

名医与您面对面丛书

知名专家细说

高血压 高血脂

项志敏 编著

您是否有过“挂名医号难，名医指导更难”的抱怨？

该丛书帮您把京城名医请回家，您来问，他来答，
时刻给您的求医问药答疑解惑，为您的生命健康保驾护航！



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

名医与您面对面丛书

知名专家 细说 高血压、高血脂

■ 项志敏 编著

APCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

知名专家细说高血压、高血脂/项志敏编著. —合肥:
安徽科学技术出版社, 2010. 5
(名医与您面对面丛书)
ISBN 978-7-5337-4635-3

I. 知… II. 项… III. ①高血压-防治②高血脂病-
防治 IV. R544. 1 R589. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 058908 号

知名专家细说高血压、高血脂

项志敏 编著

出版人: 黄和平 选题策划: 吴迪 黄倩 吴萍芝 责任编辑: 吴萍芝
责任校对: 程 苗 责任印制: 廖小青 装帧设计: 曹颜芳
出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)
电话: (0551)3533330
印 制: 合肥远东印务有限公司 电话: (0551)5656837
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 710×1010 1/16 印张: 13 字数: 202 千
版次: 2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-4635-3

定价: 25.00 元

版权所有, 侵权必究

健康的“沉默杀手”

——高血压、高血脂

人年轻时为了工作，为了发展，往往忽略了自己的健康，而一旦进入中年，某些疾病如冠心病、糖尿病、高血压病、肿瘤等病情就逐渐表现出来；加上此时人的生理功能由盛转衰，生命细胞的再生能力、免疫能力、内分泌功能等下降，以及各种不良的生活习惯与饮食习惯，从而引发多种疾病，如高血压病、高血脂症等。

近年来，我国的高血压患病率不断升高，1958—1959年，15岁以上人群高血压患病率为5.11%；1979—1980年，患病率为7.73%；1991年，患病率为11.26%；2002年，15岁以上人群患病率为18.8%。从这4次全国高血压普查结果看，我国成人高血压患病率上升速度相当快。如按2002年高血压患病率估算，全国人群中至少有高血压患者1.6亿人，到2008年估计约2亿人。它意味着平均每4个家庭就有一位高血压患者，这说明高血压已成为我国一个重大的社会问题。

同时调查发现，我国血脂异常的患病人数，至今已达2亿，特别是35岁以上的人群，约有2 500万人同时患有高血压病和高血脂症。同时，我国每年有250万~300万人死于心血管病，这类疾病已成为我国城市和农村人群的主要死亡原因。

所以，成年人特别是中老年人，对此一定要高度关注，不要小看了高血压、高血脂。无病早防，防患于未然；有病早治，亡羊补牢未为晚。高血压、高血脂防病与治疗关键是“早”。我们在认识它们病因与危害的同时，一定要了解怎样防范；如果已经知道自己有这样的病，那就想办法去治疗与保养。

面对高血压、高血脂这两个健康的“沉默杀手”，我们应保持清醒的认识。要树立健康的饮食观念，合理安排自己的生活方式，改善饮食结构，改变吸烟、酗酒、熬夜、长时间打牌、看电视等久坐不运动的不良生活习惯。在积极参与防病、治病的同时，用科学的态度和乐观的精神同疾病进行顽强的斗争。听从医嘱，采取科学的治疗措施，适当地锻炼身体，就一定能战胜病魔，远离病痛，健康快乐地生活下去。

PART1 高血压、高血脂：隐藏在生命背后的“无声杀手” .. 1

随着人们生活水平的提高，越来越多的人患上了高血压、高血脂等“文明病”。血液是身体的运输系统，或许高血压、高血脂本身并不可怕，可怕的是随之而来的危害。所以有人说：高血压、高血脂是隐藏在生命背后的“无声杀手”。

