



科文健康文库

高血压权威指南

高血压病人最应知道的342个问题

〔美〕朱立安·哈特 汤姆·法哈 文迪·赛维治 著

李小霞 林枫 译

- 精确而详细地回答高血压患者提出的常见的342个问题
- 用通俗的语言阐述了医疗专业术语
- 解答了也许医生都难以回答的问题
- 提供了各种情况下的积极有效的解决建议

石油工业出版社

科文健康文库

高血压权威指南

——高血压病人最应知道的 342 个问题

High Blood Pressure at Your Fingertips

[美]朱立安·哈特 (Julian Tudor Hart)

汤姆·法哈 (Tom Fahey) 著

文迪·赛维治 (Wendy Savage)

李小霞 林 枫 译

著作权合同登记图字：01—2000—2272 号

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压权威指南：高血压病人最应知道的 342 个问题/[美]朱立安·哈特 (Julian Tudor Hart) 等著；李小霞，林枫译。—北京：石油工业出版社，2005.9
(科文健康文库)

ISBN 7-5021-3190-6

I. 高…

II. ①朱… ②李…

III. 高血压-防治-基本知识

IV. R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 77390 号

High Blood Pressure at Your Fingertips, second edition, by Dr. Julian Tudor Hart, Dr. Tom Fahey, and Wendy Savage

ORIGINAL ENGLISH LANGUAGE EDITION (ISBN 1 872362 77X)

PUBLISHED BY

©Class Publishing

Barb House

Barb Mews

LONDON W6 7PA, UK

www.class.co.uk

COPYRIGHT

ALL RIGHTS RESERVED

中文简体字版权©2005 科文 (香港) 出版有限公司/石油工业出版社

石油工业出版社出版

(100011 北京安定门外安华里二区一号楼)

铁十六局材料总厂印刷厂印刷

北京科文剑桥图书公司承销

北京安定门外大街 208 号三利大厦四层

购书网址：<http://www.beijingkewen.com>

邮编：100011 电话：010—64203023

*

850×1168 毫米 32 开本 8 印张 218 千字

2005 年 9 月第 1 版第 2 次印刷

ISBN 7-5021-3190-6/G·271

定价：16.00 元

前 言

高血压是造成心脏病和脑中风的一个高危因素。根据我在英国心脏病协会接触到的许多高血压患者的经验，他们确实需要 Julian Tudor Hart 博士的这本书。本书采用问答的形式给予读者全面的知识和指导，包括高血压如何对患者的日常生活造成影响。而且这些内容都以简明易懂的非医学语言表达出来。其中，有关治疗的一章所提供的医学知识对于患者，甚至于从事健康工作的人来说都很有价值。本书还涉及高血压与怀孕、儿童及老年人的高血压，这些内容在一般同类书中很难找到。

高血压作为一类在英国成年人中发病率占 10% 的疾病，其早期诊断和良好的治疗都是十分重要。有许多人还没有意识到自己患有高血压，有些人没有进行正规的治疗，本书中的知识可以为高血压患者提供一个改善其血压状况的诊断及治疗方法。

由于不同患者对高血压的了解有各自不同的需要，本书采用问答的形式，主题及章节明确，使读者可以不必一页页地阅读，而可以从中学取某一个章节，有针对性地阅读，而且重要的信息会反复出现以引起注意。

关于此书

阅读此书的读者可能大多数是高血压患者，或是家中有人正患高血压。本书中的问题正是您日常生活中经常遇到的；书中对问题的解答可以使您获取更多有关自我调养的知识，进行合理的辅助治疗并帮助您有效地控制血压。其实，医务工作者从未停止对此学科的探索。作为本书的读者，您可能并不仅仅是为了自己，而是为了帮助您的家人或同事。

不同的读者对于有关高血压的知识有不同的需求，本书的一大特

点就是使您不必一页一页地阅读本书。所有的问题按章节排列，每一个章节涉及一个特定的主题，您完全可以根据目录选择自己关心的内容进行研读。文章中交叉内容的提示可以帮助您快速获取有关内容的细节，并且对某一重要信息多次重复提出，以引起读者的重视。本书首先对高血压作了一个简单的叙述——您最应当知道的几个问题。虽然您想尽快阅读正文，但我还是希望您先阅读本书的简介。

