

「一汤一药，一餐一饭，掀起疾病治疗的新革命」

大众健康
顾问丛书



科学的用药与合理的配餐，是治疗疾病的关键


高血压

用药配餐指南

主 编 ● 范晓清

- ❁ 了解**高血压**，关注健康
- ❁ 科学用药，保障**健康**
- ❁ **药膳食疗**，吃出健康



 第四军医大学出版社

中国高血压防治指南 2017 年修订版

高血压

用药配餐指南

王 燕 主编

中国高血压联盟 中国医学科学院阜外医院
中国疾病预防控制中心慢性病预防控制中心
中国疾病预防控制中心营养与食品安全所

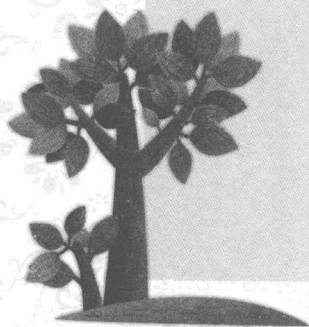
人民卫生出版社

大众健康
顾问丛书

一汤一药，一餐一饭，掀起疾病治疗的新革命

高血压

用药配餐指南



第四军医大学出版社·西安

图书在版编目(CIP)数据

高血压用药配餐指南/范晓清主编. —西安:第四军医大学出版社, 2010.1

大众健康顾问丛书

ISBN 978 - 7 - 81086 - 689 - 7

I. 高… II. 范… III. 高血压 - 药物治疗 - 指南; 高血压 - 食物疗法 - 指南 IV. R544.105 - 62; R247.1 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 202404 号

高血压用药配餐指南

主 编 范晓清
责任编辑 杨耀锦
出版发行 第四军医大学出版社
地 址 西安市长乐西路 17 号(邮编:710032)
电 话 029 - 84776765
传 真 029 - 84776764
网 址 <http://press.fmmu.sn.cn>
印 刷 蓝田立新印务有限公司
版 次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 11
字 数 150 千字
书 号 ISBN 978 - 7 - 81086 - 689 - 7/ R · 608
定 价 18.80 元

(版权所有 盗版必究)

高血压的发生非常普遍，据中华预防医学会的统计，目前我国高血压患者人数已达1.6亿。其中不仅包括老年患者，更有相当多的中年人及青年人患有高血压。面对高血压的普遍存在，消极地对待甚或无视其存在，都是不可取的。

高血压是可以由各种原因导致，表现为持久性的动脉收缩压高于18.67千帕（140毫米汞柱），或舒张压高于12.0千帕（90毫米汞柱）的一种血管性慢性疾病。高血压不仅本身会对我们的健康造成伤害，而且它还会引发其他多种疾病，更是造成各种心、脑血管疾病和肾病、内分泌疾病等的主要原因之一。

举例来说，高血压作为一种脑血管疾病，其继续发展极易造成脑血管意外的发生，如脑出血、脑血栓等。严重时，患者会出现残疾甚或死亡。

再比如，高血压发生后，对于心脏的排血功能会造成阻力，以至心脏负担加重，左心室为克服阻力而加强肌肉收缩，继而可造成左心室肥厚或扩张，严重时还可诱发心力衰竭、急性心肌梗死等心脏疾病。高血压还会造成冠心病发病率增加5倍，而出现心力衰竭的高血压患者的病死率更高达40%。

高血压病与其所引发的心脑血管疾病具有“高发病率、高死亡率、高致残率”的“三高”特点，已成为危害民众生命健康的“第一杀手。”

防治高血压重在早发现、早治疗。对于大部分高血压患者来说，在治疗初期单独使用某种降压药就可达到治疗目的。但

如果患者和家人在疾病早期持有不在乎的心态，随着病情的发展治疗的难度也随之增加，并且有可能还会出现其他严重的问题（如出现心、脑、肾的并发症等）。因此，尽快普及防治高血压的知识显得尤为必要。

本书从大众医学的角度出发，介绍了治疗和预防高血压的相关内容。共分为四部分：第一篇介绍高血压小常识；第二篇谈的是高血压的用药；第三篇主要讲高血压的饮食；第四部分为附篇，介绍了一些防治高血压的运动处方。语言描述通俗易懂，内容实用，突出可操作性，非常适宜高血压患者及其家人阅读，并可根据自身的病情对症选用。

