



图解 高血压 自疗手册

TUJIE GAOXUEYA
ZILIAO SHOUC

董惠文 编著

用对小方法
用来大健康



天津科学技术出版社

高血压、糖尿病、血脂异常防治手册

图解 高血压 自疗手册

TUNE CHAPLAIN
JILLIAN BAKER

张颖 译

中国中医药出版社



图解

高血压 自疗手册

董惠文 编著



天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解高血压自疗手册 / 董惠文编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2012.3

(健康养生馆)

ISBN 978-7-5308-6821-8

I. ①图… II. ①董… III. ①高血压 - 防治 - 手册 IV. ①R544.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第018828号

责任编辑: 孟祥刚

编辑助理: 胡艳杰

责任印制: 王 莹

天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话 (022) 23520557 (编辑室) 23332393 (发行部)

网地: www.tjkjcbbs.com.cn

总发行: 北京时代华语图书股份有限公司 010-83670231

新华书店经销

北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开本 710 × 968 1/16 印张16 字数250 000

2012年3月第1版第1次印刷

定价: 29.80元



最优秀的人才共同携手， 鼎力打造优质生活图书

■ 本书三大看点

1. 告别高深的医学知识，资深专家、专业营养师一起为您打造家常的养生方式。
2. 告别单一的保健方式，从西医、国医、食疗、运动等方面为您的健康保驾护航。
3. 告别枯燥的文字叙述，为您奉上精彩的图文，在轻松阅读中尽享健康之道。

■ 本书专家团队



李春霖

临床医学博士，主任医师，解放军总医院老年内分泌科主任，中国老年医学内分泌代谢专业委员会常委兼秘书长。



王湘玲

医学硕士，主治医师。专业从事糖尿病领域工作18年，现在某全球糖尿病领域的领导企业专业从事糖尿病的医患教育管理工作。



王楠楠

国家二级营养师，主修大众人群营养、疾病与营养、运动营养学、中医膳食食疗。

本书使用说明



清晰图表，有助于自我诊断，方便把握自己的健康情况。



专家讲述科学的调养方法，为您的健康保驾护航。



贴心的健康小贴士，全面阐述健康饮食细节。



营养师调配的健康食谱，吃得香、效果好。



简单易学、方便操作的解析图片，图文并茂、一目了然。



精心设计的测试表格，让您给自己的健康打分。

本书出版之前未能与本图片的权利人取得联系，为了尊重作者的著作权，编者承诺向权利人付稿酬，请您与63783206联系。

目录

第一章 基础诊断——不得不知的高血压常识

初识高血压	2	妊娠高血压的诊断	21
什么是高血压	2	原发性高血压的孕期治疗	22
影响人体血压的因素	2	高血压的临床检查	23
高血压的分类	2	尿常规	23
高血压的诱因	4	血常规	23
高血压的症状	6	血液生化检查	23
高血压常见并发症	7	肾功能检查	24
脑卒中	7	心电图、超声心动图检查	25
动脉粥样硬化	8	眼底检查	25
心肌梗死	9	高血压的药物治疗	26
心绞痛	11	药物治疗的原则	26
心力衰竭	12	降压药物的选择	30
冠心病	13	服用降压药的理想时间	32
糖尿病	13	服用降压药的注意事项	33
高血脂	14	顽固性高血压的治疗	35
高血压与妊娠	16	复方降压药的使用	35
高血压对妊娠的影响	16	避免擅自停药降压药	36
妊娠对高血压的影响	17	高血压患者服药禁忌	39
原发性高血压与妊高征	18	高血压的护理	42
妊高征的预防	18	量血压	42
妊娠期高血压的护理	19	控制血压的护理要点	47
妊娠期高血压的饮食原则	20	记录护理情况	55

第二章 饮食调养——高血压患者的饮食疗法

高血压患者最佳饮食建议	58	镁	77
需要遵循的饮食原则	58	膳食纤维	79
选择健康的烹调方式	60	维生素C	81
需要谨慎对待的食物	61	对高血压有益的水果	84
高血压患者饮水须知	64	柠檬	84
对高血压有效的营养素	65	猕猴桃	86
B族维生素	65	山楂	89
水	68	柿子	91
蛋白质	70	香蕉	93
钙	73	西瓜	96
钾	75	苹果	98

