

《自己就是最好的医生》
系列丛书

高血压病

Gaoxueyabing Ziji Kan

自己看

〔书名的由来〕

很多病人或家属常会遇到这样的情况，看病时总想和医师详细地了解自己的病情，

为什么我会得病？为什么吃药效果不好？为什么……

医生常因工作繁忙，不可能一一详细回答。

本书就是针对这样一个问题，编写成书。回答了患者最想知道的问题，最需要解决的问题。使读者做到遇到问题心中有数，并能根据书中的解答，解决了您实际中遇到的困难，应用自如，故丛书名叫“自己就是最好的医生。”

全丛书体现了“实用性”“科普性”“大众性”“趣味性”

总主编 彭东长 刘谦民
主 编 王与章 李 颀 佟秋艳



山西出版集团
山西科学技术出版社

《自己就是最好的医生》
系列丛书

高血压病

主 编 王与章 李 飒 佟秋艳
副主编 周文燕 段淑琴 王慧峰 王彦霞 王群元
编 委 武海明 倪文杰 郭晓晶 吴惠珍 白守明
李明明 韩二鹏 王存和 岳 莉

Gaoxueyabing Zijikan

自己看



山西出版集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

高血压病自己看 / 王与章, 李飒, 佟秋艳主编. —太原: 山西科学技术出版社, 2010.3

(自己就是最好的医生系列丛书)

ISBN 978-7-5377-3608-4

I. 高… II. ①王… ②李… ③佟… III. 高血压-诊疗

IV.R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010)第 023502 号

高血压病自己看

主 编: 王与章 李飒 佟秋艳

出版发行: 山西科学技术出版社

社 址: 太原市建设南路 21 号

编辑部电话: 0351-4922073

发行部电话: 0351-4922121

电子信箱: cbszzc 2643@sina.com

印 刷: 太原德胜华印业有限公司

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 250 千字

印 张: 16

版 次: 2010 年 3 月第 1 版

印 次: 2010 年 3 月太原第 1 次印刷

印 数: 3000 册

书 号: ISBN 978-7-5377-3608-4

定 价: 29.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

前言



一个健康的身体对我们来说是非常重要的。不论人的身份、地位如何，贫富差距多大，都无疑要与疾病抗争。拥有金钱不如拥有健康就从侧面说明了健康的重要和在生活中的地位。如果没有健康的身体，即使生活再优裕，工作再顺心，也无幸福可言。

随着科学技术的发展，人们的健康保健意识不断增强，大病去医院，小病自己看已成为大多数人的选择。为了帮助人们更好的了解医学知识，我们选取了一些常见病和难治病，编撰了《自己就是最好的医生系列丛书》。本丛书共 8 个分册，对常见病的基础知识，主要表现，常用检查，诊断和鉴别，治疗方法，自我保健，饮食治疗，常用药物，以及常用的偏方验方等方面以问答的形式进行了解答，目的是帮助患者较为全面地了解这些病的知识，更好的预防和保健，使病情恢复更快，病人生活的更为幸福。

本丛书的作者均为长期工作在临床一线的各个学科的专家，他们对所撰写的疾病均有丰富的诊治经验。本丛书的编写过程历时 2 年有余，为保证丛书的通俗性、实用性和准确性，大家都几易其稿，反复修改，期望能对患者的康复有所帮助。医学是一门涉及生理、心理、营养、药理等多学科的科学，随着这些学科的发展和进步，本丛书出版后肯定有一些内容和方法落伍或不妥，恳请广大读者批评指正。

本丛书在编写过程中的到了解放军 264 医院各级领导的大力支持，在此一并表示感谢。

编者

《自己就是最好的医生系列丛书》编委会名单

总 主 编：彭东长 刘谦民

总 策 划：赵志春

副 主 编：崔士德 刘建平 杨立宇 郭红梅 王伟伟 崔树萍

编 委：王与章 王伟伟 王群元 朱青峰 崔士德 刘永兰

刘建平 刘谦民 杨立宇 续力民 翟守恒 彭东长

武利军 邢林山 郭红梅 宋一雪

编写人员：(以姓氏笔画为序)

