



# 高血压病 生活指导

CHANGJIANBING  
SHENGHUOZHIDAOCONGSHU

李长达 毕淑霞 主编

中国中医药出版社

附赠 (CD) 目录索引

常见病生活指导丛书

# 高血压病 生活指导

李长达 毕淑霞◎主编

中国中医药出版社

· 北 京 ·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

高血压病生活指导/李长达, 毕淑霞主编. —北京: 中国中医药出版社, 2010. 2

(常见病生活指导丛书)

ISBN 978 - 7 - 80231 - 867 - 0

I. ①高… II. ①李…②毕… III. ①高血压 - 诊疗  
IV. ①R544. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 000724 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京天竺颖华印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

\*

开本 850 × 1168 1/32 印张 6 字数 96 千字

2010 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 80231 - 867 - 0

\*

定价 16.00 元

网址 [www.cptcm.com](http://www.cptcm.com)

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 [csln.net/qksd/](http://csln.net/qksd/)

# 《常见病生活指导丛书》

## 编 委 会

总 主 编 王国辰

副总主编 林超岱 李秀明

编 委 (以姓氏笔画为序)

马晓峰 王玉光 王秋华 王海泉

付 义 包艳燕 吕 梁 农 艳

李 仝 李长达 张晓梅 周 欣

赵怡婷 柴丽宏 秦 英 高 欣

高 翔 商学征

策 划 肖培新

# 《高血压病生活指导》

## 编 委 会

主 编 李长达 毕淑霞

副主编 (按姓氏笔画排序)

于洪洲 马红艳 王世钦

刘秀峰 宋振江 贾玉玲

编 委 (按姓氏笔画排序)

刘雪程 李银杰 彭英超

董爱荣 魏 莹

# 前 言

疾病除了给病人带来身体上的病痛外，还给病人及其家属带来心理及经济上的负担。

将医疗行为全部归属医务人员是欠妥的，也是不可能的，疾病的治疗与康复除医护人员外，病人及其家属也扮演重要角色。有的病是七分治三分养，有的病则是三分治七分养。所谓的养大多是指调养与护理。调养与护理在疾病治疗与康复中不应该是配角。

增进有关疾病知识，发挥病人及其家属的主观能动性，使他们在疾病的治疗与康复中发挥应有的作用。因此，《常见病生活指导丛书》旨在向病人及其家属提供基于医学知识的生活指导。

为了使本丛书的可读性更好，在编写过程中我们遵循以下原则：

1. 将书的内容以问题形式提出，然后进行解答。将相近内容的问题放在一起，以不同栏目名标之，以使读者便于查找。

2. 疾病（包括并发症）病理和治疗的阐释不多，以够病人及其家属用即可。

3. 问题多从病人及家属的角度提出，从细处着眼，根据临床所见，将问题提得实用而切合病人及家属实际。在解疑的基础上，少讲理论，多讲方法。

4. 对问题的解释努力做到通俗易懂，尽量避免专业语言。

5. 内容广泛，从配合医护人员治疗到家庭生活的细节皆有涉及，如配合治疗、协助康复、心理支持、饮食注意、锻炼须知、生活习惯改变等。

我们真心希望本丛书能为病人及家属在疾病治疗和康复过程中提供帮助！

# 目 录

## || 基本知识篇 ||

|                     |    |
|---------------------|----|
| 什么是高血压·····         | 1  |
| 人体怎么会出现高血压呢 ·····   | 2  |
| 如何正确测量血压 ·····      | 3  |
| 测量血压时应注意的问题 ·····   | 4  |
| 测量血压误差是如何造成的 ·····  | 5  |
| 为什么有时血压越测越高 ·····   | 8  |
| 两种血压数值如何换算 ·····    | 9  |
| 如何挑选血压计 ·····       | 9  |
| 左右臂的血压不一样吗·····     | 11 |
| 儿童血压的测量需要注意什么 ····· | 13 |
| 高血压有遗传倾向吗 ·····     | 13 |



|                      |    |
|----------------------|----|
| 高血压可以是吃出来的 .....     | 14 |
| 饮酒者多患高血压 .....       | 18 |
| 吸烟与高血压也有关 .....      | 20 |
| 吸烟是如何对血压产生影响的 .....  | 21 |
| 为什么老年人易患高血压 .....    | 21 |
| 为什么打鼾者易患高血压 .....    | 22 |
| 为什么肥胖者易患高血压 .....    | 23 |
| 高黏滞血症与高血压 .....      | 24 |
| 神经系统疾病也可导致高血压 .....  | 25 |
| 高血压与环境因素有关 .....     | 26 |
| 交感神经在高血压中的作用 .....   | 28 |
| 老年人性格与高血压有什么关系 ..... | 29 |
| 氧气对高血压患者的影响 .....    | 30 |
| 噪音对高血压有何影响 .....     | 31 |
| 高血压的病因新发现 .....      | 32 |
| 什么是继发性高血压 .....      | 33 |
| 什么是“白大衣高血压”现象 .....  | 35 |
| 什么是体位性高血压 .....      | 36 |
| 什么是睡眠性高血压 .....      | 37 |
| “围城高血压”是怎么回事 .....   | 38 |
| 什么是高原性高血压 .....      | 39 |
| 什么是“白色高血压” .....     | 40 |
| 儿童也患高血压吗 .....       | 40 |