梨·····	101	枸杞子·····	130
对高血压有益的蔬菜·····	104	大葱·····	133
洋葱·····	104	大蒜·····	135
小白菜·····	106	黑木耳·····	138
西红柿·····	108	红薯·····	140
胡萝卜·····	111	绿豆·····	143
芹菜·····	113	荞麦·····	145
菠菜·····	116	小米·····	147
西兰花·····	118	玉米·····	150
冬瓜·····	120		
山药·····	123	延伸阅读一：	
苦瓜·····	125	高血压患者不宜长期吃素·····	152
土豆·····	128	延伸阅读二：	
对高血压有益的其他食物·····	130	不同季节的调养方法·····	154

第三章 生活调养——日常起居的有效调养法

适合高血压患者的起居环境·····	162	排便时·····	169
清静的环境·····	162	洗澡时·····	169
适宜的温湿度·····	162	性生活时·····	169
柔和、充足的光线·····	162	使用某些药物时·····	169
陈设装饰要简洁·····	162	贪烟嗜酒时·····	169
色调要柔和·····	162	突然停用降压药时·····	170
高血压患者的睡眠·····	163	搬动重物时·····	170
睡眠要充足·····	163	高血压患者日常生活禁忌·····	171
起床要缓慢·····	163	动作幅度不宜过大·····	171
中午宜小睡·····	163	不宜过度劳累·····	171
最佳睡眠姿势·····	164	血压高峰期不宜运动·····	171
寝具的选择·····	164	情绪不宜大幅度波动·····	171
避免盖过厚的被子·····	165	不宜暴饮暴食·····	172
避免长期卧床休息·····	165	起床后不宜马上运动·····	172
重视夜间保健·····	166	冬季不宜过多接触冷水·····	172
高血压患者的着装·····	167	不宜长时间打牌·····	172
高血压患者应谨慎的危险时刻·····	168	早晨不宜锻炼身体·····	172
清晨6~9点·····	168	不宜听过于刺激的音乐·····	173
餐后一小时·····	168	不宜趴在床上看书·····	173
气温骤降时·····	168	不宜长时间看电视·····	173
情绪激动时·····	168	老年患者不宜常赴盛宴·····	174

目录

不宜后仰洗头·····	174	注意入浴时间的安排·····	177
性生活不宜过度·····	174	酒后、过度疲劳时勿入浴·····	177
高血压患者如何应对寒冷·····	175	勿到公共浴室洗温水浴·····	177
外出时应注意的问题·····	175	最好用浅浴缸·····	177
在家里应注意的问题·····	176	更衣室、浴室预先加暖·····	177
高血压患者沐浴时的注意事项·····	176	注意洗澡水的温度·····	178
动作勿过猛过快·····	176	避免洗冷水浴·····	178
水温勿过热·····	176	洗澡水温度不可太高·····	178
时间勿过长·····	176	防范“魔鬼2分钟”·····	178

第四章 运动调养——简单又实用的运动方案

运动疗法应遵循的原则·····	180	身体不适时应避免运动·····	187
合理选择运动项目·····	180	运动时的注意事项·····	187
注意加强运动防护·····	180	适合高血压患者的运动方法·····	188
循序渐进，量力而行·····	180	腹式呼吸·····	188
坚持运动，持之以恒·····	181	游泳·····	188
合理控制运动时间·····	181	散步·····	189
选对运动的时机·····	182	交际舞·····	190
运动强度要合理·····	183	慢跑·····	191
高血压患者需要谨慎选择的运动·····	185	太极拳·····	192
打高尔夫·····	185		
冬泳·····	186	延伸阅读：	
高血压患者运动时应注意的问题·····	187	气功也能降血压吗·····	195
运动前要先检查身体·····	187		

第五章 汉方调养——传统的国医精粹调养法

中药疗法·····	198	罗布麻叶·····	201
夏枯草·····	198	臭梧桐·····	201
黄芩·····	198	川芎·····	201
钩藤·····	198	民间偏方·····	202
天麻·····	199	肝阳上亢型·····	202
葛根·····	199	肾精亏虚型·····	202
野菊花·····	199	心肾不交型·····	202
丹参·····	200	肾阳不足型·····	203
地龙·····	200	冲任失调型·····	203
桑寄生·····	200	阴虚阳亢型·····	203