也许不是每个人都满足于本书中的解答，希望您能把您的意见和建议告诉我们，以便我们能够在再版此书时有所改进。

最后，长颈鹿在本书中表示什么意义呢？很显然，把血液向上输送所需的压力远远大于把血液向下输送的压力。动物中能够应付这种血压巨大差异的首推长颈鹿，无论它的头处在高于心脏 6 英尺（约合 1.83 米）（当它在抬头吃树叶时）或在它喝水时低于心脏位置 6 英尺的时候，它都必须调节脑部毛细血管的压力使之处于恒定状态。鉴于这个原因，我们在每一章中都以长颈鹿作为标志，使本书具有更强的可读性。

简介：您最应当知道的几个问题

高血压是最常见的慢性病之一。至今，对于高血压和正常血压之间的界限和对高血压的评估仍然是医学界争论的问题（虽然目前公认的临界值为 160/90mmHg）。无论对高血压的定义是什么，我们看到因高血压需要治疗的人数占成年人总数的 10%，其中 33% 以上为贫困地区的城市人口，约 50% 为 65 岁以上的老年人。这真是一个庞大的数字。

如果您恰巧是这 10% ~ 50% 中的一员，并且正在接受药物治疗，您可能需要终生服药。好好地阅读本书，充分理解并记忆下面的几页内容，可以使您在与高血压共同生存的道路上获得更多有关高血压的知识，知道该做什么、不该做什么，了解治疗过程中的有益和危险因素。如果您不知道这些知识，那么您只能把对生命的选择权完全地交给医生，而不能提供任何个人意见。大多数医生都知道对这种盲目的病人在治疗中会面临很大的危险性。安全、有效的治疗取决

于两方面专家的通力合作：一方面是医学专家，他们了解人体及专业的医学知识，但对病人的个人生活方式等并不十分了解；另一方面是接受治疗的病人本身，他们是个人生活的专家，但对人体的各种机能不甚了解。如果您不能向医生提供相关的个人生活资料，医生就不能对您进行良好的评估；同样，如果您对人体的机能一无所知，您就不能很好地理解大夫对您的治疗和建议。

如果您仔细阅读并理解以下的这段内容，您将会获得有关高血压的颇具指导性的知识。很多医务工作者由于工作需要覆盖各个学科，他对高血压这种疾病的了解可能也仅限于此。您应该知道，是您在接受治疗并且是这些治疗的直接受益人。不同的降压药物有不同的作用机理，但它们有一个共同的特点：只有当您服用了药物时，药物才能发挥作用。然而许多病人在接受治疗的过程中并未按规律服药。他们在感觉血压升高时才吃药，如果感觉良好就不吃药。有时在喝酒后或是吃了一些其他药物后，由于害怕药物的相互作用而不吃药；有时由于惧怕药物的副作用而不敢服药，而且还不愿意告诉医生。如果您不是住院接受治疗，那么只有您自己可以决定自己的治疗——没有护士每天为您定时送药并督促您按医嘱规律服药，一切都在于您自己。治疗过程的安全性在很大程度上取决于您对高血压的了解程度，仅仅靠医生和护士告诉您的那一点点医学知识是远远不够的。本书的宗旨正是为了向您提供更多的有关高血压的常识和信息。

高血压是什么

每个人的血液都是处于压力之下的，否则就不能进行有效的血液循环。但血压过高会对动脉血管壁造成损害。如果这种损害长期存在，将会增加冠心病、心力衰竭、中风、视网膜出血或脱落、肾功能衰竭等疾病发生的危险性。高血压本身并不是一种疾病，而是上述严重疾病的一大病因，这是一种可以治疗的，并且可以在一定程度上预防的病症。如果您患有糖尿病或是继续吸烟的话，上述危险因素也会相应增高。

在造成严重的器官损害之前，高血压很少会引起不适的感觉。有时血压很高，但却并不出现头痛、呼吸困难、心跳过速、头晕，或是

其他任何认为与高血压有关的典型症状。有时，您在血压正常的情况下可能也会出现上述症状。

了解是否患有高血压的惟一方法就是在您安静的时候用血压计进行测量。由于血压在每一天、每一小时都存在着差异，在诊断高血压时，必须分三次测量血压（最好不在同一天），然后取其平均值作为诊断高血压的依据。

