起高血壓

32

(一)日本人攝取食鹽過多 (二)營養過剩也會引起高血壓

4 飲酒和吸煙需要注意 35

(一)經常喝酒很危險 (二)吸煙有百害而無一利

5 緊張不安、過度疲勞和睡眠不足 36

(一)緊張不安會使血壓上升 (二)過度疲勞和睡眠不足十分有害

6 疾病能使血壓上升 38

病癒血壓復原

血壓的原理和測量方法

1 血壓的意義 39

(一)收縮壓Ⅱ最高血壓，舒張壓Ⅱ最低血壓 (二)動脈是具有三層彈力的血管

2 血壓的測量方法 43

(一)測量血壓要在安靜狀態下 (二)家庭測量血壓需要注意的事項 (三)一天之中血壓的變化
(四)「年齡加九十」是道聽塗說 (五)最低血壓升高時需要注意

3 血壓為什麼會升高？ 51

(一)血管收縮引起血壓升高 (二)血管失去彈性時，血壓升高 (三)膽固醇使血壓升高

高血壓的自覺症狀

56

(四)血液量增加時，血壓升高 (五)血液黏稠使血壓升高 (六)心臟肥大使血壓升高

1 不要忽視警告信號 56

(一)高血壓缺乏自覺症狀 (二)怎樣預防突然發作

2 主要的自覺症狀 57

(一)頭痛、頭重 (二)眩暈 (三)耳鳴 (四)肩酸 (五)心跳加快、氣喘 (六)胸痛

高血壓的種類

62

1 原發性高血壓 62

(一)病因不明的高血壓 (二)危險的惡性高血壓

2 續發性高血壓 65

(一)高血壓和腎臟病互為因果 (二)內分泌性高血壓 (三)妊娠毒血症

3 不同年齡層高血壓的區別 69

(一)青年性高血壓發生在成長時期 (二)老年性高血壓是自然趨勢

(三)年輕人患高血壓更為危險

動脈硬化的原因和症狀

高血壓和動脈硬化關係密切

① 高血壓加速動脈硬化 74

(一)高血壓增加動脈負擔 (二)動脈硬化引發高血壓

② 血液中的脂肪引起動脈硬化 76

(一)高血脂症是危險信號 (二)病因是由於惡性膽固醇 (三)黃色「膽」

(四)人的老化始於動脈

動脈硬化與大腦病變(腦中風與老年痴呆症)

① 高血壓性腦溢血 83

(一)活動時發生的高血壓性腦溢血 (二)腦溢血的處置

② 蛛網膜下腔出血 84

(一)蛛網膜下腔出血和活動無關 (二)蛛網膜下腔出血的處置

③ 腦血栓 86

- (一)輕度腦血栓發作有前兆 (二)腦血栓的處置

4 腦梗塞 87

- (一)心臟病患者容易得腦梗塞 (二)腦梗塞的處置

5 老年痴呆症(頭腦昏潰) 88

- (一)大腦動脈硬化引起痴呆 (二)生活中如何預防痴呆

6 腦中風的前兆 92

- (一)血壓突然上升是危險信號 (二)眼底出血是危險信號 (三)不能忽視能夠感覺到的前兆

心臟病和主動脈瘤

1 心臟與冠狀動脈 96

冠狀動脈是心臟的生命線

2 心絞痛 98

- (一)動脈硬化和心臟肥大關係密切 (二)心臟供氧不足也會引起心絞痛 (三)心絞痛的急救措施

3 心肌梗塞 101

- (一)心肌梗塞會引起心臟肌肉壞死 (二)心肌梗塞要送心臟科加護病房進行急救
(三)可怕的心原性休克 (四)心肌梗塞的合併症

4 主動脈瘤 104

- (一) 腹部主動脈瘤
- (二) 壁間主動脈瘤

高血壓以外的疾病引起的心臟病

1 心瓣病 108

- (一) 二尖瓣瓣膜病
- (二) 主動脈瓣膜病
- (三) 心瓣病的治療

2 先天性心臟病 112

- (一) 心室中隔缺損
- (二) 心房中隔缺損
- (三) 動脈導管未閉
- (四) 法洛氏四重畸型
- (五) 其他先天性心臟病
- (六) 出現發紺時應注意的事項

動脈硬化與腎臟

1 腎臟的動脈硬化 118

高血壓最終會導致腎功能不全

2 糖尿病與動脈硬化 120

- (一) 高血壓 II 肥胖 II 糖尿病，三者形成惡性循環
- (二) 糖尿病使血管脆弱

怎樣預防高血壓和動脈硬化

在飲食生活中預防高血壓

1 節制鹽分 125

- (一)從小養成低鹽飲食習慣
- (二)飯菜既要清淡，又要好吃
- (三)在外就餐時，也要注意鹽分
- (四)要了解調味料和加工食品的含鹽量
- (五)鉀能排泄食鹽
- (六)植物纖維能排出鹽分
- (七)飯量減少，攝鹽量隨之減少
- (八)標準是一天控制在八克
- (九)節制鹽分要有計畫地進行

