

百病

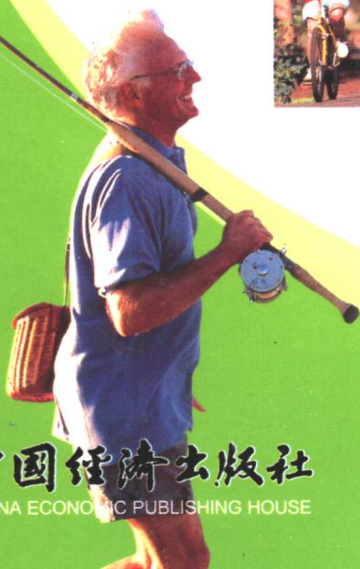
百病自诊自疗丛书

BAIBING ZIZHENZILIAO
CONGSHU

高血压病 的自诊自疗

胡献国 / 编著

GAOXUEYABING
DE ZIZHENZILIAO



中国经济出版社

CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

高血压病的自诊自疗

胡献国 编著



中国经济出版社

www.economyph.com

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压病的自诊自疗/胡献国编著. —北京: 中国经济出版社, 2005.1

(百病自诊自疗丛书)

ISBN 7-5017-6649-5

I. 高... II. 胡... III. 高血压—诊疗
IV. R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 096548 号

出版发行: 中国经济出版社(100037·北京市西城区百万庄北街3号)

网 址: www.economyph.com

责任编辑: 高书精 (010—68319110)

责任印制: 张江虹

封面设计: 白长江

经 销: 各地新华书店

承 印: 人民文学印刷厂

开 本: 850mm×1168mm 1/32

印 张: 10.875 字 数: 270千字

版 次: 2005年1月第1版

印 次: 2005年1月第1次印刷

书 号: ISBN 7-5017-6649-5/Z·813

定 价: 18.00元

版权所有 盗版必究 举报电话: 68359418 68319282

服务热线: 68344225 68369586 68346406 68309176

丛书主编：胡献国

副主编：张 玲

编 委：（以拼音字母为序）

胡 皓 胡熙曦 胡献国 胡云波

黄春梅 刘华章 宋友红 谭晓熙

谭小芸 杨小云 张 玲 张 蕾

周红星 周 桦

内容提要

本书系统论述了高血压病的形成原因、自我诊断及自我治疗方法，全书内容通俗易懂，便于患者选方使用。

本书反映了当前国内高血压病的治疗现状及进展，融科学性、实用性于一体，既可作为高血压患者自我保健、养生、预防、治疗之参考，又可作为从事中医食疗学教学及科研人员和广大中医食疗爱好者的参考用书。

作者简介

一、科技论文:在《中医杂志》、《澳门中医药杂志》、台湾《明通医药杂志》等发表学术论文 50 余件。

二、获科研成果奖 5 项,其中省、市级各 1 项,县级 3 项。

三、在全国各级报刊发表医学科普文章千余件,计百万字。

四、出版医学书籍 10 多部:

(一)主编类

1.《百病肉食疗法》

北京金盾出版社 2001 年 6 月第 1 版

2002 年 1 月第 1 版第 2 次印刷

2.《食疗养生药膳大百科》

台湾世茂出版社 2002 年 6 月第 1 版

3.《高血脂家常食谱》

天津科技出版社 2003 年 1 月第 1 版

4.《李时珍食疗药膳丛书—消化系统疾病的食疗》

湖北科技出版社 2003 年 3 月第 1 版

5.《怎样泡脚更健康》

台湾世茂出版社 2003 年 3 月第 1 版

6.《小儿家庭足疗》

农村读物出版社 2003 年 7 月第 1 版

7.《食用参妙用》

人民军医出版社 2003 年 8 月第 1 版

8.《百病中药外治法》

金盾出版社 2003 年 11 月第 1 版

2004 年 4 月第 2 次印刷

9.《高脂血症保健药膳》

深圳海天出版社 2004 年 1 月第 1 版

10.《保健食疗药膳精典(选辑药膳食疗类文章 50 件)》

中国经济出版社 2004 年 1 月第 1 版

11.《治病保健药膳粥》

台湾世茂出版社 2004 年 3 月第 1 版

12.《食粥降血脂》

人民军医出版社 2004 年 7 月第 1 版

13.《百病足疗 900 方》

中国中医药出版社 1997 年 3 月第 1 版

1999 年 9 月第 3 次印刷

14.《中医脏器食疗学》

湖北科技出版社 1997 年 3 月第 1 次版

15.《本草纲目》中的粥疗方

人民军医出版社 2004 年 6 月第 1 版

16.《家庭足浴》

人民军医出版社 2004 年 11 月第 1 版

17.《足跟痛症防与治》

金盾出版社 2004 年 12 月第 1 版

(二)协编类

1.《家庭药膳全书》

湖北科技出版社 1997 年 1 月第 1 版

2.《基层中医临证必读大系·中药分册》

中国医药科技出版社 1995 年 3 月第 1 版

作者现为湖北省远安中医院主任医师(湖北省知名中医)

