



汉竹
●
健康爱家系列

中华医学会权威专家倾力指导

汉竹 编著

Hypertension

高血压

自疗一本通



军总医院健康体检中心主任
康管理学分会常委

曾 强 主 编
聂道海 副主编

健康生活
HEALTHY LIVING

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

高血压自疗一本通 / 曾强主编. — 长春: 吉林科学技术出版社,
2009.12

ISBN 978-7-5384-4534-3

I. 高… II. 曾… III. 高血压—治疗 IV. R544.105

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第211835号



汉竹图书
www.homho.com
全案策划

编著: 汉 竹

总策划人: 李 梁

责任编辑: 李 梁 李红梅

封面设计: 李 婧

版式设计: 李 婧

吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有 翻印必究

发行部电话 / 传真: 0431-85677817 85635177 85651628 85651759 85600611 85670016

编辑部电话: 0431-85610611 E-mail: meimei2006@126.com

网址: www.jlstp.com 实名: 吉林科学技术出版社

电子信箱: JLKJCBS@public.cc.jl.cn

社址: 长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021

长春第二新华印刷有限责任公司印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

889mm×1194mm 24 开本 8 印张 120 千字

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5384-4534-3

定价: 29.90 元



高 血 压 自 疗 一 本 通

高血压

自疗一本通



吉林科学技术出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com





前言

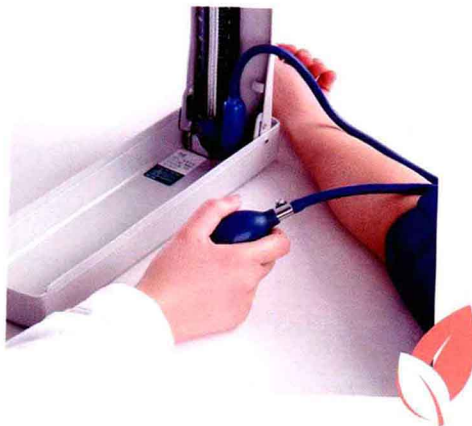
Forword

高血压已经成为危害中老年人健康的“第一杀手”。有些人得知自己患上了高血压后，心情极为不安，患得患失。相反，有些人却不以为然，由于没有明显症状而忽视治疗。其实这两种态度都是不可取的。

那么高血压患者该如何面对自己的病症呢？是不是没有症状就不用吃药了？本书用通俗、易懂的语言，告诉高血压患者如何在家自我护理。书中以图文形式深入浅出地阐释高血压发病原理，并揭开我们日常生活中自以为是的护理误区，让您知己知彼、有的放矢的调理身体，从而起到事半功倍的效果。同时，本书还给出了日常饮食调理、科学用药、运动降压和中医按摩、刮痧等全面的降压、稳压方案。

另外，高血压也会引发一些诸如冠心病、脑卒中等比较严重的并发症，远离并发症防治最关键，本书就给出了防治高血压并发症的权威方案，帮您真正做到防患于未然。

从现在开始，坚持适量运动、合理饮食，让良好的生活习惯和这本书帮您远离高血压的困扰，享受健康美好的生活。





第一章 血压为什么高..... 11

遭遇认识误区..... 12

什么是高血压..... 14

什么引起了高血压..... 16

图解高血压发病机理..... 18

常见症状有哪些..... 20

没有症状也可怕..... 21

高血压的信号灯..... 22

高血压“看中”了哪些人..... 23

舒张压、收缩压同时看..... 24

当心高血压危象..... 26

血压高危区..... 27

第二章 医院检查知多少..... 29

遭遇检查误区..... 30

早检查，早发现，早治疗..... 32

定期体检很重要..... 34

做好准备上医院..... 36

清楚检查项目，看懂检查单..... 38

第三章 这样吃，血压稳..... 45

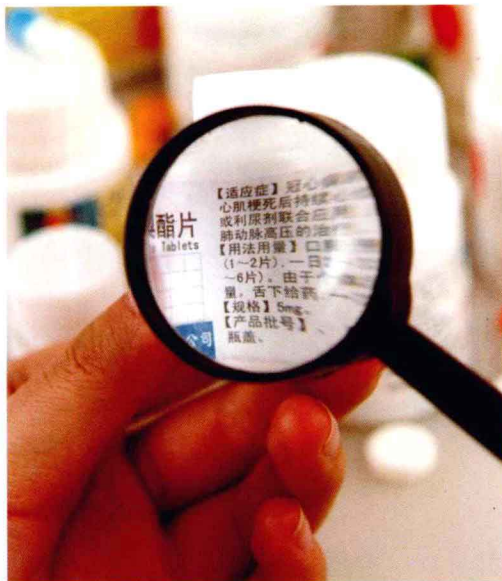
遭遇饮食误区..... 46

膳食均衡，血压才能降..... 48

营养美味烹饪法..... 49

养成一生的饮食好习惯..... 50

低盐、低脂是首要目标	52
适当补充优质蛋白质	56
膳食纤维，保护心血管的大功臣	58
首当其冲要补钾	60
钙和镁，保护血管的好兄弟	61
有效降压的小能手	62
正反论证喝咖啡	63
喝茶有好处	64
16种降压食物	66



