



常见疾病防与治丛书

GAOXUEYABING FANGYUZH

高血压病

高血压病发病率高、危害严重，可造成心脏、脑、肾脏等重要器官损害，是心绞痛、心肌梗死、心力衰竭、脑卒中及肾衰竭的主要病因。普及高血压病相关知识，日常保健、防治高血压病，医学专家将给您提供全方位的指导。

防与治



● 丛书总主编：谢英彪 / 本书主编：林秉汉 谢英彪



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS



中华人民共和国卫生部

CHINESE A BING FAN YU FANG

高血压病

高血压病是一种常见的慢性病，长期高血压可导致心脑血管疾病，甚至危及生命。本手册旨在帮助患者了解高血压病的防治知识，提高自我管理能力。

防治



■ 高血压防治知识问答 · 高血压防治知识问答 · 高血压防治知识问答

中国医药出版社



常见疾病防与治丛书

GAOXUEYABING FANGYUZHI

高血压病

高血压病发病率高、危害严重，可造成心脏、脑、肾脏等重要器官损害，是心绞痛、心肌梗死、心力衰竭、脑卒中及肾衰竭的主要原因。普及高血压病相关知识，日常保健、防治高血压病，医学专家将给您提供全方位的指导。

防与治



- 丛书总主编：谢英彪 / 本书主编：林秉汉 谢英彪
- 编著：卢岗 陈大江 郑锦锋 周琮棠 张立平



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

内容简介

高血压病是最常见的心血管疾病,严重威胁着人类的身体健康。血压的升高与冠心病、肾功能障碍及脑卒中的发生存在明显的因果关系。本书从对高血压病的认识谈起,主要介绍了高血压病患者的科学养生、饮食防治、合理运动、心理调适以及中西医防治等方面的内容,是一本适合大众阅读的健康教育读物。

图书在版编目(CIP)数据

高血压病防与治 / 林秉汉, 谢英彪主编. —西安: 西安交通大学出版社, 2010. 1

(常见疾病防与治丛书)

ISBN 978-7-5605-3359-9

I. 高… II. ①林… ②谢… III. 高血压—防治—问答
IV. R544.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 224345 号

书 名 高血压病防与治
丛书总主编 谢英彪
本书主编 林秉汉 谢英彪
责任编辑 吴 杰 王华丽

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)

网 址 <http://www.xjtpress.com>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315 82669096(总编办)

传 真 (029)82668280
印 刷 陕西元盛印务有限公司

开 本 727mm×960mm 1/16 印张 10.25 字数 126 千字
版次印次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-3359-9/R·76
定 价 22.80 元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82665546

读者信箱:xjtpress@163.com

版权所有 侵权必究

常见疾病防与治丛书

编委会名单

主 编：谢英彪

副主编：王金勇 林傲梵 林秉汉

编 委：（以姓氏笔画为序）

冉颖卓 张金浩 张雪真

金黑鹰 姚奉文 徐 蕾

唐暮白 聂 宏



『医者当须先洞晓病原，
知其所犯，
以食治之；
食而不服，
然后命药。』

——唐代大医学家孙思邈



高血压病是最常见的心脑血管疾病，严重威胁着人类的身体健康。血压的升高与冠心病、肾功能障碍、高血压心脏病及高血压并发脑卒中的发生存在明显的因果关系。血压会受到年龄、性别、种族和其他诸如精神刺激、居住环境等许多因素的影响，因此，正常血压和高血压之间的界线很难明确划分。所以，正常血压和高血压的诊断标准多年来一直在修改。目前所采用的高血压诊断标准是从一组已确定高血压的人群和正常人群血压分布的普查中得到的。我国从1974年至今对高血压的诊断标准已进行了4次修改，现在的诊断标准是根据世界卫生组织提出的标准制定的。我国的高血压病具有患病率高、致残率高、死亡率高的“三高”特点，同时又存在着知晓率低、服药率低、控制率低的“三低”现象。因此，要改变这种情况，就要唤起民众的自我保健意识，共同参与高血压病的防治。

高血压病患者在积极治疗的同时，也需要注意加强护理和自我保健。合理控制情绪，做到清心寡欲，坦然处之，培养自己的兴趣爱好，能够自得其乐。这样会有利于神经内分泌调节，使血管的舒张功能处于最佳状态，血压也会自然下降，并保持稳定。饮食要合理，应注意低盐、低脂、适量蛋白的原则。高血压病患者的衣裤不可过于紧小，以柔软宽松为好。冬天最好穿丝棉衣、驼毛衣等，既