目录

痰浊中阻型	203	改善高血压的按摩疗法	208
淤血阻脉型	203	敷贴疗法	216
阴阳两虚型	203	神阙穴敷贴	216
按摩疗法	204	涌泉穴敷贴	217
按摩改善高血压的原理	204	刮痧疗法	217
常见的按摩手法	204	刮痧器具	217
按摩注意事项	207	刮痧部位	218

第六章 休闲调养——另类降压法

下棋疗法	220	海水浴	228
色彩疗法	220	海水浴的方式	228
巧用色彩降血压	221	原理与功效	228
不同颜色的特殊功效	221	注意事项	229
书画疗法	223	森林浴	229
绘画降血压	224	森林浴的类型	229
书法降血压	224	森林浴的功效	229
注意事项	225	森林浴的方法	229
花艺疗法	225	注意事项	230
花艺疗法的降压功效	225	垂钓	230
花艺疗法的方式	226	垂钓的益处	230
花艺疗法的注意事项	227	高血压垂钓须知	231
日光浴	228		

第七章 心理调节——自疗高血压“心”境界

高血压患者的情绪管理	234	行为疗法	239
减轻心理压力	234	催眠疗法	240
保持轻松愉快的情绪	234	放松疗法	241
克服猜疑心理	235	集体讨论疗法	241
培养幽默、积极的人格	235		
高血压的心理调节方法	236	附录	
疏泄疗法	236	不同人群的高血压预防措施	242
音乐疗法	237	测试一：你患高血压的概率有多大	246
体验疗法	239	测试二：你是否患有高血压	247



第一章

基础诊断—— 不得不知的高血压常识

初识高血压



什么是高血压

高血压是指收缩压或舒张压持续高于正常值的一组临床综合征。



影响人体血压的因素

由于正常血压和高血压之间的界线很难明确地划分，因此，正常血压和高血压的诊断标准多年来也一直在不断修改。临床上的高血压一般是指在未服药的情况下，年龄大于18周岁的成年人动脉收缩压 ≥ 140 毫米汞柱和（或）舒张压 ≥ 90 毫米汞柱。

心输出量和外周血管的阻力决定了人体血压的高低，其中心输出量又受心脏舒缩功能、心率、血容量和回心血量等因素的影响，外周血管阻力则受血管口径和血液黏度的影响，血管口径又受体液、神经和血管本身等各种复杂因素的影响。一般情况下，二者能保持动态平衡，从而使血压保持在正常的波动范围之内，当出现一些情况导致减压作用小于加压作用时就会发生

高血压。想控制血压，就需要通过以上各种因素来调节。如果想降血压，就要降低外周阻力和（或）心输出量。

另外，人们的血压还会受到年龄、性别、种族和其他诸如精神刺激、居住环境等因素的影响。



高血压的分类

高血压以收缩压、舒张压高于正常值为主要的特点，根据血压水平、发病原因、发病人群、病情的轻重缓急等不同情况大致可分为不同的类型。

● 按血压水平分类 ●

根据血压水平的高低可将高血压分为轻度高血压、中度高血压和重度高血压三种类型。

◎ 轻度高血压

收缩压为140~159毫米汞柱和（或）舒张压为90~99毫米汞柱。

◎ 中度高血压

收缩压为160~179毫米汞柱和（或）舒张压 ≥ 100 ~109毫米汞柱。





◎重度高血压

收缩压 ≥ 180 毫米汞柱和（或）舒张压 ≥ 110 毫米汞柱。

高血压分级对照表

根据我国最新的高血压指南，将 18 岁以上成年人的血压按不同水平分级如下：

类 型	收缩压（毫米汞柱）	舒张压（毫米汞柱）
理想血压	<120	<80
正常血压	<130	<85
正常高值	130 ~ 139	85 ~ 89
临界高血压	140 ~ 149	90 ~ 94
I 级高血压（轻度）	140 ~ 159	90 ~ 99
II 级高血压（中度）	160 ~ 179	100 ~ 109
III 级高血压（重度）	≥ 180	≥ 110
单纯收缩期高血压	≥ 140	<90