前 言

2004 年 10 月 11 日,北京市卫生局发布了《北京居民营养健康状况白皮书》。北京市疾病预防控制中心对本市居民的各种慢性病患病情况及危险因素进行了调查统计,结果显示,北京市 15 岁及以上居民高血压患病率为 25%,其中男性比女性多。这就意味着北京市的高血压患病率已经超过西藏,排在全国第一位。由卫生部、科技部和国家统计局 2002 年 8 月至 12 月共同在全国范围内开展的“中国居民营养与健康状况调查”显示,我国成人高血压患病率为 18.8%,估计全国高血压患者约为 1.6 亿,比 1991 年增加了 7 000 多万。同时,农村高血压患病率上升迅速,城乡差距已不明显。但是,与上述统计资料形成鲜明对比的是,广大居民对高血压的防治知识显然了解不够。调查发现,人群中高血压知晓率、治疗率和控制率仅分别为 30.2%、24.7% 和 6.1%,处于较差水平。

鉴于目前有一半的高血压患者不知道自己高血压的存在和危害,提高公众对高血压的认知度已是迫在眉睫。有关专家指出,高血压具有患病率高、致残率高、死亡率高的“三高”特点,同时又存在知晓率低、服药率低、控制率低的“三低”现象。因此每个人都应该了解高血压的常识,经常量血压,并采用药物和非药物措施积极进行控制和治疗。

高血压病,又称原发性高血压,是以动脉血压升高,尤其是舒张压升高为特点的全身性、慢性血管疾病。以头痛、头晕为主要临床表现。由于其是一种慢性疾病,治疗过程比较长,因而目前的治疗临床上多采用中西医结合。小剂量多种药物联合及交替

使用，以期减少副反应，防止或延缓产生耐药性。高血压一经确诊，将终生服药。脑卒中是高血压最常见的并发症之一。据统计，全国每年中风发病病例多达 130 多万。死亡率达 60~120/10 万，约 1/4 患者在发病 24 小时内死亡，约半数于 3 周内死亡，而存活者 75% 不同程度丧失工作能力，表现为半身不遂，语言不利，口眼歪斜，称为中风后遗症，其不仅严重危害人体健康，而且给社会、家庭也带来沉重的经济、心身负担。

有感于此，笔者遍览诸书，广搜博辑，斟酌筛选，结合现代医学研究进展，编著了这本《高血压病的自诊自疗》，奉献给广大读者，使广大读者足不出户便能“按图索骥”，选方疗疾，保健养生，提高高血压病防治水平。

本书系高血压病患者自诊自疗用书，适用于病人、家属选用，中医、西医、中西医结合的临床、科研及教学工作者、食疗专科、食疗门诊、药膳餐厅、病房营养护士、中医爱好者也有参考价值。

本书在编写过程中，得到众多专家、教授、学者、领导的帮助，尤其是湖南中医学院谭兴贵教授、湖北中医学院赵映前教授等，对本书提出了宝贵的修改意见，在此谨表谢忱。

由于作者水平所限，书中不足之处在所难免，敬请各位读者批评指正，以求再版时修正。



目 录

上篇 高血压病的自我诊断 (1)

- 一、高血压和高血压病的定义 (1)
- 二、高血压病的形成原因 (2)
- 三、高血压病的主要临床表现 (3)
 - (一)缓进型高血压病 (3)
 - (二)急进型高血压病 (6)
 - (三)高血压危象 (6)
 - (四)高血压常见并发症 (6)
- 四、高血压和高血压病的自我诊断 (11)
 - (一)诊断标准 (11)
 - (二)怎样测量血压 (13)
 - (三)注意“白大衣性高血压” (14)
- 五、高血压病人危险度分层 (16)
 - (一)高血压的危险因素 (16)
 - (二)高血压病危险度分层 (17)
- 六、高血压的临床分期 (17)
- 七、高血压的三级预防与预后 (18)
 - (一)高血压的三级预防 (18)
 - (二)高血压病的预后 (19)
- 八、高血压病的辅助检查 (20)