轻松，又暖和。要科学地安排生活，做到起居有时，适当活动，劳逸结合，防止因休闲活动、家务劳动、体育锻炼或外出旅游等过度疲劳而加重病情。高血压病一经确诊，即应按医嘱坚持服用降压药，使血压逐步控制在正常范围内。高血压病患者应在医生指导下，坚持做到“终身服药”。这对预防和推迟并发症的发生有重要意义。

我们组织了长期在临床第一线的有关医学专家和医学科普作家共同编写了这本《高血压病防与治》，目的正是希望人们从生活的方方面面关注心血管健康，摒弃不健康的生活方式，改变不卫生的生活陋习，打造良好的生活环境，以提高生命的质量。本书从对高血压病的认识谈起，主要介绍了高血压病患者的科学养生、饮食防治、合理运动、心理调适以及中西医防治等方面的内容，是一本适合大众阅读的健康教育读物。

本书内容通俗易懂，文字轻松活泼，将知识性、趣味性、科学性和可读性较好地结合起来，可以满足不同文化层次、不同职业、不同年龄读者的需求，也可供基层临床医护人员参考。

愿《高血压病防与治》成为您和您的家人防治高血压病的良师益友。

C 目录

Ontents

1. 认识高血压病



高血压的标准是什么	001
什么是临界高血压	002
什么是原发性高血压	003
什么是继发性高血压	003
高血压是怎样分级的	004
原发性高血压与继发性高血压有什么区别	004
高血压病分级与分期有什么关系	005
高血压病是如何进行危险度分层的	006
高血压病如何合理分级分组	007
影响高血压病的预后因素有哪些	007
什么是高血压危象	008
什么是医源性高血压	009
什么是体位性高血压	010
什么是心理性高血压	011

什么是“白大衣高血压”	011
无症状性高血压病是怎么回事	012
为什么不可轻视单纯收缩期高血压	013
高血压有什么危害性	014
高血压时颈动脉有哪些病变	014
高血压与高血压病是一回事吗	015
高血压病的发病因素有哪些	016
血压居高不下是何因	017
为什么少年儿童也会患高血压	019
高血压病有哪些常见临床表现	020
高血压有哪些并发症	021
为什么高血压病患者易患脑出血	022
为什么高血压病容易并发肾脏病	023
高血压病对心脏有何损伤	023

2. 科学养生防治高血压病



如何提高高血压病患者的生活质量	025
高血压病患者在生活中要注意什么	026
高血压病患者夜间应注意什么	027
高血压病患者如何预防便秘	028
高血压病患者如何安度夏季	029
寒冷天气时高血压病患者需注意什么	030

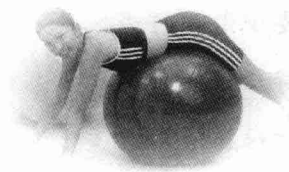
高血压病患者如何洗澡	031
高血压病患者如何学会观察血压变化	032
高血压病患者为什么要少做深呼吸	033
高血压病患者外出旅游应注意什么	034
高血压病患者如何进行森林浴	035
高血压病患者如何进行药浴调压	036
高血压病患者可以再继续工作吗	037
高血压病患者怎样进行自我护理	037
高血压病患者如何安排性生活	038
高血压病能预防吗	039
什么是高血压病的一级预防	039
何谓高血压病的二、三级预防	041
妇女预防高血压有何特殊性	042
预防高血压病要注意什么	043

3. 饮食防治高血压病



高血压病患者如何合理膳食	045
高血压病患者的饮食要注意什么	045
高血压病患者为何要吃低盐饮食	047
高血压病患者为何要戒烟限酒	048
高血压痛风患者的饮食如何选择	049
高血压病患者能喝咖啡吗	049

4. 合理运动防治高血压病



医疗体育对高血压病有何作用	051
高血压病患者为什么要适量运动	052
高血压病患者如何具体控制运动量	052
高血压病患者如何散步运动	053
高血压病患者如何慢跑运动	054
高血压病患者如何根据自身情况选择合适的运动疗法	055
高血压病患者如何进行游泳锻炼	057
高血压病患者为何不宜进行冬泳	058
高血压病患者如何做甩手操	059
高血压病患者如何做坐椅健身操	059
高血压病患者如何做降压操	060
高血压防治操怎么做	061
打太极拳能降血压吗	062
高血压病患者锻炼健身球要注意什么	063

5. 心理调适防治高血压病



高血压病患者怎样调节心理平衡	065
高血压病患者如何进行精神调养	066
白大衣高血压是否需要治疗	068

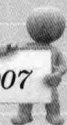
高血压病患者为什么要注重进行心理咨询	068
心理疗法如何治疗高血压病	069
高血压病患者如何使用音乐疗法	070
高血压病患者如何使用舞蹈疗法	072
高血压病患者如何使用书画疗法	073
高血压病患者如何使用花卉疗法	074
调整心理平衡能预防高血压吗	076