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 哪些因素可导致儿童高血压 .....       | 41 |
| 高血压会出现哪些症状 .....         | 42 |
| 高血压的危害 .....             | 44 |
| 中医如何认识高血压 .....          | 48 |
| 高血压的辨证分型 .....           | 48 |
| 高血压的一级预防 .....           | 49 |
| 日常生活中如何防治高血压 .....       | 51 |
| 无症状高血压也要治疗吗 .....        | 52 |
| 为什么说限盐补钾是防治高血压的第一步 ..... | 53 |
| 药物治疗从哪一血压水平开始 .....      | 54 |
| 高血压治疗的误区 .....           | 56 |
| 高血压患者需长期服药吗 .....        | 59 |
| 高血压病如何选择药物治疗 .....       | 59 |
| 如何把握降压的幅度 .....          | 60 |
| 老年高血压患者应缓慢降压 .....       | 61 |
| 降压越快越好吗 .....            | 62 |
| 怎样治疗儿童高血压病 .....         | 63 |
| 降压治疗过程中出现干咳是怎么回事 .....   | 64 |
| 降压治疗过程中出现水肿是怎么回事 .....   | 64 |
| 降压治疗过程中出现阳痿是怎么回事 .....   | 65 |
| 降压治疗过程中出现头痛是怎么回事 .....   | 66 |
| 降压治疗过程中出现胸闷是怎么回事 .....   | 66 |
| 如何通过自我感觉进一步选择诊疗方法 .....  | 67 |

|                      |    |
|----------------------|----|
| 高血压患者如何向医生诉说病情 ..... | 68 |
| 高血压患者应到哪一科诊治 .....   | 70 |
| 高血压患者什么时候应住院治疗 ..... | 70 |
| 作为一个高血压患者应注意什么 ..... | 72 |
| 怎样进行行为干预疗法 .....     | 73 |
| 高血压患者的家庭自我调护 .....   | 74 |
| 如何提高高血压患者的生活质量 ..... | 75 |
| 妇女高血压如何护理 .....      | 77 |
| 老年高血压护理要点 .....      | 78 |
| 用药的经济性原则 .....       | 79 |
| 改善生活习惯就是省钱 .....     | 80 |
| 诊断细致明确才能用药准确 .....   | 81 |
| 基层高血压诊治的不良倾向 .....   | 82 |
| 颈椎病可以引起高血压 .....     | 83 |
| 高血压患者需要注意颈咽部炎症 ..... | 84 |

## II 饮食篇 II

|                   |    |
|-------------------|----|
| 高血压患者如何合理饮食 ..... | 86 |
| 饮食能降血压吗 .....     | 88 |
| 如何做到低盐饮食 .....    | 89 |
| 高血压患者少食菜子油 .....  | 91 |
| 高血压患者适合吃何种油 ..... | 92 |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 高血压要补钙吗 .....              | 93  |
| 高血压要用甜菊吗 .....             | 94  |
| 高血压患者天天饮食 .....            | 94  |
| 降压“水果盘” .....              | 97  |
| 降压“蔬菜盘” .....              | 98  |
| 水果对人体的益处 .....             | 100 |
| 吃白壳蛋的好处 .....              | 101 |
| 茶会影响血压吗 .....              | 102 |
| 降压常用茶疗方 .....              | 103 |
| 饮水与高血压 .....               | 104 |
| 醋对高血压的好处 .....             | 105 |
| 咖啡与高血压 .....               | 106 |
| 海带的好处 .....                | 106 |
| 降压小偏方 .....                | 107 |
| 高血压能用补药吗 .....             | 109 |
| 您知道什么是 1234567 膳食口诀吗 ..... | 111 |
| 不要透支自己的健康 .....            | 111 |
| 陈旧的“酒文化”和从众心理是防治高血压的大敌 ... | 113 |