机理

血压值是由如下因素决定的：心脏将血液泵入动脉的力量；血液循环中的血液容量；动脉的绷紧程度。小动脉是由一股围绕其周围的肌肉所保护。如果这股肌肉短且绷得紧，它会使动脉变窄。这样，根据不同器官在不同活动中不同的需要，小动脉便可以改变其直径大小。由于高血压患者的这些机理发生障碍，他们所有的动脉都绷得紧。心脏因此需要更用力的跳动使血液能通过这些血管。造成这种紧绷的原因可能是由大脑神经系统传送的信号，或者是由身体内的其他器官释放的化学信号（荷尔蒙）。

原因

对短期的，仅持续数秒钟或数分钟的血压升高的原因现已研究得很清楚了，但这并非我们通常所说的高血压。这种高的血压持续数月或数年才有意义，它是显著升高的平均血压值，而非偶尔的高的血压峰值。人们对平均血压长期上升的原因目前尚未完全了解，但确实知道它具有家族遗传性。这种遗传趋势似乎可以解释问题的一半。其余可能决定于人们的生活及饮食（不仅是他们成人后的饮食，还包括他们在婴幼儿时期及他们出生前的营养状况）。但我们对其尚无足够的了解并加以预防。

体重超重（尤其是年轻人）是我们确信的原因之一。减肥是第一步治疗的明智选择。减肥主要是靠通过运动消耗更多的能量（以大卡来计量。大卡即千卡。1大卡等于 4.1868×10^3 焦耳。）并减少能量的摄入（摄入食物中所含大卡量）。实际上，最有益的减肥方法是通过减少饮食中所含的脂肪、油、肉、糖及酒精的摄入量，同时多吃些水果、蔬菜、谷类食物及鱼（这些食物中有些不仅有助于减肥，而且还

有其他的益处)。减少脂肪和油的摄入目前无疑是最见效的。上述的饮食调整带来的另一好处是有助于降低血中胆固醇的含量，从而减少冠心病的发病率。

目前所知的另一原因是过量摄入酒精（即男性每天四个以上单位的酒精，女性三个以上单位的酒精。一个单位酒精含量相当于一杯葡萄酒，或是一小杯烈酒）。当然，这种情况多发生在年轻人身上。限制酒精摄入在无需其他的治疗情况下也往往能使高血压恢复正常。

压力

在您焦虑、生气、憋尿、忙碌或者寒冷颤栗时，您的血压值会升高并持续数分钟或数小时（所以在这段时间内测量的血压值是不可靠的）。但是，以上所有情况似乎都不是导致永久性血压升高的原因。无论是安静的、脾气温和、没有烦恼的人，还是易激动、火爆脾气的人，高血压的发病率似乎都是一样的。但是，即使不是全部，对某些人而言，在工作或家庭中感到压力可能是导致发病的重要原因。

在英语中，高血压的字面意义是高度精神紧张。这并不是说感到紧张就一定会导致血压升高，也不意味着大多数高血压患者会感到精神紧张。在正常睡眠下，无论是血压正常的人还是高血压患者，他们的血压都会大幅度降低。放松性训练确实能暂时地降低血压，或许也能对高血压患者有好的长期疗效。但尚无证据表明，对高血压患者仅用放松法就能有效并安全地替代药物治疗。

盐和钠

精制食盐的化学成分为氯化钠。需要强调的是：是钠而不是氯对您的血压起重要作用。在那些饮食中含钠量比正常西方饮食少 20 倍的地方的人是不知道高血压为何物的。即使是血压非常高的人也能通过降低钠的摄入量将血压控制在低水平。这样的饮食几乎只有大米、水果和蔬菜。对大多数人来说，这恐怕是难以忍受的。

在英国，一般饮食中所含的盐超过实际的需求，人们在膳食中不加盐，并减少或避免食用高含钠的加工食品（香肠、沙司、罐头、豆类，即所谓的“方便”食品）。在大多数人认为不含盐的食品中都存

在着盐。如牛奶和面包中所含的盐会令多数人吓了一跳的。

没有确信的证据表明，通过饮食的改变使钠摄入量大约减少三分之一能够有效地代替严重高血压患者的药物治疗。对减少高血压的并发症而言，通过在饮食中减少四分之一脂肪摄入量要比减少一半盐的摄入量有效的多。对大多数人来说，同时减少脂肪和盐的摄入是很困难的，但减少脂肪摄入更值得提倡（尤其是减少脂肪摄入有助于减肥）。然而，即使那些血压太高而不得不吃药的人也能通过降低钠的摄入量而减少药的剂量。那些口味非常重的人应少吃盐为好。

