

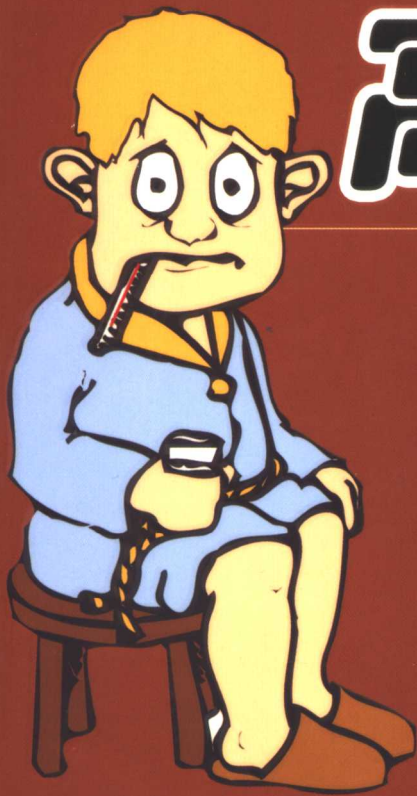
GAOXUEYA

医学博士漫话——

# 高血压

徐浩 殷惠军 / 编著

医学博士帮您认清疾病的本质，  
让您拥有自己和亲人的健康



科学出版社  
www.sciencep.com

新健康大系

医学博士信箱

医学博士漫话

# 高血压

*Gaoxueya*

徐浩 殷惠军◎编著

让高血压低头

科学出版社

北京

## 内 容 简 介

原发性高血压是一种严重危害人类健康的疾病。本书针对如何预防、控制高血压展开系统的论述,为高血压患者带来福音。这是寻医问药的咨询台,寻医就诊的绿色通道,人生保健的健康顾问。全书图文并茂、深入浅出,形象生动、趣味性强。

### 图书在版编目(CIP)数据

医学博士漫话高血压 / 徐 浩 殷惠军 编著. —北京: 科学出版社, 2005

(医学博士信箱)

ISBN 7-03-015176-3

I. 医… II. ①徐…②殷… III. 高血压 - 防治 - 普及读物  
IV. R544.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 026364 号

责任编辑:李 夏 魏俊国 / 责任校对:朱光光

责任印制:钱玉芬 / 封面设计:马兰婷

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

中国科学院印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

\*

2005年5月第一版 开本:A5(890×1240)

2005年5月第一次印刷 印张:9 3/8

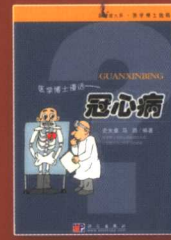
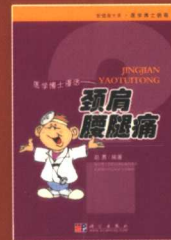
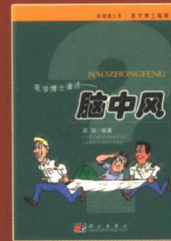
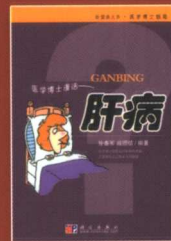
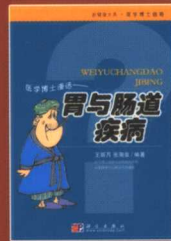
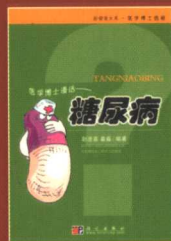
印数:1—5 000 字数:284 000

定价:16.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈科印〉)



**徐浩** 男，1994年毕业于山东中医药大学中医系，2000年获得中国中医研究院中西医结合临床专业博士学位。现为中国中医研究院西苑医院心血管科主治医师，中国中西医结合学会活血化淤专业委员会、青年工作委员会委员，2002年度北京市科技新星，2002~2003年度中央国家机关杰出青年。擅长治疗心绞痛、心肌炎后遗症、心脏神经官能症、高血压、室性早搏、房颤、慢性心衰、脑梗塞、顽固性头痛及眩晕等心脑血管疾病。主持国家自然科学基金课题2项，北京市科委重大课题1项，参加国家“九五”、“十五”攻关及“973”课题各1项。获国家级及省部级成果奖3项，发表论文29篇。



责任编辑：李 夏 魏俊国

试读结束：需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

# 《医学博士信箱》编委会

丛书主编 赵 勇

丛书编委 (按姓氏笔画排序)

