



家庭医生5元

一套老百姓完全能**读懂**的医疗保健书

● 主编 陈选平 朱 梅

高血压病

完全图解手册 + 自疗 + 食疗

- 高血压的最新诊断标准
- 如何正确测量血压
- 何谓“白大褂高血压”
- 老年人如何选用适合自己的降压药
- 高血压急症的家庭急救方法

 世界图书出版公司





家庭医生 5 元丛书

高血压病

主编 陈选平 朱 梅

世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

图书在版编目(CIP)数据

高血压病/陈选平 朱梅主编. - 西安:世界图书出版西安公司, 2002.2

(家庭医生5元丛书)

ISBN 7-5062-5011-X

I. 高… II. ①陈…②朱… III. 高血压病-防治
IV. R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 077715 号

家庭医生 5 元丛书//高血压病

主 编 陈选平 朱 梅

责任编辑 马可为

封面设计 高宏超

出版发行 世界图书出版西安公司

地 址 西安市南大街 17 号 邮编 710001

电 话 029-7279676 7233647(发行部)

029-7279677(总编室)

传 真 029-7279675

E-mail wmcxian@public.xa.sn.cn

经 销 各地新华书店

印 刷 西安东江印务有限公司

开 本 889×1194 1/50

印 张 25

字 数 370 千字

版 次 2002 年 11 月第 1 版 2004 年 10 月第 8 次印刷

书 号 ISBN 7-5062-5011-X/R·535

总 定 价 50.00 元(共 10 本)

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆

序 言

当今，医学的目的已由“救死扶伤，实行人道主义”转变为“延长寿命，提高生命质量和健康促进”。这是历史的进步，也是观念的更新。为实现这一目的，一方面要使所有的医务工作者进行观念上的一次深刻的革命，以使其在行医过程中，始终将预防与保健相结合，从而真正体现以人为本，以健康为中心的服务宗旨。另一方面，而且是最重要的一个方面，是施行健康教育和医学知识的普及，将健康交给每位公民。如果能将以上两个方面有机地结合起来，将会产生双倍的效果。

近代实验科学的真正始祖培根在《论健康》一文中的第一句话是这样写的：“人怎样才能长寿，这并非全决定于医学。人对生理卫生的知识，也是最好的保健药品”。人的医学知识，是提高生活质量的阶梯，是健康促进的卫士。普及健康教育和医学知识最好的载体是书。为此，世界图书出版西安公司邀请了我省有关专家编写了这套《家庭医生5元丛书》，以供广大读者参阅。如果您能从这套丛

书中获得某些有用的知识或得到有益的思想启迪,我们将感到莫大的荣幸与喜悦。

这套丛书第一辑共计 10 本, 分别是《冠心病》、《高血压病》、《高脂血症》、《感冒》、《糖尿病》、《肝病》、《胃肠病》、《胆石症》、《性病》、《痔疮》。在编写过程中, 各位主编参阅了国内外最新的研究资料, 吸收了最新的观点和科学技术, 结合作者的多年临床经验, 对危害人们健康的常见病、多发病的病因、发病机制、诊断治疗作了精当的论述, 重点介绍了疾病自疗方法、防病措施和日常生活中应注意的事项, 以便读者早期发现和早期防治这些疾病, 还您一个健康, 还您一个愉快。

这套丛书篇幅短小而内容精练, 文字通俗易懂而科技知识含量高, 具有科学性、实用性、趣味性和新颖性。凡具有一般文化的读者, 都能看得懂, 而临床医生若阅读此书, 也不会感觉肤浅, 这是本丛书的显著特点。

愿此丛书能为民众健康、家庭幸福、社会进步做出贡献。

陕西省卫生厅厅长



目

录

1. 血压是怎么回事? (1)
2. 什么是脉压?脉压异常常见于哪些疾病? (1)
3. 高血压发病的危险因素有哪些? (2)
4. 高血压的最新诊断标准 (4)
5. 血压的两种计量单位如何换算? (5)
6. 如何正确测量血压? (5)
7. 动态血压测量是怎么回事? (6)
8. 单纯收缩压升高是怎么回事? (8)
9. 高血压就是高血压病吗? (8)
10. 高血压病有哪些症状? (9)
11. 高血压病的分类 (11)
12. 高血压病的分期 (12)
13. 鼻出血时应想到高血压病 (13)
14. 高血压病为什么要做眼底检查? (14)
15. 高血压病为什么要化验尿? (14)
16. 高血压病为什么必须做 X 线检查? (16)