备注：当患者的舒张压与收缩压分属不同的级别时，则以较高的分级为准。患者如有高血压病史、目前正在服用抗高血压药物的血压虽已低于 140/90 毫米汞柱，也应诊断为高血压。

●按发病原因分类●

根据发病原因，高血压可分为原发性高血压和继发性高血压，在高血压患者中约 90% 为原发性高血压，约 10% 为继发性高血压。

◎原发性高血压

主要指由于遗传、环境、不良饮食等因素造成的高血压。

◎继发性高血压

是指由于使用药物、患病等原因造成的高血压，即继发于某一种疾

病或某一种原因导致的血压升高，应用现代医学技术能够找到发病原因，其中大多数可通过手术等治疗技术去除病因而使高血压得到治愈。比如，继发于急慢性肾小球肾炎等肾脏疾病之后的肾性高血压、继发于嗜铬细胞瘤等内分泌疾病之后的内分泌性高血压、继发于脑瘤等疾病之后的神经原性高血压，以及机械性血流障碍性高血压、医源性高血压、妊娠高血压综合征和其他原因引起的高血压。

● 按病情缓急分类 ●

根据病情的缓急和病程长短，可将高血压分为急性高血压和慢性高血压。

◎急性高血压

高血压患者中，约有5%属于急性高血压，人群主要集中于中青年。急性高血压是指起病突然、病情迅速恶化，且伴有心、脑、肾等病变的一种高血压。急性高血压常见血压显著持续升高，收缩压高于200毫米汞柱，舒张压高于130毫米汞柱，同时患者还可见视网膜出血或渗出、视乳头水肿甚至心力衰竭、脑血管意外、尿毒症等。

◎慢性高血压

慢性高血压多发生在中老年患者。发病初期的症状主要表现为在患者生病、情绪波动、疲乏、精神紧张时出现血压升高，但在正常生理状态下一般没有明显的血压波动。

● 按发病人群分类 ●

根据高血压主要发病年龄，可将高血压分为青年性高血压、妊娠高血压、更年期高血压和老年性高血压。

◎青年性高血压

主要指发病时患者年龄不到30

岁，其发病原因与家族遗传、过度肥胖、精神紧张等因素有较大关系。

◎妊娠高血压

主要指发生于女性妊娠期间的一种高血压。它的发生与妊娠期间女性体内血容量升高有较大的关系。是一种常见的妊娠期病症。

◎更年期高血压

主要指发病时患者年龄普遍都在50岁以上且发生于更年期的高血压，其发病的原因与更年期女性体内的激素变化或情绪波动较大有很大的关系。

◎老年性高血压

主要指发病时患者年龄在60岁以上的高血压，此类患者常会表现为血压水平明显升高。



高血压的诱因

经研究发现，原发性高血压患病率会随着年龄的增长而上升，一般在35岁以后增长幅度比较大。在60岁以前，男性患高血压的概率高于女性，60岁以后则女性高于男性。近年来的调查结果显示，随着年龄的增长高血压的患病率呈上升趋势，且35岁以后上升更加明显，近几年更是有年轻化的趋势。那么，到底什么原因诱发了高血压呢？





● 食盐摄入过量 ●

食盐摄入过量是引发高血压的重要因素。医学研究发现，人体内的盐分含量与血压成正比，而长期进食高盐食物的人患高血压的概率比常人要高出数倍。当一个人每天的食盐摄入量增加2克时，其动脉收缩压就会升高2毫米汞柱，舒张压会升高1.2毫米汞柱；当每天的食盐摄入量增加3.5克时，其动脉收缩压更会升高3~4毫米汞柱。

世界卫生组织建议，每人每日食盐摄入量以不超过6克为宜，而高血压患者最好将食盐的摄入量控制在3~5克之间。



食盐摄入过量是引发高血压的重要因素，因此日常饮食应严格限盐。

● 饮食结构不合理 ●

不合理的饮食习惯是人类健康的大敌，如高热量、高油脂、高胆固醇、高糖的饮食结构都会使人体内脂肪含量迅速增高，从而引发肥

胖症，而肥胖又会诱发高血压。另外，高热量、高胆固醇、高油脂、高糖饮食还会诱发高脂血症、糖尿病等疾病，而这些疾病又是高血压发生的重要诱因。

● 过度肥胖 ●

人体的体重和血压是成正比的，体重越重血压就越高，因此较胖的人患高血压的概率就会高于正常人。研究发现，体重超出标准体重20%的人患高血压的可能性是正常人的9倍。同时，肥胖者不仅易患高血压，而且在患上高血压后还易并发高脂血症、糖尿病等。因此，将体重控制在标准体重范围内是预防高血压的有效方法。