第四章 科学用药.....69

遭遇吃药误区	70
细数常见降压药	72
找准吃药的时间	76
降压药的联合使用	78
小心与其他药物合用	80
夜晚用药的疑虑	81
中医的辩证治疗	82
8种降压中药材	84
9种中医降压方	86

第五章 居家护理是保障.....89

遭遇护理误区	90
急救知识一点通	92
自测血压好处多	94
如何在家中自测血压	96
自测血压注意什么	98
评说常用血压计	100
如何选购血压计	102
随时随地手指操	103

简单按摩大功效·····	104
简单刮痧大功效·····	106
血液循环从脚开始·····	108
运动，最省钱的降压药·····	110
走出健康来·····	111
精神抖擞打太极·····	112
多种运动让身体动起来·····	113
运动也要有章可循·····	114
第六章 血压与日常生活息息相关	117
遭遇生活误区·····	118
清晨谨防高血压·····	120
好睡眠助降压·····	122
关注天气，关注血压·····	123
四季养生法·····	124
戒烟限酒，势在必行·····	132
隐藏在卫生间里的危险·····	134
洗澡，莫让享受变烦恼·····	136
开口笑一笑，血压降一降·····	138
身心愉快的慢生活·····	140

第七章 并发症，防治结合是关键 143

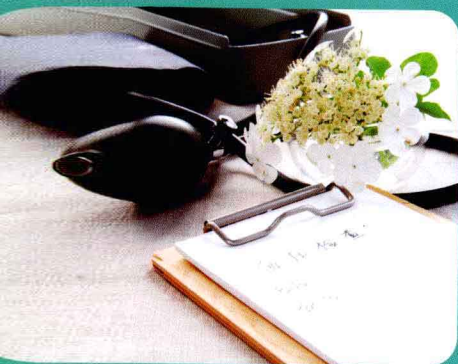
遭遇防治误区·····	144
最爱和高血脂做伴·····	146
疏通血管，预防冠心病·····	150
脑卒中重在预防·····	154
高血糖、高血压的双重危险·····	158
用吃调理高尿酸血症·····	162
呵护好肾·····	164
放松“劳累”的心·····	166
和体重斤斤计较·····	170

第八章 不同人群，不同对待····· 173

老年人易得高血压·····	174
中年人放松身心是关键·····	176
妊娠高血压危害不一般·····	178
预防从孩子抓起·····	182

附录 ····· 184

日常运动热量消耗表·····	184
居民膳食营养摄入参考量·····	186
推荐菜谱·····	188



高 血 压 自 疗 一 本 通

第 1 章



血压为什么高

我国患高血压的人呈逐年增长趋势，据统计，全国已有高血压患者1.6亿，而且因为高血压导致的残疾率、死亡率都是最高的，成为国人“第一疾病”。

但人们对于自己是否患高血压的知晓率却很低，就是知道自己得了高血压，很多人也不太在乎，没有按照医嘱吃药。或者吃了药却不采取健康的生活方式，血压仍没有控制到正常水平。最后因为血压持续升高，而造成身体器官的严重损伤，甚至导致残疾和死亡。

因此，了解高血压，认识到高血压的危害，知道怎样防治，是非常重要的。



遭遇认识 误区

误区 1 得高血压很久了，让血压降到120/80毫米汞柱以下，是不可能的。

解读：高血压患者与医生密切配合，合理用药，再加上自我监控好血压、调整好饮食、经常锻炼、保持心情舒畅等各方面从旁协助，大部分高血压患者是可以把血压降到理想水平的。一些没有把血压降下来的患者，常常是因为有不良生活习惯、情绪不稳定或者肾功能减退。

误区 2 高血压是遗传造成的。

解读：得高血压虽然与遗传因素有关，但是，父母亲双方均是高血压患者，子女并非一定也是。高血压的发生与不健康的生活方式有很大关系，比如嗜酒、爱吃味重的食物、长期精神紧张等。生活饮食习惯持续保持良好，发生高血压的几率就会很低；反之，高血压则会主动找上门来。

误区 3 因为没有症状，所以不吃降压药。

解读：症状多少不一定能反映高血压的程度。一般来说，大约有50%的早期高血压病人可以完全没有任何症状，但没有症状的高血压患者通常血压升高得缓慢而持久，患者对血压升高已不敏感，易被疏忽。因此，只要诊断患有高血压病，都应该进行认真地治疗。