王新月 史大卓 张 宁

杨宇飞 赵 勇 赵进喜

徐春军 徐 浩 高 颖

# 编委会

# 前言

高血压病(医学上称为“原发性高血压”)是一种严重危害人类健康的常见病、多发病,是引起冠心病、脑卒中、肾功能衰竭最重要的危险因素,而心脑血管病已成为导致人类死亡的首要原因。

在我国,高血压病存在“三高”、“三低”和“三不”现象。“三高”主要指患病率高、病死率高、致残率高。近年来,由于我国人口老龄化现象的出现、饮食结构的改变和盐摄入量的增加,高血压病患者显著增加。1991年普查时患病率达11.26%,与1979~1980年比较,10年间增高了25%。20世纪90年代初,我国已有高血压患者9500万,到1996年调查,这种增高的势头仍在持续,截至2002年底,我国高血压患者数量已达1.5亿,并且还在以每年300多万人的速度增加。

高血压的危害性毋庸置疑,但令人遗憾的是,我国城乡普遍存在对高血压知晓率低、服药率低、控制率低的“三低”现象。据调查,有53%的人测过血压,但知道自己血压水平的人仅为4%,高血压人群中只有17.1%进行治疗,只有4.1%坚持服药并将血压控制在正常范围内。研究证实,早期防治高血压,合理用药,又可使高血压严重并发症减少50%。但高血压患者服药又普遍存在着“三不”现象:不规律服药、不难受不吃药、不爱用药,从而使高血压在潜移默化中吞噬着人类的健康,最终导致心、脑、肾等重要脏器的损伤,所以高血压又被称作“无声的杀手”。

以上这些触目惊心的数字和现实,不得不引起我们的反

# 前言

# 前言

思,也给我们敲响了警钟。为唤起全社会对高血压严重危害的重视,国家卫生部已将每年的10月8日定为全国高血压日,动员社会各界都来参与高血压的预防与控制。为了更好地在群众中普及高血压的防病知识,我们编写了这本小册子,全书刻意追求图文并茂、深入浅出、形象生动、活泼有趣,希望能给高血压患者一些帮助及启发,也为高血压病的防治工作和科普宣传尽我们的一份绵薄之力。

祝21世纪人人健康,人人都享有健康的体魄和美好的未来!

徐 浩 殷惠军

2005年1月10日



# 目录

## 前言

P A R T 1 ..... 001

### 认识高血压

- ◎ 悲剧,同时发生在两代人 / 002
- ◎ 血压多少才算高血压 / 006
- ◎ 高血压就是高血压病吗 / 008
- ◎ 血压之来龙去脉 / 010
- ◎ 血压高低由哪些因素决定呢 / 012
- ◎ 血压是怎样调节的 / 015
- ◎ 肾素与高血压 / 018
- ◎ 高血压病的表现 / 021
- ◎ 儿童也会得高血压 / 024

P A R T 2 ..... 029

### 高血压检查与病因

- ◎ 如何选用血压计 / 030
- ◎ 教您正确测血压 / 031
- ◎ 为什么血压测不准 / 035
- ◎ 只有高压不正常是怎么回事 / 037
- ◎ 脉压差为什么有大有小 / 041
- ◎ 有关高血压有哪些新认识 / 044
- ◎ 小心,高血压悄悄向你靠近 / 048
- ◎ 青壮年高血压急需引起重视 / 050

# 目 录

- ◎ 高血压病会遗传吗 / 053
- ◎ 交感神经与高血压有何关系 / 055
- ◎ 精神心理因素不容忽视 / 058
- ◎ “胖墩”的烦恼 / 061
- ◎ 打呼噜与高血压 / 064
- ◎ 酒是高血压病的温床 / 066
- ◎ 烟雾缭绕害处多 / 070
- ◎ 我国膳食结构的利与弊 / 073
- ◎ 能吃咸也容易血压高 / 075
- ◎ 高血压与低钙有关吗 / 078
- ◎ 难兄难弟——高血压和糖尿病 / 080
- ◎ 测测您是否会得高血压病 / 082

085

## 高血压的症状

- ◎ 高血压病患者有哪些症状 / 086
- ◎ 高血压病患者需要做哪些检查 / 088
- ◎ 眼睛是高血压病患者的“窗户” / 091
- ◎ “白大褂”高血压现象 / 093
- ◎ 为啥还要测24小时动态血压 / 095
- ◎ 肾脏疾病也可以引起血压高吗 / 099
- ◎ 我的“高血压”治好了 / 102
- ◎ 内分泌疾病能导致高血压 / 105
- ◎ 大血管疾病可以引起高血压吗 / 108
- ◎ 老年人谨防假性高血压 / 110
- ◎ 妊娠期高血压 / 112