健康测试：你有患高血压病的内忧吗？	2
血压是什么？	3
你知道正常血压的范围是多少吗？	5
血压家庭测量法	7
血脂包括哪些指标？	9
你在高血压病易患人群中吗？	11
血压一天有何变化？	13
高血压有哪些类型？	14
高血压病防治误区知多少？	17
高血脂容易“青睐”哪些人？	19
高血压病、高脂血症分类早知道	20
高血压病、高脂血症容易导致哪些病症？	23

PART2 揭开高血压、高血脂的真相 27

高血压病、高脂血症是最常见的心血管疾病之一，由其引发的心

脑血管疾病的病死率已位居所有疾病的第一位。在这里, 我们为你揭开高血压、高血脂的真相……

健康测试: 高脂血症的自我检测	28
高血压病因, 你知多少?	29
哪些因素易导致高脂血症?	31
高血压病有什么症状?	34
高脂血症有这些症状时一定要注意	36
体重与高血压病、高脂血症有什么关系吗?	37
年轻人易患高脂血症吗?	39
高血压病也流行	40
血脂测定要注意	42
高血压与缺钙也有关	43
老年高血压有哪些特点?	45

PART3 高血压、高血脂的防治与急救措施 47

据一项调查显示, 中国有近30%的被调查者存在较高的心血管疾病风险。事实上, 研究分析, 很多心血管病是可以控制的, 如高血压病、高脂血症、糖尿病等。不可控制的危险因素仅占这类疾病的20%, 因此, 科学的防治方法能有效降低高血压、高血脂带来的危险。

健康测试: 你的血脂高吗?	48
如何预防高血压病、高脂血症?	49

维生素也能预防高血压病、高脂血症	51
高血压病的治疗原则是什么?	53
高血压急症如何自救?	56
治疗高脂血症, 营养素必不可少	58
高血压病需要长期治疗	60
高脂血症的合理治疗	61
降血脂贵在坚持	63
降压药的类型	65
降压药的选择原则	67
急症选药需个体化	69
警惕降压药的不良反应	71
高脂血症防治要注意五大误区	73
常用复方降压片的服用方法	76
怎样应对老年高脂血症?	78

PART4 避免高血压、高血脂, 从生活中做起..... 81

高血压、高血脂疾病的形成有两方面因素: 一方面是遗传因素, 另一方面是环境因素。由此看来, 每个人都是高血压、高血脂的“候选人”。反过来, 每个人也都可以主动截断那些导致高血压、高血脂的危险因子。这些做法并不昂贵, 也不难实现, 只要你愿意养成良好的生活习惯, 就可以预防、缓解这些疾病。

健康测试: 你有哪些少为人知的不健康生活习惯?	82
-------------------------------	----

生活环境要安静	83
高血压、高脂血症患者宜遵守的生物钟	85
高血压、高脂血症患者睡眠三大注意事项	87
高血压、高脂血症患者“方便”的注意事项	89
高血压、高脂血症患者洗澡六不要	91
这些动作很危险	93
高血压、高脂血症患者生活忌讳	96
高血压、高脂血症患者应注意气候变化	97
高血压、高脂血症患者外出必知十大纪律	100
高血压病和高脂血症并存时怎么办?	103
漫谈夏季降压降脂法	105
冬季降压降脂自我护理要诀	106

PART5 吃走高血压、高血脂 109

古语有训“药食同源”，人们也有“民以食为天”的说法，可见正确合理的饮食，不仅可以提供维持人体生命的必需物质，而且对疾病的康复也有极大的促进作用。所以高血压、高脂血症患者可以用科学的饮食方法和正确的生活方式配合治疗。

健康测试：你的饮食习惯恰当吗?	110
高血压、高脂血症患者的饮食选择要点	111
一个平衡，五个原则	112
高血压、高脂血症患者应补充矿物质	114

高血压、高脂血症患者必知的食油学问	116
瓜果、蔬菜——血管的“清道夫”	117
燕麦、黄豆的降脂生活	120
高脂血症患者宜吃的蔬菜	121
降血脂的6道保健汤	122
降血脂的4种食疗药粥	123
高血压、高脂血症患者的健康生活	125
不同类型高脂血症患者的饮食原则	127
高血压合并糖尿病患者的饮食原则	128
高血压合并肾脏病患者的饮食原则	130
高血压合并动脉硬化患者的饮食原则	131
高血压、高脂血症患者饮食的五大禁忌	133