吸烟

吸烟并不是一种引起高血压的直接原因，但它却极大地增加了高血压并发症的危险性。如果您已经患有高血压并且吸烟的话，您将比不吸烟者更容易患心脏病。如果小于 50 岁，您会三倍于非吸烟者，如果超过 50 岁，您会两倍于非吸烟者。在小于 45 岁者及各年龄的妇女中，吸烟者更易患心脏病。

吸烟本身也是一种强大的危险因素，不仅对冠心病及心肌梗塞，而且对口腔癌、鼻咽癌、喉癌、肺癌、膀胱癌及胰腺癌都有很大危害。不像其他有害因素，吸烟还影响您的同事、家庭和朋友（通过被动吸烟和为您的孩子树立不良榜样），同时吸烟浪费大量金钱，这些钱完全可以用在其他更有益的地方。

何时开始进行药物治疗

当您被诊断为高血压，而且还伴有其他器官的损害，如动脉、脑、心脏、眼和肾脏已受损害，或者您同时患有糖尿病时，医生就会建议您开始接受药物治疗。一般来说，只有当您的平均血压值（在不同的三天测量出的血压的平均值）超过 160/100mmHg 时，您就需要用药物治疗了。您不必了解这个数字的具体含义，这就像您的身高和体重一样，您只要知道这是您的一种身体状况就可以了。

这个界限值（上下不超过 5mmHg）是基于在英国、澳大利亚、北欧和美国的一项大型测试研究中得出的结论。这项研究显示，对血压高于这个数值的患者进行药物治疗，可以有效地挽救他们的生命。尤其对于那些血压明显增高或已有脏器损害的患者，药物治疗的效果

尤为显著。其疗效主要是从降低中风、心力衰竭及肾功能衰竭等发生的危险性而体现出来；其减少冠心病发生的危险性的效果要小一些（预防心脏病发生的更重要的途径是戒烟，有规律的运动及保持低饱和脂肪的饮食）。

降压药

用药物使严重的高血压缓解能够使这些患者比不接受治疗的患者多活很长时间。治疗并不能影响到他的感觉——很少有人在治疗后能够获得良好的感觉，有时甚至会感觉更糟。目前，所有治疗高血压的措施都不是为了治愈它；而是通过使血压降到一个较低的安全水平，从而达到预防其并发症的目的（不论造成高血压的原因是什么，目前都还没有什么好的办法能够制止这些病因的长期存在）。因而治疗必须伴随您一生——一旦您停止服用降压药，您的血压仍会再次上升，有时可能会在停药几个月后才出现。

不幸的是，所有用来降血压的药物都会对某些人产生一定的副作用。虽然不断推出的新的降压药可以比老的降压药的副作用小得多，但仍不能避免副作用的发生。如果您觉得服药后感觉很不好，您就应当马上说出来，因为有许多类型的降压药可以供您选择。医生可以根据您个人的情况，选择最适合您的降压药，使副作用降为最低，甚至可以不出副作用。降压药常见的副作用包括：无力、抑郁和男性的阴茎勃起障碍等。如果您有上述不良表现，您应立即告诉医生。如果这些症状的确是由药物引起的，那么在停止服用此类药物后，这些症状应当很快消失。

如果您患有哮喘，有些降压药对您来说是十分危险的，所以一定要在用药前将您的其他疾病告诉大夫。一些用于治疗背痛和关节痛的药物会影响降压药的作用效果。如果您正在服用这类药物，应当对您的医生说明（最好不要自己改变用药）。避孕药有时会使血压出现严重的升高，所以患高血压的妇女应采用其他方法避孕。

许多人都记不住按时服药。您应在每天的固定时间服药，并请您的家人和朋友帮助您养成规律服药的习惯。不要因您要赴宴会而停止服药——适量的酒精并不会对降压药造成影响。

复查

在您去医院复查时，带上您正在服用的药物，最好把药物放在它们的原包装内。如果在服用了足量的降压药后，您的血压仍不能降低，那么您就应当考虑一下体重和饮酒的情况了。在刚开始服药时，您去医院随诊的次数可能会频繁一些。一般来说，在您的血压降到160/90mmHg 以下之前，您应当每周去医院复查一次。在血压已达到160/90mmHg 以下后，医生会要求您大约每个月去复查一次，两次复查中间最好不要超过六个月。