王与章 王伟伟 王凤伟 王 宇 王宇洁 王旭东

王存和 王国芳 王彦霞 王 辉 王群元 王慧峰

边世春 白守明 刘永兰 刘建平 刘 清 刘谦民

孙丽芳 孙振军 朱青峰 朱海澎 连 坡 吕继宏

吕双梅 任辉辉 李明明 李 飒 李勇霞 李 鹏

李改兰 宋一雪 余丽娟 阴怀旺 陈其绪 官敬涛

佟秋艳 邢林山 吴惠珍 武利军 武海明 杨立宇

周文燕 周志国 岳 莉 张玲莉 唐 勇 项 毅

胡祖平 贺敬平 柳文晶 禹书宝 倪文杰 段淑琴

高 伟 原艳明 栗 彤 崔士德 崔树萍 续力民

郭红梅 郭英萍 郭树锋 郭晓晶 黄晓娟 彭东长

彭翠英 谢荣堂 韩二鹏 程艳峰 翟守恒

学术秘书：贾海生 武宗理 刘文清

一、高血压的基础知识

1. 血压是如何形成的?	1
2. 我们的血压从早到晚都一样吗?	1
3. 正常情况下人体是怎么调节血压的? 人的血压是什么控制的?	2
4. 什么是所谓的收缩压、舒张压、脉压?	2
5. 如何了解一个人一天的血压情况?	3
6. 为什么一生气血压就会高呢, 我们血压是如何调节的呢? ...	3
7. 正常的血压范围是多少?	4
8. 什么情况下就是得了高血压病呢?	5
9. 为什么得了高血压会看不清东西? 高血压还有哪些危害? ...	5
10. 哪些人容易得高血压? 男人比女人更容易患高血压吗?	6
11. 高血压会遗传吗?	7
12. 高血压病人表现都一样吗? 在临床上我们如何给高血压病人分类?	7
13. 高血压与高血压病是一回事吗?	9
14. 有的人血压怎么也降不下来, 为什么?	9
15. 高血压与体位有关吗?	11
16. 为什么有的高血压病人腹部会有杂音?	11
17. 为什么有的高血压病人在清晨时血压会更高呢?	12



CONTENTS

目录

CONTENTS

25. 高血压病人会发生尿毒症吗?	17
26. 为什么怀孕时会出现浮肿和血压升高呢?	18
27. 什么是高原性高血压?	18
28. 不同年龄的人血压有何不同?	19
29. 高血压是慢性病还是急症?	19
30. 哪些病可以引起血压增高?	20
31. 哪些情况会引发高血压病?	20
32. 目前我国有多少高血压病人, 你知道吗?	21
33. 如何提高对高血压的认识?	22
34. 重视高血压前期的预防能有效的减少高血压的危害?	23
35. 老年人血压增高是怎么引起的?	23
36. 量血压在左上肢还是右上肢, 一样吗?	24
37. 腿的血压比胳膊高么?	24
38. 血液粘度增高与高血压有关系么?	24
39. 阻塞性睡眠呼吸暂停综合征与高血压有关系么?	25
40. 哪些人会出现脉压差小的情况呢?	26
41. 血液流变学与高血压有关么?	26
42. 血脂与高血压有关么?	26
43. 人的性格与高血压有关么?	27
44. 哮喘急性发作能引起血压升高的主要原因是什么?	27
45. 自己如何监测血压?	28
46. 如何正确使用手中的血压计?	28
47. 血压为何要测三次?	29
48. 电子血压计有什么作用?	29
49. 电子血压计如何选购?	30
50. 电子血压计的准确度和测量位置是如何确定的?	30
51. 什么样的人适合用电子血压计?	31
52. 我国高血压的流行病学? 知道高血压日是哪天吗?	31
53. 什么是高血压的“三高三低”?	32

54. 什么是高血压患者的三不现象?	32
55. 高血压患者错误认识?	32
56. 血压为什么会波动?	33
57. 高血压患者, 有的舒张压高, 有的收缩压高, 这是怎么一回事?	34
58. 高血压如何分期?	34

二、高血压的主要表现

1. 得了高血压病会有哪些表现呢?	36
2. 高血压病人的血压会有昼夜变化规律吗?	37
3. 高血压病是怎么分期的?	38
4. 如何判断高血压病人的病情轻重, 如何进行危险分层?	38
5. 高血压的诊断标准的是什么?	39
6. 有哪些常见病会引起高血压?	40
7. 长期血压增高对心脏有什么影响?	40
8. 高血压性心脏病早期临床表现有哪些?	41
9. 什么是高血压引起的左心室肥厚?	42
10. 高血压能引起心衰吗?	42
11. 高血压性心脏病发生左心衰时有哪些表现?	43
12. 高血压病人为什么要警惕心肌梗死?	43
13. 高血压病人怎样预防心肌梗死呢?	44
14. 高血压会引起心律失常, 为什么?	44
15. 高血压可引起哪些神经系统并发症?	46
16. 高血压病人发生脑出血时会出现血压波动吗?	47
17. 高血压对肾脏有什么损害?	48
18. 得过肾炎后血压为什么升高?	49
19. 哪些肾病会升高血压?	49
20. 常见的肾性高血压有那几种疾病?	50