# CONTENTS

- ◎ 哪些情况属于高血压急症 / 114
- ◎ 伤“心”总是难免的 / 117
- ◎ 脑中风导致“无言的结局” / 120
- ◎ 肾脏的“自白” / 122

## P A R T 4 ..... 127

### 高血压的防治

- ◎ 高血压病能彻底治愈吗 / 128
- ◎ 发现高血压该怎么办 / 130
- ◎ 高血压病防治九大误区 / 132
- ◎ 高血压病治疗的目标 / 139
- ◎ 不吃药也能降血压 / 141
- ◎ 降压灵丹妙药——减肥 / 144
- ◎ 运动才能永葆青春 / 147
- ◎ 气功和太极拳能降低血压吗 / 153
- ◎ 高血压病也需心理治疗 / 156
- ◎ 降压药六大“金刚” / 158
- ◎ 降压药物治疗也要讲“原则” / 162
- ◎ 利尿剂在降压药中的地位不可动摇 / 166
- ◎ 降压良药——“寿比山” / 168
- ◎ 高血压的克星——ACEI / 171
- ◎ 钙拮抗剂对心血管的作用 / 173
- ◎ 常用钙拮抗剂有哪几种 / 175
- ◎ 长效降压药、缓释片、控释片是怎么回事 / 178
- ◎  $\beta$ 受体阻滞剂是怎么回事 / 180
- ◎ 血管紧张素受体拮抗剂异军突起 / 183

# 目 录

- ◎ 哪些药物间可以“联手” / 185
- ◎ 哪些药物间不宜作“朋友” / 188
- ◎ 你会服用降压药吗 / 190
- ◎ 小心降压过度 / 193
- ◎ 夜间要不要服降压药 / 195
- ◎ 我的血压为什么总降不下来 / 198

## P A R T 1

201

### 特殊类型高血压

- ◎ 高血压合并心力衰竭时如何选药 / 202
- ◎ 高血压合并肾功能不全者如何选择降压药 / 204
- ◎ 哪些降压药对血脂有影响 / 207
- ◎ 糖尿病合并高血压患者全攻略 / 209
- ◎ 老年高血压的特点 / 221
- ◎ 妊娠期高血压的药物治疗 / 224
- ◎ 肾性高血压怎么治疗 / 227
- ◎ 高血压患者需要手术时应注意什么 / 229
- ◎ 哪些药物可以引起高血压 / 230
- ◎ 具有降血压作用的中药 / 233
- ◎ 您会吃降压中成药吗 / 236

## P A R T 2

239

### 提高生活质量

- ◎ 高血压患者日常起居一二三 / 240
- ◎ 高血压病患者“吃”的学问 / 249
- ◎ 餐桌上的“降压药” / 256

# CONTENTS

- ◎ 教您几种降压茶 / 259
- ◎ 羹汤药膳降压妙用 / 263
- ◎ 高血压病患者的难言之隐 / 266
- ◎ 高血压患者如何安度酷暑 / 270
- ◎ 高血压患者怎样安度严冬 / 272
- ◎ 哪些高血压患者需住院治疗 / 274
- ◎ 发生高血压急症该怎么办 / 276
- ◎ 老年高血压患者的“雷区” / 278
- ◎ 控制高血压的“秘诀” / 282
- ◎ 高血压患者百岁不是梦 / 284

高血压防治知识问答

人开始血压升高时，感觉

# 认识 高血压

# ART

## 悲剧，同时发生在两代人

这是作者在网上看到的一则故事，发人深省，现摘录如下，希望能为每一位高血压患者或有潜在危险因素的人敲响警钟！

.....