结束语

以上我说的这些是您最需要了解的一些知识。在了解了这些知识以后，您就不再是一个被动的患者，而可以自己对自己的健康状况负责，成为一位主动的健康创造者（这是每个人都应当做到的）。但是，我希望在看完了这些内容之后，您会有足够的兴趣想去了解更多的有关高血压的知识。本书会告诉您我们目前对高血压已了解的知识——更重要的——还告诉了我们一些目前尚不清楚的东西。

Lan Baird 博士

高血压群众基础教育项目总监

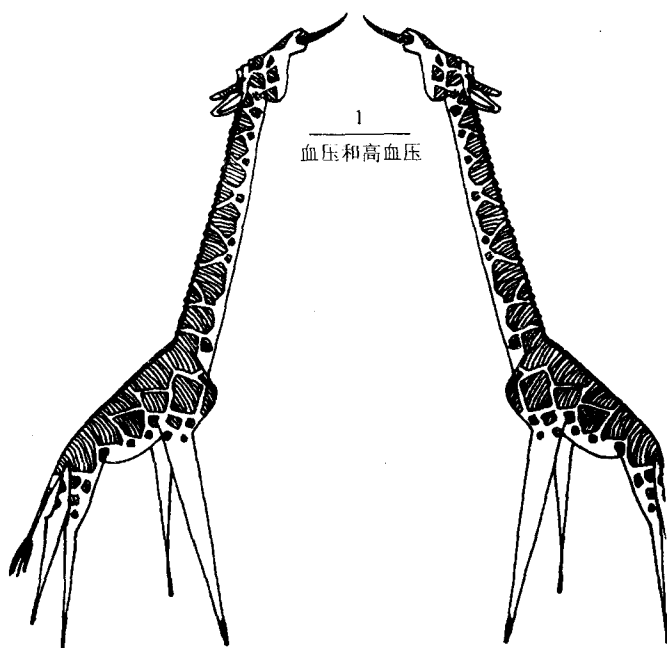
前任英国心脏病协会主席

目 录

第一章 血压和高血压	1
有关血压的常识	1
低血压	6
高血压概述	7
高血压的类型	8
常见问题	11
第二章 症状、病因和诊断	15
症状	15
病因	18
诊断和相关研究	26
第三章 血压测量	32
血压计	32
准确性和可靠性	37
医生和护士对血压的测量	42
家庭中自测血压	43
第四章 高血压的治疗	53
治疗的目的	53
非药物治疗	55
降压药	57
应用降压药治疗	62
年轻人高血压的治疗	68
老年人高血压的治疗	71
药物治疗高血压的常见问题	73
治疗过程中的监测和随访	79
第五章 如何照料自己	83

控制体重	83
饮食调节	91
脂肪和油	96
钠和盐	99
运动	104
戒烟	107
辅助性治疗	110
第六章 高血压伴随的——	114
常见的问题	114
血中胆固醇过高	116
心脏和循环系统的问题	127
疼痛，特别是关节疼痛和关节炎	130
哮喘和其他呼吸系统疾病	136
糖尿病	139
消化系统疾病	142
肾脏和前列腺疾病	144
心理问题	145
第七章 伴随高血压生活	148
工作	148
保险和抵押贷款	152
旅行和度假	154
运动	157
性生活	158
避孕	161
绝经	164
其他	166
第八章 怀孕	168
高血压和怀孕	168
先兆子痫和子痫	173
先兆子痫的诊断和治疗	178

第九章 远期表现及并发症	184
可能出现的问题	184
心梗发作	190
心绞痛	193
心力衰竭	198
中风	199
第十章 研究和未来	203
药物试验和临床探索	203
展望	210
附录	212
用于治疗高血压的药物	212
药名	212
关于药物分类	213
英国高血压协会药品先后选择序列	214
关于表格	214
表 1 按照商品名英文字母顺序排列的药	215
表 2 按照属名英文字母顺序排列的药	219
词汇表	222
药物类别	231



第一章 血压和高血压

有关血压的常识

◆ 在我被诊断患有高血压之前，我不知道血液是处于压力之下的。

为什么血液要处于压力之下呢？

血液的功能是为整个身体运输代谢所需的物质，主要是将氧气和营养物质运送至身体的各个细胞，以维持它们的正常功能；将代谢废物（如二氧化碳）运走。如果血液不处于一定的压力之下（由心脏泵血产生压力），血液就会停滞不流。这样，细胞将不能获得营养物质，同时废物不能清除，用不了几秒钟人就会死去。