CONTENTS

21. 高血压病人视力下降，视网膜会有什么改变呢？	51
22. 高血压病人眼底变化还有什么表现？	52
23. 高血压与糖尿病的关系如何？	53
24. 儿童及青少年高血压有何特点？	54
25. 老年高血压有什么表现？	56
26. 老年高血压患病率很高，其中多数为收缩期高血压，常见原因 有哪些？	56
27. 为什么老年人的血压容易波动并易受体位影响？	57
28. 老年单纯收缩期高血压的临床特点是什么？	57
29. 高血压病需与哪些症状性高血压相鉴别？	59
30. 急进性高血压有什么表现？	59
31. 高血压病人的心电图有哪些变化？	60
32. 高血压病人的超声心动图表现是什么？	61
33. 高血压的可怕并发症有哪些？	61

三、高血压的常用检查

1. 诊断高血压应该作哪些检查？	63
2. 怎样正确测量血压？	64
3. 如何选择血压计？	65
4. 哪些患者应该一日量两次血压？	65
5. 什么是偶测血压？	65
6. 在家自测血压应注意什么？	66
7. 如何在诊室准确测量血压？	66
8. 什么情况下要监测 24 小时血压？有什么意义？	66
9. 偶尔测血压高可以诊断高血压么？	66
10. 最新的高血压诊断标准是什么？	67
11. 高血压病人检查血液粘度有什么意义？	67
12. 血粘度增高分几种类型？如何治疗？	67

13. 数字减影血管造影对诊断高血压有什么意义?	68
14. 超声心动图对高血压患者可提供什么帮助?	69
15. 高血压患者为什么检查眼底?	70
16. 高血压检查尿常规、血钾有什么意义?	70
17. 高血压检查血糖、血脂有什么意义?	70
18. 高血压什么情况下需要做B超?	70
19. 高血压病人为什么要检查内皮素?	71
20. 高血压病人为什么检查胰岛素抵抗?	71
21. 尿常规检查能不能排除肾性高血压?	72
22. 彩色多普勒对高血压患者肾血流检查有什么临床意义? ...	72
23. 为什么要检查儿童期高血压?	73
24. 儿童高血压有哪些症状?	73
25. 儿童及青年高血压和成年高血压患者症状和特点有什么不同?	74
26. 测量儿童血压应注意什么?	75
27. 高血压治疗前检查的目的是什么?	75
28. 什么人需要监测血压?	75
29. 为什么有时血压会越测越高?	76
30. 血压测不准是什么原因?	76
31. 为什么要定期测量血压?	76
32. 如何选择并使用电子血压计?	77
33. 为什么还有人反映臂式与腕式有误差呢?	78
34. 什么人适合用电子血压计?	78

CONTENTS

四、高血压的诊断和鉴别

1. 如何知道自己患了高血压?	79
2. 头痛就是患有高血压了吗?	79
3. 我得了高血压病，为何什么感觉也没有?	80

4. 高血压有六大危险信号，是什么？	81
5. 不同性别之间高血压的症状及治疗有何不同？	81
6. 为什么有人二十岁就血压高了呢？	82
7. 当发现血压增高时，如何正确诊断得了高血压？	82
8. 在家测血压增高可以诊断高血压吗？	82
9. 为什么“小胖墩”高血压患者越来越多？	83
10. 刚剧烈运动完发现血压高可以诊断高血压么？	83
11. 胖人和瘦人测血压有何不同？	83
12. 儿童测血压用成人的血压计准确吗？	83
13. 为什么老人血压总是高的很高，低的很低？	84
14. 糖尿病人为什么多伴有血压升高呢？	84
15. 偶然一次测血压高能诊断高血压么？	84

五、高血压的治疗方法

1. 高血压的治疗原则是什么？	85
2. 高血压药物有没有耐药性？	86
3. 高血压治疗的几个错误观点是什么？	87
4. 高血压治疗是科学的，没有任何捷径可走。	88
5. 我们提倡每日一次，平稳降压对吗？	90
6. 什么药物才能够真正每日一次使用呢？	90
7. 为什么高血压药物治疗因人而异？	91
8. 单纯血压高的病人如何治疗？	92
9. 高血压患者药物治疗常用的长，短，中效药有哪些，其特点如何？	92
10. 降压治疗的几个错误观念是什么？	93
11. 降压药选择技巧及注意事项是什么？	94
12. 病人出现脑出血时如何降压？	95
13. 高血压病人出现脑梗塞时如何降压？	95