2 節制脂肪 138

- (一)身體需要一定量的膽固醇
- (二)動物性脂肪含惡性膽固醇多
- (三)脂肪含熱量高

3 節制醣類 143

- (一)攝取醣類過多會引起肥胖
- (二)攝取醣類和脂肪要適當

4 飲酒不要過量 146

- (一)喝少量酒可使血壓下降
- (二)下酒菜可使血壓升高
- (三)酒是高熱量飲料

5 要注意攝取的總熱量 150

(一)標準體重是多少？ (二)熱量攝取多少才合適？ (三)動物性蛋白質占百分之三十為理想

(四)脂肪要占攝取總熱量的百分之二十五以下

⑥ 良好的生活管理能防止肥胖 154

(一)熱量攝取多少合適，需要自己掌握 (二)胖人在生活中背著脂肪的包袱

(三)透過運動，消耗剩餘熱量

透過運動預防高血壓

① 運動的效果 158

(一)運動量要適當 (二)胖人更要運動 (三)突然減肥有危險 (四)運動可消除緊張和不安

② 哪些運動適合預防高血壓？ 163

(一)愉快的慢跑 (二)高血壓人不適合游泳 (三)打網球保持在輕鬆的擊球程度

(四)打棒球水平低也無妨 (五)打高爾夫球運動量要適當 (六)散步

在日常生活中預防高血壓

① 生活中的緊張和不安要及時消除 169

(一)要控制緊張和不安，不使擴展 (二)睡眠要充足 (三)運動可消除緊張和不安

(四)生活中不要過於興奮 (五)有時候需要冷靜思考

2 生活中避免溫度變化太大 175

- (一) 不要長時間受寒冷襲擊
- (二) 突然氣溫很低時需要注意
- (三) 洗澡前先提高更衣室的溫度
- (四) 鍛鍊皮膚，增強抗寒能力
- (五) 廁所要保溫

3 其他應注意的事項 179

- (一) 要努力禁煙
- (二) 夜間喝咖啡或紅茶要節制
- (三) 夫婦性生活不要勉強
- (四) 旅遊要選擇季節，要量力而行

藥物預防高血壓

1 服用降壓藥需要注意的事項 181

- (一) 降壓藥不會使病症癒
- (二) 降壓藥要終生服用
- (三) 降壓藥只能降低平均血壓
- (四) 服用降壓藥要遵醫囑

2 降壓藥的種類及作用 185

- (一) 利尿劑
- (二) 交感神經抑制劑
- (三) 血管擴張劑
- (四) 血管收縮素轉換酶抑制劑
- (五) 鈣阻斷劑
- (六) 各種降壓藥合併服用效果好

高血壓和動脈硬化的治療

高血壓的檢查及治療方法

① 高血壓的檢查 193

- (一)眼底檢查能了解高血壓和動脈硬化的程度
- (二)驗尿可以了解腎功能情況
- (三)驗血可以了解動脈硬化程度
- (四)X光檢查可以了解心臟肥大程度
- (五)電腦斷層或超音波檢查，可以了解心臟和血管的異常情況

② 一般療法與藥物療法併用效果佳 198

- (一)一般療法在降壓上起主要作用
- (二)運動療法要根據體力情況
- (三)新藥研製成績顯著
- (四)生活品質和高血壓的治療

飲食療法

① 飲食療法的基本方針 202

- (一)四個基本方針
- (二)食鹽是高血壓的罪魁禍首
- (三)要計算熱量
- (四)要充分攝取蛋白質
- (五)維生素和礦物質也要注意攝取

2 其他疾病與飲食療法 208

(一)患腎臟病時 (二)患腦血管障礙時 (三)患心絞痛、心肌梗塞等缺血性心臟病時

(四)患糖尿病時

動脈硬化症的治療

212

1 腦溢血的治療 212

(一)發作時應注意的事項 (二)要相信醫生的治療

(三)復健的成功與否取決於恢復社會生活的決心

2 心絞痛和心肌梗塞的治療 217

(一)初期治療以藥物為主 (二)分流外科手術效果良好 (二)從下肢插入氣球泵裝置的人工心臟

心臟病患者的四季食譜

221

1 春季食譜 221

2 夏季食譜 225

3 秋季食譜 229

4 冬季食譜 233

怎樣會引起高血壓？



■ 肥胖：

營養過剩或缺乏運動會引起肥胖，容易得高血壓。



■ 鹽分攝取過量：

一天的攝取量不能超過八克。否則，會引起血壓上升。



■ 有酒癮：

經常喝酒，增加腎臟負擔，引起高血壓。



■ 膽固醇附著：

動物性脂肪含膽固醇較多，會加速動脈硬化，使血壓升高。