17. 高血压病为什么要做心电图检查? (17)
18. 儿童和青少年也得高血压吗? (18)
19. 贫血病人会得高血压吗? (20)
20. 瘦人会得高血压病吗? (21)
21. 老年人假性高血压是怎么回事? (22)
22. 何谓波动性高血压? (23)
23. 何谓潜在性高血压? (24)
24. 何谓医源性高血压? (26)
25. 何谓“白大褂高血压”? (27)
26. 何谓高原性高血压? (28)
27. 没有自觉症状的高血压——一支伤人的暗箭
..... (30)
28. 多事之秋的绝经期高血压 (31)
29. 高血压病的帽子不可轻易戴 (32)
30. 继发性高血压的原发病知多少? (34)
31. 哪些情况下应考虑继发性高血压? (35)
32. 肾脏病与高血压互为因果 (36)
33. 什么是肾血管性高血压? (37)
34. 高血压引起肾脏病变的早期表现有哪些? ... (38)
35. 嗜铬性细胞瘤引起的高血压 (39)
36. 原发性醛固酮增多症引起的高血压 (40)
37. 库欣综合征高血压病人——面容富态 (41)
38. 哪些高血压患者应当检查内分泌? (42)

39. 服避孕药要注意引起血压升高 (43)
40. 高血压是冠心病的第一危险因素 (44)
41. 什么是高血压性心脏病? (46)
42. 动脉粥样硬化与高血压形影不离 (47)
43. 高血压病人为何容易发生中风? (48)
44. 哪些高血压病人易中风? (50)
45. 高血压与糖尿病常相伴 (50)
46. 险象环生的高血压急症 (51)
47. 什么是高血压脑病? (52)
48. 危在旦夕的高血压危象 (53)
49. 血压是否越低越好? (54)
50. 高血压病的治疗总纲——整体治疗 (54)
51. 治疗高血压贵在一个“早”字 (55)
52. 得了高血压先别忙着吃药 (56)
53. 高血压的非药物疗法有哪些? (57)
54. 高血压的饮食疗法 (58)
55. 高血压病友,请多吃蔬菜 (60)
56. 水果对高血压病人大有好处 (61)
57. 血压高低话食盐 (63)
58. 高血压病人进食脂肪有讲究 (64)
59. 高血压病人要少吃蛋黄 (65)
60. 高血压病人不能吃“好”的对吗? (66)
61. 高血压病人饮酒越少越好 (68)

62. 高血压病人要忌烟 (69)
63. 高血压病人饮茶宜淡不宜浓 (69)
64. 高血压肾病的饮食原则 (71)
65. 向您推荐几种食疗处方 (72)
66. 体育运动能降低血压 (73)
67. 高血压患者的运动原则 (74)
68. 只要坚持运动就可以不服降压药吗? (76)
69. 肥胖的高血压患者应首先开始减肥 (76)
70. 高血压患者的危险行为有哪些? (77)
71. 高血压病的音乐疗法 (80)
72. 精神压力与血压共沉浮 (81)
73. 血压高,要睡好 (83)
74. 高血压病人的夫妻生活之道 (84)
75. 电视电脑虽云乐,不能节制常惹祸 (85)
76. 天天洗脚,胜过吃药 (87)
77. 洗澡降压有道,控制水温为要 (88)
78. 抗高血压药物的治疗原则 (90)
79. 自服降压药的注意事项 (91)
80. 抗高血压的西药 (93)
81. 目前常用的降压药物及其用法 (94)
82. 降压药物的副作用及对策 (96)
83. 抗高血压药联合应用效果好 (98)
84. 抗高血压药联合应用搭配有章法 (99)

85. 常用的高血压药搭配法有哪些? (100)
86. 轻、中度高血压患者如何选择降压药? (101)
87. 肾功能不全者应慎重用药 (102)
88. 老年人单纯收缩压升高如何用药? (102)
89. 老年人如何选用适合自己的降压药? (103)
90. 高血压用药讲究“个体化”原则 (104)
91. 阿斯匹林防治高血压并发症有利弊 (106)
92. 高血压病人的药盒装哪些药好? (107)
93. 高血压停药综合征——提醒您正确停药 ... (109)
94. 阶梯式用药治疗高血压病——循序渐进，
循序渐退 (109)
95. 高血压急症的家庭急救方法 (110)
96. 中医中药治疗高血压方法多 (111)
97. 何谓高血压的一级预防? (113)
98. 如何防治儿童高血压? (114)
99. 高血压病友，祝你把血压降到合适位置 (115)

★丛书中所涉及药品，均请在医生指导下使用。

1 血压是怎么回事？

血液在血管里流动，对血管壁产生一定的侧压力，这就是血压。

人的血管分为动脉和静脉两种，因此血压也有动脉血压与静脉血压之分。静脉血压数值很低，用一般的血压计是测不出来的。我们常说的血压是指动脉血压，而且是用血压计在肘窝部肱动脉处测得的数值来表示。