14. 为什么控制好血压，就远离脑卒中？	95
15. 急性缺血性卒中如何降压？	97
16. 急性出血性卒中如何降压？	97
17. 不同年龄的卒中患者，血压管理有什么不同？	98
18. 控制血压，需要从日常生活入手吗？	98
19. 如何给高血压病人分类，并进行针对性治疗？	99
20. 高血压病人冬夏季节血压高低有差别吗？服药剂量应调整吗？	100
21. 高血压治疗方案中，需要联合用药吗？	101
22. 突发高血压如何处理？	102
23. 高血压病合并糖尿病血压降到多少为好？	102
24. 高血压病人需要手术时应注意什么？	102
25. 为什么补钾能降低血压？	103
26. 老年高血压有何特点？	104
27. 老年高血压如何治疗？	104
28. 高血压能否预防，如何预防？	105
29. 治疗高血压有哪些新的指导方针？	106
30. 高血压治疗的新理念是什么？	106
31. 为什么血管选择性钙离子拮抗剂应该是基础治疗的组成部分？	106
32. 如何制定更高的治疗目标？	108
33. 常用降压药有哪些副反应及预防？	108
34. 在治疗高血压的过程中应注意什么？	111
35. 儿童及青年高血压怎样治疗？	111
36. 利尿剂适合什么人服用降压？	112
37. 老年高血压病人服药时应注意什么？	112
38. 孕妇血压高时能随便吃降压药吗？	113
39. 哪些药物会导致血压升高？	114
40. 血压降的越低越好吗？	115



CONTENTS

目 录

CONTENTS

41. 血压降的越快越好吗?	116
42. 高血压应在多长时间内控制为正常水平呢?	117
43. 哪些高血压需要手术治疗?	118
44. 目前降压药物对性功能有影响吗?	118
45. 老年降压, 为什么要保守?	119
46. 什么是高血压阶梯疗法?	119
47. 如何具体实施高血压的阶梯疗法?	120
48. 急进型恶性高血压怎样治疗?	121
49. 轻度高血压为什么不可轻视?	123
50. 血压控制到多少为宜?	123
51. 单纯收缩压高需要治疗吗?	124
52. 无症状的高血压病是否需要治疗?	124
53. 发现高血压要马上服药吗?	124
54. 为什么高血压病要长期治疗?	124
55. 为什么服降压药凌晨血压还高?	125
56. 舒张期高血压怎么治疗?	125
57. 得了高血压性心脏病怎么治疗?	125
58. 高血压病血压降到多少最理想?	126
59. 高血压病能彻底治愈吗?	126
60. 高血压患者哪些情况下需要入院治疗呢?	127
61. 高血压病人输液时应注意什么?	128
62. 高血压病在什么时候需输液治疗?	128
63. 老年人用降压药时应注意些什么问题?	128
64. 老年人患脑梗后为什么不宜急于降压?	129
65. 高血压治疗是否需要因人而异?	129
66. 老年高血压的治疗原则是什么?	129
67. 临床应用降压药有哪些副作用?	130
68. 如血压下降不理想, 如何加服利尿剂降压?	131
69. 在什么情况下选用 β 受体阻滞剂降血压?	132

70. 高血压病人服药应注意些什么?	132
71. 患有其他疾病, 血压突然升高怎么办?	133
72. 小儿高血压怎样选择降压药?	133
73. 高血压病人睡前能大量服用降压药吗?	134
74. 高血压合并心律失常怎么处理?	135
75. 降压药能使肥厚的心肌逆转吗?	136
76. 如何处理高血压急症, 药物如何选择?	136
77. 高血压病人突然鼻出血怎么办?	137
78. 高血压病人何时服用降压药效果最佳?	138
79. 高血压合并肾功能不全时选择什么降压药?	139
80. 高血压病人做手术时应注意什么?	139
81. 高血压合并冠心病、心绞痛怎么治疗?	140
83. 发生高血压急症在家里如何急救?	141
84. 为什么得了高血压先别忙着吃药?	141
85. 为什么有些高血压病人服降压药效果不好?	142
86. 老年高血压病患者预防夜间发生中风?	143
87. 怎样对待血压急骤升高?	143
88. 目前对降压药进行评价的临床标准是什么?	144
89. 如何长期有规律地治疗高血压病?	144
90. 高血压病合并房颤时应注意什么?	145
91. 什么叫难治性高血压病? 什么原因引起?	145
92. 高压、低压的压差大如何吃药?	145
93. 为什么更年期高血压, 关键看舒张压?	146
94. 高血压治疗的八大误区?	146
95. 高血压为什么降不下来?	146
96. 高血压控制到多少才算得到控制呢?	147
97. 为什么个体化治疗是控制老年高血压的重要对策?	147
98. 特殊人群如何降血压?	151
99. 高血压急症治疗的现代观念是什么?	153