第一篇 高血压小常识

<<<<

第一章 高血压医学小常识

- 关于血压和高血压 2
- 生理因素与血压的关系 3
- 患上高血压的原因有哪些 4
- 高血压的主要症状有哪些 6
- 诊断高血压需要做哪些检查 8
- 什么是高血压选择性检查项目 10
- 心电图与心动图检查的意义 12
- 为什么要做动态血压监测 13
- 心、脑、肾并发症的特殊检查 14
- 高血压的诊断标准 16
- 高血压是如何分型的 17
- 高血压病程的三个阶段 19
- 原发性高血压与继发性高血压 20
- 高血压与高血脂、高血糖 21

<<<<

第二章 高血压生活小常识

- 高血压对健康的危害 24
- 易患高血压的人群 25
- 中老年人容易出现高血压 26
- 高血压的先兆症状有哪些 27
- 养成经常测量血压的好习惯 29

- 30 如何自测高血压的危险程度
- 31 测量血压的正确方法
- 32 自我护理记录的内容有哪些
- 33 高血压的三级预防
- 36 女性和儿童对高血压的预防
- 37 良好的生活习惯有助于预防血压升高
- 40 患者在生活中应注意的细节

第二篇 科学用药，保障健康

第一章 高血压的用药常识 >>> ◆

- 44 高血压患者药物治疗的原则
- 46 治疗高血压常用的降压西药
- 47 治疗高血压的其他降压药物
- 49 治疗高血压可以联合用药
- 50 服用西药降压应注意的问题
- 52 什么时间服用降压药效果最好
- 53 哪些药物不宜与降压药合用
- 54 治疗高血压常用的降压中药
- 55 服用中药降压应注意的问题
- 56 特殊患者应谨慎用药
- 57 服用降压药易出现的不良反应

第二章 高血压的西药治疗 >>> ◆

- 59 利尿降压剂
- 60 α 受体阻滞剂

β受体阻滞剂	62
血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂	63
血管紧张素转换酶抑制剂	64
钙离子通道阻滞剂	66
其他常用降压药	68

◆ <<<

第三章 高血压的中药治疗

常用降压中草药	71
常用降压中成药	78
常用降压中药方剂	83

第三篇 药膳食疗，吃出健康

◆ <<<

第一章 高血压饮食疗法

高血压患者须知的饮食原则	92
高血压患者如何安排日常饮食	94
高血压患者的中医辨证饮食	96
维生素和茶的降压作用	97
有降压功效的主食类食物	99
有降压功效的副食类食物	100
高血压患者须注意的饮食问题	102

◆ <<<

第二章 高血压日常食疗方

腐竹拌花生	104	豆干拌海带丝	104
-------	-----	--------	-----

105 芹菜拌花生	105 芹菜拌鸭丝
106 清炒双笋丝	106 番茄炖豆腐
107 番茄炖牛腩	108 番茄炒土豆
108 芹菜炒豆干	109 芹菜炒肉丝
109 香菇炒芹菜	110 芦笋炒鸡丝
110 芦笋炒兔肉	111 胡萝卜炒芦笋
112 胡萝卜烧海带	112 苹果拔丝山药
113 莴笋炒鸡丝	113 花生炖猪蹄
114 海带炒木耳	114 醋味萝卜丝
115 芹菜豆腐汤	115 冬瓜海带汤
116 芹菜瘦肉汤	116 海带瘦肉汤
117 莲心粟米粥	117 莲子糯米粥
118 芦笋粳米粥	118 荞麦粟米粥
119 萝卜海蜇粥	119 菠菜粳米粥

第三章 高血压日常药膳方



121 菊花烧鲈鱼	121 杜仲炒腰花
122 杜仲炖仔鸡	122 枸杞炒肉丝
123 杞菊炒鸡丁	123 天麻炖鸡块
124 双花炖鲫鱼	125 石斛炒羊肝
125 黄精炖猪肉	126 牛膝烧蹄筋
126 芦荟炖排骨	127 女贞炒猪肝
127 黄芩炖猪肚	128 酸枣仁炒鸭丝
128 山楂烧羊肉	129 葛根炒生菜
129 玄参炖鸭肉	130 牡丹皮炖乌鸡
131 银耳山药羹	131 枸杞菊花羹
132 杜仲鹌鹑汤	132 决明莲藕汤
133 枸杞草鱼汤	133 杏仁白皮粥