## II 理疗运动篇 II

|                |     |
|----------------|-----|
| 高血压的全息疗法 ..... | 115 |
| 高血压的森林疗法 ..... | 116 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 按摩指甲降压法 .....      | 117 |
| 高血压的刮痧疗法 .....     | 118 |
| 耳穴压豆如何治疗高血压 .....  | 119 |
| 气功治疗高血压 .....      | 120 |
| 常用降压气功及注意事项 .....  | 121 |
| 音乐疗法治疗高血压病 .....   | 123 |
| 运动疗法的特点 .....      | 124 |
| 运动疗法的益处 .....      | 125 |
| 散步有利于降血压 .....     | 125 |
| 高血压患者的慢跑运动 .....   | 126 |
| 常挤“小腿肚”有助于养生 ..... | 128 |
| 降压保健操如何做 .....     | 129 |
| 晨起锻炼注意事项 .....     | 131 |

## II 起居篇 II

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 保证充分的休息 .....        | 133 |
| 荧光灯对高血压有影响吗 .....    | 134 |
| 如何掌握看电视的时间 .....     | 134 |
| 高血压患者娱乐活动应量力而行 ..... | 136 |
| 高血压患者须慎用空调 .....     | 137 |
| 高血压患者能过性生活吗 .....    | 138 |
| 炎热夏季高血压患者应注意什么 ..... | 139 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 寒冷天气高血压患者应注意什么 ..... | 142 |
| 宠物有助于控制高血压 .....     | 143 |
| 高血压患者过节禁忌多 .....     | 144 |
| 高血压患者便秘不好吗 .....     | 146 |
| 高血压患者如厕注意事项 .....    | 147 |
| 高血压患者能乘飞机吗 .....     | 147 |
| 高血压患者旅游时的注意事项 .....  | 150 |
| 睡眠的重要性 .....         | 151 |
| 睡眠性高血压的发病原因 .....    | 152 |
| 睡眠障碍有哪些情况 .....      | 153 |
| 失眠的常见原因分析 .....      | 153 |
| 三个半分钟和三个半小时 .....    | 154 |
| 高血压患者不适合干哪些工作 .....  | 155 |
| 高血压患者工作注意要点 .....    | 156 |
| 高血压患者驾车注意事项 .....    | 157 |
| 血压突然升高时怎么办 .....     | 158 |
| 高血压患者突然昏倒如何处理 .....  | 159 |

## || 心理篇 ||

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 养生从养心开始 .....       | 161 |
| 高血压也是身心疾病 .....     | 163 |
| 改善高血压病患者的心理素质 ..... | 164 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 高血压患者需要心理指导 .....     | 165 |
| 发现高血压后的心理反应 .....     | 166 |
| 高血压患者心理疏导的作用 .....    | 168 |
| 高血压患者与抑郁 .....        | 169 |
| 高血压的心理护理 .....        | 169 |
| 高血压的心理误区 .....        | 170 |
| 高血压患者怎样抵御不良社会因素 ..... | 172 |
| 亲朋好友怎样正确帮助高血压患者 ..... | 173 |
| 高血压病防治“21 点” .....    | 175 |

## 基本知识篇

### ●什么是高血压

高血压，简单地说就是血压超过了正常值，即收缩压 $\geq 140$  毫米汞柱（mmHg）和（或）舒张压 $\geq 90$  毫米汞柱。老年人的收缩压一般以低于 150 毫米汞柱为正常。这是最新的诊断标准。

过去的高血压诊断标准认为：收缩压 $\geq 160$  毫米汞柱，或者舒张压 $\geq 95$  毫米汞柱才算高血压。而现在的新标准已经不一样了，如果有人还在应用这个标准那就是错误的。



## ● 人体怎么会 出现高血压呢

其实，血压的正常调节很复杂，与身体多个系统有关。其短期调节由神经系统来进行，而神经系统的调节是通过心脏的规律波动，使血液循环加快或放慢，血压随之变化，以适应全身组织器官的需要；血压的中期调节是利用血管特别是毛细血管的容量转移和血管扩张，调整血管内血液量的多少，产生对血管的压力变化，而使血压发生变化；血压的长期调节是靠肾脏、内分泌来进行的，这种调节是靠分泌与血管神经有关的激素来调整血压，这个过程相当复杂。当这些调节系统中的某一部分出现障碍即疾病时，血压出现升高或降低，升高时即表现为高血压。

自19世纪发现高血压以来，人们一直对此进行广泛而不懈地研究和探索，虽然取得了很大的发展，制造了许多药物来治疗高血压，但却一直未能将本病彻底治愈。要想有效地治疗高血压，必须针对病因来施治。

高血压已受到国际社会的广泛关注，在20世纪70年代，欧洲国家就把每年5月的第二周周六定为世界高血压日，以此来宣传高血压的危害及其