(一)实验室检查	(20)
(二)胸部 X 线检查	(27)
(三)心电图	(27)
(四)超声心动图	(27)
(五)眼底检查	(28)
(六)动态血压监测(ABPM)	(29)

下篇 高血压病的自我治疗 (31)

第一章 高血压病的家庭调护	(31)
---------------------	------

第二章 高血压病的运动疗法	(39)
---------------------	------

一、运动的种类	(39)
---------------	------

二、注意事项	(41)
--------------	------

第三章 高血压病的西医治疗	(42)
---------------------	------

一、降压治疗的基本原则	(42)
-------------------	------

二、降压治疗的目标	(43)
-----------------	------

三、高血压病的非药物治疗	(44)
--------------------	------

四、高血压病的药物治疗	(45)
-------------------	------

(一)药物治疗原则	(45)
-----------------	------

(二)降压药物的选择	(46)
------------------	------

(三)临床常用的降压药物	(47)
--------------------	------

(四)降压药的联合应用	(50)
-------------------	------

(五)老年人的降压治疗	(51)
-------------------	------

(六)妊娠高血压	(51)
----------------	------

(七)高血压病认识的新观点	(52)
---------------------	------



(八)高血压治疗应避免的误区	(57)
五、不同人群降压治疗的目标	(58)
(一)脑卒中(中风)	(58)
(二)糖尿病	(59)
(三)肾功能不全	(60)
(四)单纯收缩期高血压	(61)
(五)心血管系统疾病	(63)
(六)高脂血症与肥胖症	(64)
(七)性功能障碍	(65)
 第四章 高血压病的中医治疗	(67)
一、中医辨证施治	(67)
二、中成药治疗	(70)
(一)中成药内治法	(70)
(二)中成药外治法	(72)
三、中医外治法	(72)
(一)敷足疗法	(72)
(二)足浴疗法	(73)
(三)按摩疗法	(74)
(四)药帽疗法	(76)
(五)药枕疗法	(77)
(六)药带疗法	(77)
(七)填脐疗法	(77)
四、具有降压作用的中成药	(78)
五、具有降压作用的中草药	(86)
 第五章 高血压并发症的中医治疗	(90)
第一节 高血压中风后遗症的中医治疗	(90)



一、中医辨证治疗	(91)
(一)半身不遂	(91)
(二)语言不利	(91)
(三)口眼歪斜	(92)
二、中成药治疗	(92)
(一)中成药内治法	(92)
(二)中成药外治法	(94)
三、中医外治法	(94)
(一)药浴疗法	(94)
(二)填脐疗法	(95)
(三)填足疗法	(96)
(四)热敷疗法	(97)
(五)按摩疗法	(97)
四、家庭护理	(97)
第二节 高血压合并冠心病的中医治疗	(103)
一、高血压合并冠心病的中医药治疗	(103)
二、高血压合并冠心病的中医外治	(105)
三、高血压合并冠心病的家庭护理	(107)
第三节 高血压合并高脂血症的中医治疗	(109)
一、高血压合并高脂血症的中医药治疗	(109)
二、高血压合并高脂血症的家庭护理	(112)
第四节 高血压合并糖尿病的中医治疗	(114)
一、高血压合并糖尿病的中医治疗	(114)
二、高血压合并糖尿病的家庭护理	(115)
第五节 高血压合并性功能障碍的中医治疗	(125)
一、高血压合并性功能障碍的中医药治疗	(125)
二、高血压合并性功能障碍的中医外治	(127)
三、高血压合并性功能障碍的家庭护理	(130)



第六节 高血压合并肾功能不全的中医治疗	(132)
一、高血压合并肾功能不全的中医药治疗	(133)
二、高血压合并肾功能不全的中医外治法	(134)
三、高血压合并肾功能不全的家庭护理	(135)
四、高血压合并肾功能不全的药浴疗法	(136)
第七节 高血压合并肢体闭塞性动脉硬化的中医治疗	(137)
一、肢体闭塞性动脉硬化的中医辨证治疗	(138)
二、肢体闭塞性动脉硬化的中医外治法	(139)
三、肢体闭塞性动脉硬化的家庭护理	(140)
第八节 高血压合并慢性心功能不全的中医治疗	(141)
一、高血压合并慢性心功能不全的中医辨证治疗	(141)
二、高血压合并慢性心功能不全的家庭护理	(143)
第九节 高血压合并肥胖症的中医治疗	(144)
一、高血压合并肥胖症的中医辨证治疗	(144)
二、高血压合并肥胖症的中成药治疗	(146)
三、高血压合并肥胖症的家庭护理	(148)
第十节 高血压合并高粘滞血症的中医治疗	(151)
一、高血压合并高粘滞血症的中医辨证治疗	(152)
二、高血压合并高粘滞血症的家庭护理	(153)
第十一节 高血压合并心绞痛的中医治疗	(154)
一、高血压合并心绞痛的中成药内治法	(155)
二、高血压合并心绞痛的中成药外治法	(156)
三、高血压合并心绞痛的家庭护理	(156)
第六章 高血压病的饮食疗法	(159)
第一节 高血压病的饮食治疗原则	(159)