天麻粳米粥	134	玉米须杏仁粥	134
决明菊花粥	135	天麻白术粥	135
菊花芹菜粥	136	钩藤粳米粥	136
荷叶菊花茶	136	罗布麻花茶	137
罗布麻绿茶	137	双花绿茶	138
莲子心绿茶	138	枸杞蜂蜜茶	139

附篇 高血压的运动疗法

<<<

第一章 高血压患者如何运动

患者应遵循的运动原则	142
患者运动时应注意的问题	143

<<<

第二章 高血压患者运动疗法

步行	145
太极拳	149
五禽戏	152
传统气功	157
高尔夫球	160
户外自然浴	162

注:本书中介绍的有关知识仅供患者日常用药和饮食参考,不能代替医生诊治。

第一篇

高血压小常识

根据中华预防医学会的统计，目前我国高血压患者已达1.6亿，其中不仅包括老年患者，更有相当多的中年人及青年人患有高血压。面对高血压的普遍存在，消极地对待甚或无视其存在，都是错误的。高血压不仅本身会对我们的生命健康造成伤害，而且还会引发其他多种疾病，尤其是造成脑血管意外的最主要因素。

人体血管内血液流动的动力来自血压（严格地讲，血压是心脏搏动的一种表现形式），同时血压也是最重要的生命体征之一。如果血压消失了，生命也即完结。俗话说：“过犹不及”。如果血压向上波动的幅度过大，超过其正常的生理界限，就成为了一种病态——高血压。

在本篇我们概述了有关高血压的症状、检查与诊断、分型、易患人群、预防措施等方面的内容，以使读者对本病有更清晰的了解。

第 章

高血压医学小常识



关于血压和高血压

血压是体内血液循环过程中产生的一种压力，对于人体血液循环系统有着重要的意义，对机体各个器官的营养供应亦有着极为重要的作用。

1. 什么是血压

血压是人体血液在流动过程中对血管壁造成的侧压力，有动脉压、毛细血管压、静脉压之分。通常人们所讲的血压实际上是狭义的血压，即动脉血压，是指血液流经动脉时对血管壁所形成的压力。

那么，血压是怎样形成的呢？血压的形成依赖于人体的血液循环。

人体的血液循环系统是一个由心脏、血管和血液构成的封闭系统。动、静脉血管和毛细血管相互连接、纵横交错，为血液循环提供通道；而心脏则为血液循环提供原动力，它通过有节律的收缩为血液提供流动的能量。

当心脏收缩时，动脉血压上升到最高值，称为收缩压；而心脏舒张时产生的血压最低值则称为舒张压。整个血液循环如同一个极其精密细致的“水泵”系统，为人体的各个组织器官带去养分，维持着各个脏器组织的正常运转。

2. 什么是高血压

血压的形成是心脏的输出量和血管阻力共同作用的结果，当二者的协同作用过程出现障碍时，就会造成血管收缩与扩张功能发生紊乱，而当这种紊乱状况发展到一定程度，就会导致个体动脉血压超出正常范围，诱发高血压。高血压的发病是一个慢性的渐变过程，患者往往并不自觉，它以血压升高为主要病理特征，但并无其他明显症状。

根据血压升高异常的情况，可将高血压分为单纯性收缩期高血压、舒张期高血压等；根据发病群体的不同，可将高血压分为老年性高血压、更年期高血压、青春期高血压、儿童高血压以及妊娠期高血压等。临床上通常采用高血压的病因分类方法，即将高血压分为原发性高血压和继发性高血压两种。



生理因素与血压的关系

人体血压的高、低与其自身的生理功能有很大关系，如血液容量大小、血液黏性高低、心脏的收缩力、神经系统功能、小动脉平滑肌紧张度、动脉硬化程度、激素影响等。这些因素的影响会造成人体血压出现不同程度的异常表现。

1. 血液容量的大小

血压是血液对血管壁的压力，因而如果人体血管内的血液容量较大的话，那么血压就会相应较高；而如果血管内的血液容量较少的话，血压则会相对较低。这就是为什么输血后的患者往往会出现血压升高，而失血过多的患者会出现血压降低的原因。