100. 高血压治疗策略是什么?	153
101. 妊娠高血压应如何用药?	153
102. 老年高血压急症的特点是什么?	153
103. 老年高血压急症如何治疗?	153
104. 什么是理想的降压药?	154
105. 哪些情况下需要入院治疗呢? 高血压患者如何掌握呢? ...	154
106. 高血压的非药治疗是什么?	155

六、高血压的自我保健

1. 怎么知道自己得了高血压?	156
2. 高血压如何进行自我保健?	156
3. 影响高血压预后的因素有哪些?	157
4. 怎样正确对待血压升高?	158
5. 如何避免饮酒引起的高血压?	159
6. 肥胖与高血压有关系吗?	159
7. 高血压患者怎样控制体重、节制饮食?	160
8. 缺钙也会引起高血压吗?	160
9. 针灸能降压吗? 怎样针刺治疗高血压病?	161
10. 高血压病人能进补吗?	162
11. 孕妇为什么要特别重视血压?	163
12. 女性应如何进行高血压预防保健?	163
13. 避孕药对血压有什么影响?	164
14. 高血压会遗传吗?	164
15. 高血压发病年龄与预后有何关系?	165
16. 目前高血压防治还有哪些误区?	165
17. 外敷洗脚能降血压吗?	166
18. 高血压病人如何进行运动治疗?	167
19. 高血压病人如何改变生活方式?	167

20. 高血压病人用药治疗的同时，生活中如何进行调养及应注意的问题？	168
21. 高血压有哪些养生指南？	169
22. 如何进行自我保健？	170
23. 松弛～默想疗法可以降低血压吗？	171
24. 高血压病人应如何调整自己的休息与睡眠？	171
25. 血压患者怎样进行自我护理？	172
26. 高血压病人在家中应戒空调吗？	172
27. 高血压病人为什么慎用滴鼻净？	172
28. 高血压病人的急救方法是什么？	173
29. 妊娠高血压的患者如何护理？	173
30. 高血压病人是否需要随访？	174
31. 高血压病人应多长时间定期到医院复查？	174
32. 得了高血压如何随诊？	175
33. 高血压病的注意事项是什么？	176
34. 怎样有效的预防高血压病？	176
35. 限酒可以改善高血压？	178
36. 高血压患者如何运动会有益处？	179
37. 吸烟与高血压有关吗？	179
38. 情绪与高血压有关吗？如何改善？	180
39. 性格孤独者是否易患高血压？	180
40. 高血压患者如何注意旅游安全？	181
41. 高血压患者可以过性生活么？	182
42. 高血压病人日常生活应注意什么？	182
43. 为什么要对心脑血管病人特别强调“三个半分钟”呢？ ...	183
44. 高血压病人在饮食上“五味不过”原则指什么？	184
45. 高血压患者在冬季应注意什么？怎样进行保健？	185
46. 高血压患者冬练要注意什么？	186
47. 秋冬季节老年高血压病人应如何洗澡？	186



CONTENTS

48. 高血压病人能否进行冬泳锻炼?	188
49. 冬天高血压病人应注意些什么?	188
50. 高血压患者怎样进行自我护理?	189
51. 哪些不良习惯会导致或加重高血压?	190
52. 妊娠高血压的患者如何护理?	191
53. 高血压患者能坐飞机吗?	192
54. 高血压患者外出旅游的注意事项是什么?	192
55. 高血压患者如何去医院看病?	193
56. 在家中如何进行血压监测?	194
57. 家庭测血压当注意些什么?	195
58. 采取在家自己或家属测量血压的方法有什么好处?	195

七、高血压的饮食治疗

1. 应该怎样护理高血压病人的饮食?	197
2. 高血压的中医食疗是什么?	199
3. 高血压饮食护理中常见问题如何处理?	199
4. 高血压患者如何进行心理护理?	200
5. 高血压患者的饮食禁忌是什么?	200
6. 如何进行高血压病人的饮食护理及生活护理?	201
7. 高血压病人应如何注意的饮食习惯?	202
8. 高血压病人怎样选择食物?	203
9. 吃盐多为什么会使血压升高呢?	205
10. 高盐高咸风险是什么?	206
11. 高血压病人适合吃哪种油?	207
12. 饮茶能辅助治疗高血压吗?	207
13. 如何饮茶有助于高血压治疗?	208
14. 高血压病人不宜吃何种水果?	209
15. 高血压的水果疗法?	209