第二节	高血压病的药膳主食疗法·····	(163)
第三节	高血压病的药膳菜疗法·····	(170)
第四节	高血压病的药粥疗法·····	(223)
第五节	高血压病的药汤(羹)疗法·····	(249)
第六节	高血压病的药酒疗法·····	(291)
第七节	高血压病的药茶(饮)疗法·····	(300)
第八节	高血压病的药膳糕点疗法·····	(319)
第九节	高血压病的中医辨证食治·····	(323)



上篇 高血压病的自我诊断

一、高血压和高血压病的定义

高血压指的是人的动脉血压超过了正常范围，它以血压值的升高为主体，可出现在诸多疾病中，如急慢性肾炎、肾盂肾炎、甲状腺机能亢进、嗜铬细胞瘤、柯兴氏综合征、原发性醛固酮增多症、妇女妊娠期等等。在这些疾病中，血压超高仅仅是一个症状，在医学上称之为继发性高血压或叫做症状性高血压。它的特点是继发于某种疾病之中，一旦这种疾病好转或治愈，血压升高的症状也随之消失。如妇女在怀孕期间，部分人在妊娠晚期出现血压升高，形成妊娠高血压综合征。如果形成妊娠高血压的因素被解除或分娩后，血压即恢复正常。所以说，高血压只是血压升高出现在某种疾病中的一个症状。在治疗上只要积极医治原发病，就可以有效地控制血压的继续升高或使血压恢复正常。

高血压病与高血压在概念上有根本区别，但二者的共同点都是血压升高，超出正常范围。其不同的关键之处在于，高血压病是一种独立的疾病，在医学上称之为原发性高血压。所谓原发性，就是在没有任何其他疾病的时候，只有血压升高的独个征象。其发病率占所有血压升高者的90%以上，发病原因目前尚不完全清楚，临床特点是以血压升高为主要特征，随着病情的加重和年龄的增高而逐渐发展。在发展过程中常常使心、脑、肾等脏器受累，使这些脏器发生功能性或器质性的改变，如高血压性心脏病、心力衰竭，肾功能不全、脑出血等并发症。高血压病在治疗上不同于继发性高血压。继发性高血压只要治愈了诱发血压



升高的某种疾病，血压就可望恢复正常，而高血压病则要积极地针对高血压用药治疗。所以，临床上遇到血压升高的患者，必须分辨其是原发性还是继发性。在排除非其他疾病所致的高血压时，才能诊断为高血压病。

我国各省市高血压患病率相差较大。东北、华北地区高于西南、东南地区；东部地区高于西部地区，差异的原因可能与人群盐摄入量、肥胖者的比例不同及气候等因素有关。近年来农村的患病率也在上升，如北京郊区农村确诊的高血压患病率从1979年的8.7%至1991年的9.6%。两性高血压患病率差别不大，青年期男性略高于女性，中年后女性稍高于男性。目前估计，全国高血压病患者至少在1个亿以上，因此，加强高血压病的防治研究已刻不容缓。

二、高血压病的形成原因

高血压病的发病机制目前还不完全清楚，一般认为，其发病的主要环节在于小动脉痉挛使外周阻力增加，血压升高，而小动脉痉挛的发生是大脑皮层兴奋和抑制过程平衡失调的结果。有关统计资料表明，下列因素可能与高血压的发生有关：

1. 年龄与性别 高血压病的发病率随年龄增加而升高。据国内资料统计，40岁以下的发病率平均为3.4%，40岁~49岁为10.2%，50岁~59岁为17.2%，60岁以上为24.1%。男性高血压病患病率6.96%，女性为8.4%，女性高于男性。一般来说，在35岁以前男性患病率略高于女性，35岁以后则女性高于男性，这可能与女性的妊娠与更年期内分泌变化有关。

2. 劳动性质 不同职业的人员，高血压病的发病率有很大差别。有关资料显示，脑力劳动为主者发病率达7.78%，体力劳动者达4.68%，而从事神经紧张度高的职业如司机、售票员，其高血压病患病率高达11.3%左右。