PART6 高血压、高脂血症患者运动面面谈 135

生活并不是静止的，它需要运动、延伸。健康也是如此，它可以在运动中得以延续。高血压、高血脂与血液运行密切相关，有没有一些运动，能让高血压、高脂血症患者的血液畅快地流动，却不会像其他运动那样给身体带来更大的压力呢？很简单，看看以下的介绍，你就明白了。

健康测试：你了解高血压、高脂血症患者的运动常识吗？	136
高血压、高脂血症患者的运动原则	137
运动前千万别忘身体检测	139
降压降脂运动步骤要知道	141

高血压、高脂血症患者运动项目的选择有规则	143
高血压患者宜选择的运动项目	145
降压降脂运动的“四佳”	148
散步——降压降脂的万灵运动	149
高血压患者忌讳的运动	151
高血压、高脂血症患者不宜做运动的几种情况	152
高血压、高脂血症患者的运动误区	153
老年高血压患者的运动防治操	155

PART7 每天好心情，远离高血压、高血脂 157

人们都说，心是人的万灵钥匙。每天有意识地笑笑，让自己高兴地对待每件事，不仅可以神清气爽，觉得生活越来越美，还能防病治病。尤其是对高血压病、高脂血症这类与心情变化密切相关的病症，好的心情就是最好的良药。

健康测试：你知道如何放松吗？	158
心理因素对血压、血脂的影响	159
高血压患者的常见心理	160
高血压患者心理调整四忌	161
高血压患者如何调节好自己的心理？	162
5种疗法治高血压病	164
高血压患者的疏泄疗法	166
高血压病的心理保健操	168

高血压、高脂血症患者逃避情绪刺激有方法	169
高血压、高脂血症患者切忌情绪焦虑	172
高血压、高脂血症患者要学会放松自我	173

PART8 中医调养与保健, 健康在身边175

中医向来是神秘而伟大的, 对于身体的不适与疾病, 只需用日常生活中最常见的食物或药草, 按照一定的比例搭配; 或者在身体的特殊部位按摩、针灸, 就可以减轻病痛, 远离疾病。对于高血压、高血脂这类“文明病”, 中医的日常保健也可有较好疗效。生活中哪些常见的饮食、药草可减轻高血压、高血脂的病痛呢? 看看中医专家的分析吧。

健康测试: 高血压病、高脂血症如何养生?	176
中医看高血压病、高脂血症	177
调养高血压病, 按摩有妙方	179
降脂降压汤3则	181
洗脚能降压	182
降压降脂药茶14方	184
自制降压降脂药酒4方	188
经典祛脂降压药膳10方	190
降血压常用的中草药	193
降血脂常用的中草药	195

高血压、高血脂： 隐藏在生命背后的“无声杀手”

随着人们生活水平的提高，越来越多的人患上了高血压、高血脂等“文明病”。血液是身体的运输系统，或许高血压、高血脂本身并不可怕，可怕的是随之而来的危害。所以有人说：高血压、高血脂是隐藏在生命背后的“无声杀手”。

你有患高血压病的内忧吗？

繁忙的工作是不是让你身心疲惫？你会不会觉得高血压离自己还很遥远？不要认为自己还年轻就不重视健康问题。先通过以下的测试来考查下自己的健康状况吧。

- (1) 你的家人中有患高血压病的吗？
- (2) 你是女性吗？
- (3) 你以前是否曾患过高血压病？
- (4) 你是否特别胖？
- (5) 你每天吃盐超过6克吗？
- (6) 你工作压力大吗？
- (7) 你吸烟吗？
- (8) 你经常喝很多酒吗？
- (9) 你有糖尿病吗？
- (10) 你有高血脂吗？
- (11) 你每周锻炼不超过3次吗？
- (12) 你的心态不平和吗？