2. 血液黏性的高低

当血液黏性比较高的时候，血液对血管壁的压力会相对较高；如果血液黏性较低，那么血液对血管壁所产生的压力也会相对减小。

3. 心脏收缩力的强弱

心脏犹如输送血液的一台“血泵”，因此，心脏收缩力的强弱关系着血液输出量的多少，从而又可影响人体的血压。心脏收缩力对血压的影响主要体现在收缩压上，而舒张压通常不会出现显著变化。如果心脏收缩力较强，输出的血液量就会相对较多，收缩压也会相对较高；而如果心脏收缩力较弱，那么收缩压自然会相应降低。

4. 神经系统的功能

神经系统具有控制心血管活动的作用，从而能够调节血压。尤其是当一个人出现较大情绪波动的时候，会因为神经系统的作用而造成心跳加快、血管收缩力增强、周围血管阻力增加，从而造成血压升高。

5. 小动脉平滑肌的紧张度

当小动脉平滑肌处于高度紧张状态时，会出现小动脉血管内径缩小，并会造成血液流动受阻，从而引发血压升高。

6. 动脉硬化的程度

动脉硬化会造成动脉血管内径变窄，血液流动阻力增大，而心脏为了克服这种阻力，就会增大收缩力，从而诱发血压升高。

7. 激素分泌量的影响

人体内激素分泌量的增多或减少，会对人体产生较大的生理刺激，从而造成血管收缩增强或降低，以至血压出现一定程度的改变。



患上高血压的原因有哪些

血压升高会造成多种脏器的慢性损害，对人体的危害是极其严重的。那么，血压的高低究竟是“谁”在操纵呢？

目前，医学界对高血压的病因尚未完全探明。一般认为，血压水平依赖神经、体液等多种生理机制的调节，并受多种非生理性因素的影响，高血压的形成是多种因素综合作用的结果。

1. 遗传因素

高血压是一种有显著遗传倾向的疾病。在一个人的家族中，如果他的父母、兄弟姐妹或爷爷奶奶等患有高血压，那么他发生高血压的可能性也会较常人高很多。调查表明，父母一方患高血压的家庭中，儿女患高血压的概率是 25% ~ 28%；而父母双方均患高血压的家庭中，儿女患高血压的概率可高达 45% 左右。

2. 饮食因素

不健康的饮食习惯与高血压的发生有很大关系，如高盐饮食或高脂肪、高热量、高糖分、高胆固醇等饮食习惯都可诱发高血压；而低钾、低钙、低植物蛋白的饮食方式也与高血压的发生有一定关系。

3. 肥胖因素

一个人的体重与其血压水平成正比。也就是说，越是肥胖的人，越容易发生高血压。统计显示，肥胖者患高血压的概率是体重正常者的 2 ~ 6 倍。由此可见，肥胖也是诱发高血压的主要因素之一。

4. 运动因素

长期坚持运动可以增强心脏功能，改善血管弹性，减少高血压的发病率；而久坐少动、不经常运动则是诱发高血压的重要危险因素。此外，缺乏运动是导致肥胖性高血压的重要发病因素。

5. 年龄因素

高血压的发病呈现出随年龄增长而升高的趋势，大多数高血压患者为 40 岁以上的中老年人，虽然近些年来出现低龄化趋势，但仍以中

老年患者为主。

6. 心理因素

焦虑、紧张、抑郁等不佳心理状况也是诱发高血压的重要因素。临床研究证实：长期焦虑会使肾上腺素分泌增加、心率加速，造成心排出量增多，引起收缩压升高；而个体处于激怒状态下时，则会强化周围血管阻力，造成舒张压升高。可见，心理情绪与高血压关系甚密。

此外，交通拥堵、城市噪音、生活节奏过于紧张等环境因素，会直接造成个体心理情绪变化，导致不良情绪，因而也是高血压发病的重要原因。

7. 烟酒因素

烟酒也是诱发高血压的重要因素。有研究显示：吸烟者患高血压的发病率比不吸烟者高出2~3倍，而大量饮酒与高血压发病的密切关系也早已被研究证实。因此，烟酒还是少沾为妙。

8. 疾病因素

一些疾病亦可诱发高血压，如肾病、糖尿病、甲状腺功能亢进或减退等。建议这些疾病患者定期去医院检查血压，以防止高血压的发病。

9. 药物因素

一些药物亦可造成血压升高，如口服避孕药、某些抗抑郁药、具有盐皮质激素作用的药物（如去氧皮质酮等），以及非类固醇抗炎药物等。若长期使用这些药物，应更加关注血压的变化。



高血压的主要症状有哪些

轻度高血压患者通常没有明显的自觉症状表现，当血压升高到一