几十年来，我也记不清参加多少次追悼会了，不知为多少位亲人、朋友、领导和同事送行。可是，唯独上周末参加的这次追悼会最令人震惊和痛心，甚至让人难以置信！谁也想不到，在这次追悼会上，大家吊唁的竟是亲父子两个人！而且，他们又是在同一天中，相继死于同一种病——脑中风（医学上称为“脑卒中”）！

“父亲”是我的多年好友，市工商局的一位副局长，今年59岁，即将退休。“儿子”是市公安局的一位科长，刚刚36岁，实在太年轻了。追悼会的气氛异常沉重，死者亲人发出撕人肺腑的哭声，几乎所有的参加者都满面泪痕，整个会场沉浸在极度的悲痛之中。

追悼会后，我没有回家。由于我是医生，又是死者的好友，便主动承担起保护和安慰死者亲属，特别是一老一少两位遗孀的任务。在火化时，婆媳俩都哭昏了过去，我只好给她们注射强心剂。护送她们到家时，婆媳两个眼泪都哭干了，声音沙哑，说不出话来。我劝婆婆，又劝儿媳，但无论怎样劝都无济于事。这时，婆婆上前抓住我的手，急切地问道：“大兄弟呀，你大哥这些天来也没有有什么不好的感觉呀，他怎么会突然中风呢？”还没容我回答，儿媳

又上前拉住我的另一只手，眼睛直勾勾地望着我，问道：“韩叔，你侄子得高血压才五六年呀，他这么年轻，怎么也会中风呢？是不是医院给误诊了？难道这种病还传染吗？”

这让我如何回答呢？此时此刻，我怎么忍心去责备刚刚故去的人？其实，由于我与他们父子都交往甚厚，又多次给他们看过病，所以对他们的死因我是知情者。可以这样说，他们父子都是自己害死自己的。父亲患高血压病已经20多年了，但他一直不把自己的病放在心上。我多次向他讲述高血压病的危害和不正规治疗的危险性，但他总是不以为然，甚至提出三条理由为自己开脱：一是他出生在一个长寿家族，其祖父母、父母都享寿70岁以上，其父活了88岁；二是自己从来没有任何不适感；三是他多年来坚持练气功，喝降压茶……可是，他却忽视了三个更为重要的方面：一是近一年来他的血压一直居高不下，有时收缩压竟高达190mmHg<sup>①</sup>，但这些仍引不起他的注意，不坚持服用降压药，常是“三天打鱼，两天晒网”，很少测量血压；二是身为领导干部，经常赴宴，长期吃高脂肪、高热量、低维生素饮食，血脂和血胆固醇都很高，他对此却不以为然；三是半个月前一次吃晚饭时，手中的筷子突然失落，同时说话吐字不清，数分钟后恢复正常。我知道后，立即郑重地告诉他，这很可能是小中风——中风的重要先兆，要他立即去医院进行全面检查。当时他答应了，但后来又借口工作特别忙而没有去。这次患中风的头天晚上，为赶一个重要会议的发言稿，他与秘书又熬了一个通宵，

① 1mmHg=1.33322×10<sup>2</sup> Pa



天亮时，材料出来了，他却昏倒在沙发上！他儿子的情况更令人痛心。虽然被确诊为高血压病已五六年（其实，很可能时间更长，只不过是未发现罢了），但一直以来，他不但不认真治疗，反而糟塌自己的身体：频频赴宴、大量饮酒、大量吸烟、工作紧张、经常忙个通宵达旦，长期睡眠不足。本来他已明显肥胖，1.70m的个头，体重将近100kg！但饮食上仍喜油炸食、甜食和咸食。我多次明确对他说：“你有高血压的家族史，并且已经确诊为高血压病，但你不但不能认真正规地治疗，反而采取这种不文明、不健康的生活方式，这样势必会加速高血压和动脉硬化的进程。”他却笑着说：“韩叔，您看我壮得像头牛，血气方刚，血压高点怕什么！哈哈……”我看他对自己的病如此轻视，严肃地告诫他：“高血压是只笑面虎，貌似温和，本性凶残得很，正在悄悄地损害你的心、脑、肾等重要的生命器官。”我还建议他调离现在的工作岗位，他当时任侦察科长，经常不分昼夜地紧张工作，这对高血压患者十分不利。但对这些话，他仅仅是一笑了之。

这次患中风的诱因是他为侦破一件重大凶杀案，三天三夜未合眼，降压药也顾不上吃，更没有测量血压。正在这时，他父亲突然中风，被送到医院急诊室抢救。当他闻讯后，急忙赶到医院，抱着昏迷不醒的父亲嚎啕大哭……当父亲抢救无效医生宣布已经死亡时，他更是悲痛欲绝，抓住父亲的手不放，高声呼喊：“爸爸！爸爸！你怎么走得这么急呀！一句话也没对儿子说呀！儿子对不起你呀！”当亲友们硬是把他拉到急诊室门外时，他突然跌倒在地！医护人员急忙过来抢救，发现他的血压竟达到