● 长期吸烟 ●

香烟中所含的尼古丁、烟碱、镉等有害物质都会对人体血压造成不利影响。尼古丁会刺激心脏，导致心跳加快、肾上腺分泌的儿茶酚胺量增多，从而促使小动脉收缩，以致血压升高；烟碱和镉则会造成人体交感神经过度兴奋，从而导致血压升高。研究发现，长期吸烟者患高血压的概率是不吸烟者的3.5倍，因此吸烟者更应注意预防高血压的发生。

● 长期大量饮酒 ●

长期大量饮酒会使人体内的肾上腺皮质激素和儿茶酚胺含量升高，从而诱发高血压。研究发现，饮酒量与人体血压成正比，当人体每天摄入的酒精量超过65克时就可诱发高血压，而饮酒量越大患高血压的可能也就越大。



高血压的症状

早期发现对于任何疾病发病后的治疗都有着十分积极而重要的意义，对于高血压来说同样如此。无论是哪种类型的高血压患者，如果能够尽早发现高血压的征兆，那么不仅能够争取最有效的治疗时间，更能够提高高血压的治愈率，也能有效缩短高血压的治疗时间。

从早期发现的角度来讲，除了需要定期测量血压外，了解高血压的先兆症状以及时发现并采取应对措施是非常必要的，高血压常见的先兆症状有以下几种。

● 头晕 ●

头晕为高血压最多见的症状，可呈现暂时性或持续性两种表现。高

血压所伴随的头晕症状患者一般会感到轻微的头晕眼花，而不会出现严重的头晕症状。其头部会有持续性的沉闷不适感，严重的会妨碍思考、影响工作，对周围事物失去兴趣，还可能反复出现头晕并伴随行走困难、身体无法保持平衡等症状。

● 头痛 ●

头痛也是高血压的常见症状之一，常在清晨起床后或进食后、洗脸后、高枕躺卧后有所减轻，而在身体疲倦或运动后会出现疼痛加剧。头痛的部位通常不固定，多在头枕部和额部两侧的太阳穴。疼痛感主要表现为



头晕是高血压患者最常见的症状之一。





持续性钝痛或搏动性胀痛，甚至有炸裂样剧痛。

• 心悸 •

高血压多会导致心脏肥大、心室扩张等问题，从而使患者心脏功能不正常，所以高血压患者常见心悸、呼吸短促等胸部不适症状，尤其是在运动中或运动结束后症状会明显加剧。

• 失眠 •

高血压会导致大脑皮层功能紊乱及植物神经功能失调，因此高血压患者常见失眠的症状，多为入睡困难或早醒、睡眠不实、噩梦频繁、易惊醒等。

• 记忆力减退 •

此症状早期不明显，但会随着病情的发展而逐渐加重。表现为注意力容易分散、记忆减退，往往很难记

住近期发生的事情，但对过去的事如童年时代的事情却记忆犹新。

• 肢体麻木 •

高血压也会伴有手指、脚趾麻木或皮肤有蚊行感或项背肌肉紧张、酸痛等症状，有的人还会感到手指不灵活。一般经过一段时间的治疗后症状会有所好转，但如果肢体麻木现象顽固且持续时间较长，或者固定出现于某一侧肢体并伴有肢体乏力、抽筋、跳痛时应及时到医院就诊，以防发生中风。

• 出血 •

高血压会导致血管动脉硬化，使血管的弹性减退、脆性增加，所以容易破裂出血，但此种现象并不常见。出血以鼻出血最为多见，其次是结膜出血、眼底出血、脑出血等。据统计，在鼻出血的病人中，大约80%都患有高血压。

高血压常见并发症



脑卒中

脑卒中病是急性脑血管病的统称，分为出血性脑卒中和缺血性脑卒

中两大类，是常见的高血压所致的严重脑部并发症。一旦发病，重者丧失生命，轻者丧失正常生活能力，留下严重后遗症。高血压病人预防脑卒中