测试答案：

以上的12道问题，回答“是”者计1分，分数越高，发生高血压病的可能性就越大。你如果得1~2分，患高血压病的危险性很小；3~4分比较小；5~7分为危险性中等；大于8分，则高度危险。但得分高也不要太紧张，只要你改变不良的生活方式，高血压病就可以预防。

血压是什么？

血液之所以能从心脏搏出，自大动脉依次流向小动脉、毛细血管，再由小静脉、大静脉反流入心脏，是因为血管之间存在着递减性血压差。所谓血压，就是指血液在血管内所呈现的压力，常测部位为右上臂动脉血压，以毫米汞柱为计算单位。

血压的形成与血容量、心脏收缩时的射血量、外周血管的阻力及大动脉的弹性有关。具体如下：

1. 需要有足够的循环血容量

除了心脏射血和外周阻力相互作用外，足够的循环血容量也是形成血压的重要因素。如果循环血容量不足，血管壁处于塌陷状态，就会失去形成血压的基础。如我们通常所说的失血性休克，就是血容量不足而导致的血压降低。

2. 需要心脏射血和外周阻力的相互作用

当心室收缩射血时，血液会对血管壁产生侧压力，这是动脉压力的直接来源。如果心脏停止了跳动，也就不能形成血压。当血液在血管内流动，由于血液有形成分之间以及血液与血管之间摩擦会产生很大阻力，血液不能全部迅速通过，部分血液滞留在血管内，充盈和压迫血管壁形成动脉血压；反之，如果不存在这种外周的阻力，心脏射出的血液将迅速流向外周，致使心室收缩释放的能量，全部或大部分转为动能而形不成侧压。换言之，只有在外周阻力的配合下，心脏射出的血液不能迅速流走，暂时存留在血管向心端的较大动脉血管内，这时心室收缩的能量大部分才能以侧压形式表现出来，形成较高的血压水平，所以，动脉血压的形成是心脏射血和外周阻力相互作用的结果。

3. 需要大血管壁的弹性

正常情况下，大动脉有弹性回缩作用。在心室收缩射血过程中，由于外周阻力的存在，大动脉内的血液不可能迅速流走，在血液压力的作用下，大动脉壁的弹力

纤维被拉长,管腔扩大,心脏收缩时所释放的能量,一部分从动能转化成位能,暂时储存在大动脉壁上。当心脏舒张时,射血停止,血压下降,于是大动脉壁原被拉长的纤维发生回缩,管腔变小,位能又转化为动能,推动血液持续流动,维持血液对血管壁的侧压力。

总之,血压的形成是在足够循环血容量的基础上,心脏收缩射血,血液对血管壁形成侧压力,大动脉弹性将能量储存,由动能转变成位能,又转变成动能,从而维持了血液对血管壁的一定侧压力,推动血液持续流动,保持正常血压。

当心室收缩时,血液迅速流入大动脉,大动脉内压力急剧上升,于心室收缩中期达最高值,称为收缩压(或高压);当心脏舒张时,血液暂停流入大动脉,以前进入大动脉的血液借助血管的弹性和张力作用,继续向前流动,此时动脉内压力下降,于心室舒张末期达最低值,称为舒张压(或低压);收缩压与舒张压之差称为脉搏压(简称脉压)。

由以上内容不难看出,心室收缩力和外周阻力是形成血压的基本因素,而大动脉管壁的弹性是维持舒张压的重要因素,此外,足够的循环血容量也是形成血压的前提,这三者相辅相成,相互作用。



通常人们说的血压是指体循环的动脉血压,即推动血液在动脉血管内向前流动的压力,也是血液作用于动脉管壁上的压力。

你知道吗?

你知道循环血容量、心排血量的改变是怎样影响血压的吗?