误区 4 血压降到140/90毫米汞柱就可以了。

解读：研究表明，当血压在115/75毫米汞柱以上时，每升高20/10毫米汞柱，心血管疾病的危险性仍然会增加一倍。而140/90毫米汞柱的范围仍属于高血压，所以血压控制在140/90毫米汞柱并不理想，理想的血压水平应在120/80毫米汞柱以下。

误区5 年纪大了，血压高一点没关系。

解读：有些人认为，年纪大了，血管弹性下降，血压高一点没有关系。其实，年纪大的高血压病人更需要注意自己的血压是否处于正常范围。因为年纪大的人由高血压引起的合并症较多，如心脏病、糖尿病等。如不及时治疗容易引起多个脏器的损害。

误区6 收缩压（高压）虽然高，但舒张压（低压）降下来也可以了。

解读：研究表明，收缩压分别下降2毫米汞柱、3毫米汞柱、4毫米汞柱，中风危险分别下降18%、22%、26%，因此，别小看了收缩压的作用。而且，如果舒张压过低，也会增加中风、心脏病等的发病率。收缩压与舒张压之间的差值越来越大，反映了主动脉弹性降低，血管硬化。

误区6 让血压降下来，当然是越快越好。

解读：除了高血压急症外，降血压过程应该是缓慢进行的。这样，身体可以逐渐适应血压降低。如果超出了身体的承受能力，重要器官供血不足，反而会出现头晕、心悸等不适的情况。

有些患者往往根据自我感觉，随意加大或减少药量，这种现象很有可能会使病情加重。因此建议患者应该在医生的指导下，选择合适的药物和药量。



什么是 高血压

身边细节提示

血压在一天中往往是变化的，早晨和下午最高，晚上8点以后开始回落，逐步下降到第二天凌晨2点左右，此时血压为最低点。有些合并糖尿病或肾病患者，夜晚血压可能会上升。

想知道什么是高血压，先来看看什么是血压

血压是血液在血管内流动时，对血管壁产生的单位面积的侧压力。血压依血管的分类，分为动脉血压、毛细血管压和静脉血压。而通常所说的血压是指动脉血压。

当检查完血压，医生说“你的血压是140/90毫米汞柱”，那么140毫米汞柱指的是收缩压，90毫米汞柱指的是舒张压。心脏一张一缩，有规

律地跳动。心脏收缩时，向血管放射出血液，这时血液对血管的压力最大，被称为“收缩压”，也称“高压”；心脏舒张时，血液回流，这时血液对血管的压力小，被称为“舒张压”，也称“低压”。

正常血压小于120/80毫米汞柱，当多次测得的血压等于或大于140/90毫米汞柱时，就可以诊断为高血压。

深入阅读：血压水平分类

分类	收缩压 (毫米汞柱)	舒张压 (毫米汞柱)
理想血压	120~139	80~89
高血压	≥ 140	≥ 90
1级高血压（轻度）	140~159	90~99
2级高血压（中度）	160~179	100~109
3级高血压（重度）	≥ 180	≥ 110
单纯收缩期高血压	≥ 140	< 90

看一看，你的高血压处于什么程度？

下表根据高血压级别以及有无其他危险因素和病史情况，将高血压归为低危、中危、高危、很高危四档。低危档发生主要心血管事件的危险 $<15\%$ ，中危组约 $15\% \sim 20\%$ ，高危组约 $20\% \sim 30\%$ ，很高危组则 $>30\%$ ，应迅速开始最积极的治疗。

其他危险因素和病史	血压（毫米汞柱）		
	1级高血压	2级高血压	3级高血压
无其他危险因素	低危	中危	高危
同时有1~2个危险因素	中危	中危	很高危
同时有 ≥ 3 个危险因素 或靶器官损害或糖尿病	高危	高危	很高危
有伴随的临床情况	很高危	很高危	很高危

危险因素主要指：

1. 年龄：男性 >55 岁、女性 >65 岁；
2. 吸烟；
3. 血脂异常；
4. 早发心血管疾病家族史；
5. 腹型肥胖：腹围男 ≥ 85 厘米，女 ≥ 80 厘米；或肥胖：BMI ≥ 28.0 ；
6. C反应蛋白 ≥ 10 毫克/升；
7. 缺乏体力活动。

靶器官损害(心、肾受损为主)：

1. 左心室肥厚；
2. 动脉壁增厚；
3. 血清肌酐轻度升高；
4. 微型蛋白尿。

伴发疾病：糖尿病。

伴随的临床状况包括：

1. 脑血管疾病：缺血性脑卒中，脑出血，短暂性脑缺血发作；
2. 心血管疾病：心肌梗死，心绞痛，冠脉动脉血运重建，心力衰竭；
3. 肾脏病变：糖尿病性肾脏病变，肾功能受损；
4. 视网膜病变：出血或渗出，视乳头水肿。

注：此表来源于《中国高血压防治指南》2005年修订版