我们通常说的动脉血压包含有收缩压和舒张压两个数值。收缩压是指心脏在收缩时血液对血管壁的最高压力；舒张压是指心脏在舒张时血液对血管壁压力的最低值。收缩压俗称高压，舒张压俗称低压。如测得收缩压为 120mmHg(毫米汞柱)。舒张压为 80mmHg，表示法为：120/80mmHg。

2 什么是脉压？脉压异常 常见于哪些疾病？

收缩压减去舒张压所得的结果就是脉压，正

常的脉压为 30 ~ 40mmHg。脉压低于 30mmHg 或高于 40mmHg 都是不正常的。脉压增大常见于主动脉瓣关闭不全、主动脉粥样硬化、甲状腺功能亢进、严重贫血等疾病；脉压减小主要见于低血压、心包积液、缩窄性心包炎、严重二尖瓣狭窄、主动脉瓣狭窄、重度心功能不全等疾病。因此，如果测得脉压异常，应进一步检查导致脉压异常的原因，有针对性的治疗。

3 高血压发病的危险因素有哪些？

☞ **遗传因素** 大量临床资料显示高血压与遗传因素密切相关。父母均患高血压，其子女发病率达 46%；父母中一方患高血压，子女发病率为 28%；父母血压正常，子女发病率仅为 3%。

☞ **饮食因素** 最重要的是盐，其次是脂肪。

☞ **精神因素** 长期反复的过度紧张，不良的精神刺



激,可使大脑皮层下血管运动中枢平衡失调,形成以血管收缩占优势的状态,导致血压升高。

☞ **肥胖因素** 美国一项研究表明:肥胖者患高血压的危险性是正常体重者的8倍。

☞ **烟酒因素** 长期大量吸烟可使血压升高。大量饮酒,特别是烈性酒也会促使血压升高。



4 高血压的最新诊断标准

1999年10月中国高血压联盟公布的(1999)高血压新标准为:未服抗高血压药物的情况下,收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和(或)舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 。患者收缩压与舒张压属于不同级别时,应按两者中较高的级别分类,分类见下表:

血压水平的定义和分类

类别	收缩压(mmHg)	舒张压(mmHg)
理想血压	<120	<80
正常血压	<130	<85
正常高值	130 ~ 139	85 ~ 89
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

该标准还规定了低血压的标准:低血压指血压低于90/60mmHg。

5 血压的两种计量 单位如何换算?

血压计量单位, 原来一直沿用毫米汞柱作为计量标准, 近几年来, 推出了国际统一计量单位——千帕(kPa)。

毫米汞柱的压力与千帕的压力有如下关系:
 $1\text{mmHg} = 0.133\text{kPa}$; $1\text{kPa} = 7.5\text{mmHg}$ 。

举例如下: 将血压 $120/80\text{mmHg}$ 换算成千帕, 即为:

$$120 \div 30 \times 4 / 80 \div 30 \times 4 = 16 / 10.7 (\text{kPa})$$

反之亦然。

$$16 / 10.7 \text{kPa}$$

$$= 16 \div 4 \times 30 / 10.7 \div 4 \times 30$$

$$= 120 / 80 (\text{mmHg})$$

6 如何正确测量血压?

目前, 医院多采用汞柱式血压计来测量血压。它由血压计、气袖带、橡皮球囊组成, 测血压时

还需配用听诊器。

测量血压前应休息 10 来分钟，室内温度尽量做到适中。检查前半小时不应进食、饮酒、吸烟，解小便 1 次。

测血压有以下几个步骤：

①袖带缠在上臂，应平铺紧贴。气囊下缘应在肘弯上约 2.5cm。

②如使用的是汞柱式血压计，要先打开血压计开关。然后将听诊器的探头放在肘窝部的肱动脉上，接着向气袖打气，待听得肱动脉搏动音消失，再将汞柱上升 20 ~ 30mmHg。之后缓慢放出气袖中的空气，使汞柱缓慢下降。听到第一个声音的压力值即为收缩压，继续放气，汞柱继续下降，直到听到搏动音消失，此时所指示的压力值即为舒张压。

③再继续放松气囊阀门，使水银柱回到零位，关闭血压计的开关。记下所测收缩压/舒张压的数值。

7 动态血压测量是怎么回事？

每个人的血压都处于动态变化之中。一般血压

计测量出的结果只是这个动态变化中的某个数值，并不是个体血压的全貌。近年来，动态血压——24小时血压测量记录仪应运而生。它在一昼夜的时间里，能按程序自动、多次地测量血压，并求出24小时平均血压，日间平均血压，夜间平均血压，工作时间平均血压，每小时平均血压等数据。因而诊断意义较高、较准确。对于有疑问的血压作出分析和判断。