循环血容量、心排血量的改变对血压的影响主要表现在以下两方面:

1. 循环血容量

一般来说,失血时,循环血容量可显著减少。如失血不太多,只占总血容量的

10%~20%时，通过自身的调节作用，如使小动脉收缩，以增加外周阻力，同时使小静脉收缩以减少血管容积，这样仍可维持血管的充盈，使血压不致明显降低；如失血量超过30%，对一般人来说，神经和体液作用已不能保证血管系统的充盈状态，血压会急剧下降，这时，需紧急输血或输液，补充循环血容量，否则，患者将有生命危险。

2. 心排血量

心排血量增加时，射入动脉的血液量会增多，血压升高；反之，心排血量减少时，血压降低。由于心排血量决定于心跳频率和每搏输出量，而每搏输出量又决定于心肌收缩力和静脉回流量，所以心跳的频率、强度和静脉回流量的改变，都可影响血压。例如三度房室传导阻滞的患者，由于心室跳动过缓，或者急性心肌梗死时，由于心肌收缩减弱，都可使血压降低而造成循环功能不足。劳动或运动时，静脉回流量增多，此时，由于心肌代偿性收缩增强，心排血量随着增加，故血压升高；静脉回流量减少，心排血量也减少，血压也就降低。

总之，循环血容量、心排血量的改变，对血压的变化有很大的影响。这一点对于诊断和治疗疾病有重要意义。

——你知道正常血压的范围是多少吗？——

血压有高压、低压、正常压之分。心脏收缩时产生的最高压力，称为收缩压，也就是大家所说的高压；心脏舒张时血压降至最低时，称为舒张压，也就是低压；脉压是收缩压减去舒张压，也就是压差。

那么，正常血压是多少呢？一般来说，成人最高正常血压标准为<140/90毫米汞柱，最低正常血压为90/60毫米汞柱。理想血压是105/70~120/75毫米汞柱，最好不超过120/75毫米汞柱，达到130/85毫米汞柱临界值时要注意清淡饮食。而收

收缩压高于140毫米汞柱或舒张压高于90毫米汞柱的,均可称为高血压症。

《2005年中国高血压防治指南(修订版)》中将“理想血压”分类修改为“正常血压”。血压水平同1999年版本,即收缩压<120毫米汞柱,舒张压<80毫米汞柱;将原“正常血压”并入“正常高值”分类中,即血压水平为:收缩压120~139毫米汞柱,舒张压85~89毫米汞柱,与美国JNC7分类相同,取消了“临界”高血压亚组,1、2、3级高血压的血压水平不变。患者既往有高血压史,目前正在用抗高血压药,血压虽然低于140/90毫米汞柱,亦应诊断为高血压。

但是老年人的正常血压标准可以偏高一点。一般老年人收缩压比较高,舒张压高得不明显,这是由于老年人血管弹性变差了。

在我们身边,也有一些人天生血压较低,如马拉松长跑运动员,这属特殊情况。为什么呢?这是由于运动员的运动量大,心脏的功能加强,虽然跳动次数减少,但每次排血量增加,可以保证机体的供血。

正常人的血压往往因其性别、年龄的不同而产生差异。根据各地高血压普查所得的数据资料,我国不同年龄男、女人群的正常血压平均数值如下表所示。

我国人群正常血压的平均数值 单位:毫米汞柱(mmHg),括号里的是千帕(kPa)

年龄	收缩压		舒张压	
	男性	女性	男性	女性
11~15	100(13.3)	96(12.8)	62(8.2)	60(8.0)
16~20	104(13.8)	98(13.0)	64(8.5)	61(8.1)
21~25	106(14.0)	100(13.3)	66(8.8)	63(8.4)
26~30	108(14.4)	102(13.6)	68(9.0)	64(8.5)
31~35	110(14.6)	106(14.0)	70(9.3)	66(8.8)
36~40	112(14.9)	108(14.4)	72(9.6)	68(9.0)
41~45	114(15.2)	110(14.6)	73(9.7)	69(9.2)
46~50	116(15.4)	112(14.9)	74(9.8)	70(9.3)
51~55	118(15.7)	114(15.2)	75(10.0)	71(9.4)
56~60	120(16.0)	116(15.4)	76(10.1)	72(9.6)
60岁以上	120.9(16.1)	127.6(17.0)	82(10.9)	80.4(10.7)