6. 西医防治高血压病



高血压病的治疗原则是什么	077
高血压病如何分级治疗	078
降压药物选用的原则是什么	079
什么是高血压阶梯疗法	080
常用降压药物有哪些	081
常用的 β 受体阻滞剂有哪些	083
高血压病患者如何选用 β 受体阻滞剂	085
β 受体阻滞剂的副作用有哪些	086
常用钙拮抗剂的作用特点及用法如何	087
常用的钙拮抗剂有哪些副作用	089
常用于降血压的血管紧张素转换酶抑制剂有 哪几种	090
血管紧张素转换酶抑制剂可治疗哪几种高 血压	091

血管紧张素转换酶抑制剂治疗高血压病有哪些优点	092
血管紧张素转换酶抑制剂有哪些副作用	093
常用的血管紧张素Ⅱ受体阻滞剂有哪些	094
常用的 α 受体阻滞剂有哪些	094
其他常用降压药物有哪些	095
高血压病患者都可以服用复方降压片吗	096
降压药物控释、缓释制剂的特征和优点有哪些	097
舌下含服硝苯地平为什么可以治疗高血压急症	098
高血压病患者服用阿司匹林有何益处	098
什么是高血压病的自助餐疗法	099
急进型恶性高血压怎样治疗	100
高血压伴痛风患者如何选药	102
单纯收缩期高血压如何治疗	103
选用降压药物为什么要注意合并症	104
高血压病合并冠心病患者如何治疗	106
高血压病伴有心律失常患者如何治疗	107
高血压病患者合并高脂血症时应如何治疗	107
伴有糖尿病的高血压患者怎样选择降压药	108
高血压伴肥胖者如何治疗	109
高血压病患者中风后如何降压	110
高血压脑出血如何综合治疗	111



哪些高血压患者可以动手术治疗	112
高血压患者鼻出血怎么办	113
怎样才能降压的同时使肾脏得到保护	113
怎样治疗高血压伴肾损害	114
哪些降压药有助于保护肾脏	115
哪些降压药物容易引起体位性低血压	116
影响高血压预后的因素有哪些	116
为什么高血压病需要长期治疗	117
短、长效降压药各有什么特点	118
如何治疗高血压危象	119
什么是高血压病治疗的个体化原则	120
联合降压治疗的原则是什么	122
降压药物联合应用有哪些优点	122
哪些降压药物可以联合使用	123
降压药物不能与哪些药物合用	124
为什么不宜经常更换降压药物	125
高血压病患者血压降到什么水平最适宜	126
高血压病患者应注意的药物有哪些	127
服降压药后头晕是怎么回事	128
降压药有什么不良反应	129
为什么高血压病患者应慎服避孕药	130
高血压病患者服药要注意哪些禁忌	130
降压药物可能出现的四个综合征是什么	131

7. 中医防治高血压病



中医认为高血压病的发病机制是什么	133
中医对高血压病如何辨证分型	134
如何正确地选用中成药治疗高血压病	135
服中药应注意哪些问题	136
治疗高血压病的常用内服方剂有哪些	137
如何用单味中草药治疗高血压病	140
中药外治高血压病的妙方有哪些	141
针灸治疗高血压有效吗	142
药枕可以降压催眠吗	143
高血压病患者如何进行按摩治疗	144
如何刮痧治疗高血压病	145
高血压病患者如何按摩足部反射区	146
泡足降压方有哪些	148
敷足降压方有哪些	149



1

认识高血压病



高血压的标准是什么

高血压病是一种全球性的常见疾病，世界各国的患病率高达 10%~20%，并可导致脑血管、心脏、肾脏的病变，是危害人类健康的主要疾病。随着我国经济的发展，人民生活水平的提高，高血压病已日益成为一个重要的公共卫生问题。但是高血压病的发病原因迄今尚未阐明，目前普遍认为它是在一定的遗传背景下由于多种环境因素参与使正常血压调节机制失代偿所致。

1978 年世界卫生组织（WHO）高血压专家委员会确定的标准，正常血压为：收缩压<140mmHg；舒张压<90mmHg。收缩压主要取决于心肌收缩力的大小和心搏出量的多少及大动脉弹力；而舒张压主要取决于外周血管阻力及动脉壁的弹性。所以，就血压增高来说，舒张压增高比收缩压增高意义大，舒张压只要超过 90mmHg，即视为血压增高。一般成年人收缩压和舒张压低于 80/60mmHg 者为低血压；高于 140/90mmHg 者为血压升高。收缩压升高根据不同年龄组规定如下：39 岁以下>140mmHg；40~49 岁>150mmHg；50~59 岁>160mmHg；60 岁以上>170mmHg。如果舒张压不超过 90mmHg，按年龄组收缩压达