◆ 血液在体内是怎样流动的？

您的血液通过两套循环管道进行循环：经肺的循环（叫做肺循环）和流经身体各个部位的循环（叫做体循环）。运送血液的管道就是您的血管——动脉、静脉和毛细血管。

这两套循环系统中的血液流动主要依靠左、右心泵血所产生的压力。尽管左心和右心是同时跳动的，然而左、右心的血液是完全被分隔开的，左、右心的泵血以及其他功能也是相对独立的。由于推动血液经肺循环比推动血液流经身体的各个部位要容易得多，所以，左心通常比右心更大、心肌更发达，而且也承受更大的工作负荷。

很显然，这两套循环系统中的各个部分的血液都处于压力之下，否则就不能形成血液循环。毛细血管（血管中最小的类型）的血压虽然很低，但必须保持稳定。因为只有这样，才能使内环境保持相对稳定，即维持身体中细胞和组织中的氧气、营养物质与二氧化碳、代谢废物的交换正常进行。实际上，动脉血压波动的主要原因就是为了使毛细血管血压保持一致。

通常，动脉血压比静脉血压高得多，而医生所说的“血压”是指动脉血压，认识到这一点很重要。当您咳嗽、打喷嚏或用力时，您会感到脸因充血而发红，这是由于静脉血压升高所致，与动脉血压无关。许多人认为血压升高引起的症状都是相同的，其实并非如此。

动脉血压在靠近心脏的地方最高，并沿着动脉向远端行走而逐渐降低。一般血压测量是在您的肘关节上方（此处的动脉称为肱动脉），这是目前世界上公认的血压测量标准。

◆ 哪些因素会对血压造成影响？

血液是一种液体。血管是管道。液体在管道中流动时所受的压力取决于许多因素，其中最重要的是：

- A. 液体进入管道的速度；
- B. 管道的直径；
- C. 管道壁的摩擦力；
- D. 液体的粘稠度和容量。

您只要想一想水在水管中的流动，就可以明白这些因素的作用原理。比如：用一根较细的水管代替一根较粗的水管，那么在其中流动的水所受的壓力將會增加。在您的體內也是如此。

A. 速度：心臟以不同的速度將血液泵入動脈，這取決於您正在進行的動作和思維活動。

B. 直徑：您的小動脈有不同的直徑，這取決於包繞在動脈周圍的肌肉的緊張度，而這種肌肉的緊張度主要由大腦的指令，以及從其他器官中釋放的各种化學物質（激素）所決定。

C. 摩擦：動脈血管壁的摩擦力隨着血管老化、變粗糙以及粥樣斑塊（由凝血和膽固醇混合而成）的出現而逐漸增加。這種血管老化的過程會使其對血液流動的阻力逐漸增加，而造成血壓升高；而升高了的血壓又會加重血管的老化過程，最終形成了一個惡性循環。

D. 粘稠度和容量：血液粘稠度和容量的變化主要取決於鹽的攝入量、腎臟的工作效率，以及由缺鐵或是血中酒精含量增高而造成的紅細胞的大小和形狀。

◆ 血壓通常寫成分數的形式，比如：150/85，這種表達形式具有什麼意義？

血壓的記錄方式為：收縮壓/舒張壓，比如：105/54mmHg（血壓偏低），125/70mmHg（正常血壓），164/95mmHg（血壓偏高），182/106mmHg（血壓過高），或者235/140mmHg（具有危險性的高血壓）。

測量血壓需用血壓計。由於早期的血壓計應用水銀柱作為測量工具，血壓以毫米汞柱為測量單位，一般寫為“mmHg”（mm是毫米的簡寫，Hg是水銀的化學符號）。所以，嚴格地說，我們在記錄血壓時，例如應寫作150/85mmHg。

動脈內的血壓可以被間接地測量出來。當您把聽診器放在肘彎的大動脈處，您可能會聽到動脈搏動的聲音。如果您用一個可充氣的袖帶壓迫動脈直至聽不到動脈搏動的聲音，然後緩慢放氣，您會聽到清晰和有規律的搏動的聲音。當您聽到第一次搏動的聲音時的血壓即為收縮壓，這是心肌收縮使血液從心臟推至動脈時的壓力（收縮壓是“分數”