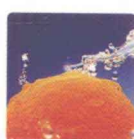


○ 现代家庭健康手册 ○



不可忽视的 高血压

XIANDAIJIATINGJIANKANGSHOUCE BUKEHUSHIDEGAOXUEYA

孙新立◎编著

结合临床经验，最新治疗知识；适于病人阅读，为您解除困惑；
方法详细系统，便于家庭应用；拥有健康身心，享受美好生活！

JIEHELINCHUANGJINGYAN ZUIXINZHILIAOZHISHI

SHIYUBINGRENYUEDU WEININJIECHUKUNHUO

FANGFAXIANGXIXITONG BIANYUJIATINGYINGYONG

YONGYOUJIANKANGSHENXIN XIANGSHOU MEIHAOSHENGHUO



中医古籍出版社

○ 现代家庭健康手册 ○



不可忽视的 高血压

孙新立◎编著

结合临床经验，最新治疗知识；适于病人阅读，为您解除困惑；
方法详细系统，便于家庭应用；拥有健康身心，享受美好生活！



中国古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代家庭健康手册 / 孙新立等编著. —北京: 中医古籍出版社,
2008.10

ISBN 978-7-80174-661-0

I. 现… II. 孙… III. 家庭健康-手册 IV. R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 158247 号

现代家庭健康手册

不可忽视的高血压

编 著 桑长利

责任编辑 樊岚岚

出 版 中医古籍出版社出版发行
(北京东直门南小街 16 号 邮编 100700)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京市业和印务有限责任公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 20

版 次 2008 年 11 月第 1 版·2009 年 3 月第 1 次印刷

字 数 250 千字

印 数 0001-3000 册

书 号 ISBN 978-7-80174-661-0

定 价 29.80 元

版权所有 侵权必究

前 言

随着社会经济的日益繁荣,人们生活水平的提高和生活节奏的日趋加快,人们的日常饮食已经那个从温饱型状态逐渐进入一种高热量饮食,少运动消耗,多紧张焦虑的状态。这种生活模式,对人的身体和心理均造成了不同程度的损害,甚至诱发了各种疾病,使原本幸福美好的生活蒙上了一层被疾病折磨的阴影。基于此,我们组织编写了这本《高血压家庭保健知识百科》。每本书尽可能的运用通俗易懂、形象生动的语言来讲述疾病的发生、发展规律以及预防和治疗的方法,力求能详细的回答广大读者心中最关心的问题,消除大家对医生诊疗过程的神秘感,指导患者正确的就医,科学健康的养病。

本书主要内容是介绍有关高血压的产生、发展以及防治的情况。作为人群中一种常见的疾病,一种严重危害人们健康的疾病,高血压是心力衰竭、肾功能衰竭以及脑卒中的重要病因。其发病率在世界各国都很高,包括欧美国家与许多发展中国家,我国高血压的发病率也呈逐年上升的趋势。为了让有效地防治高血压,本书主要围绕高血压的发生、发展、预防治疗展开介绍,除了介绍了有关高血压的基础知识,还重点介绍了常见的高血压病的诊断治疗知识以及高血压的预防康复知识。力求做到内容通俗易懂,简明实用,给广大高血压患者及其家属提供一定的实际帮助。

希望本书的出版,让健康的您能心境坦然地面对疾病,积极防治疾病;让不慎患病的您能在医患和谐的良好氛围中,尽快恢复健康,早日重塑您健康完美的人生。因为本书的编写时间较为有限,难免会存在一些不足,敬请各方面人士批评指正。

编 者

2009年3月

目 录

第一章 概述篇

什么是高血压	2
解析血压	2
解析高血压	4
高血压的自我判断	5
头疼和头重	5
晕眩	5
耳鸣	5
腰酸肩痛	5
心悸气喘	6
手脚麻痹	6
高血压的病因分类	6
原发性高血压	6
继发性高血压	8
高血压按器官损伤程度分类	8
第一期	9
第二期	9
第三期	9
高血压根据血压水平的划分	9
按舒张压水平分类	9
按血压水平分类而以舒张压为主	10
根据收缩压与舒张压水平的分类	10
高血压的年龄分类	10
各年龄段高血压的特点	11
高血压并发症	13
心脏的病理变化	13

不可忽视的

高血压



血管的病理变化	16
脑的病理变化	18
眼部病理变化	21
肾脏的病理变化	22

第二章 预防篇

生活中引起高血压的因素	26
引发高血压的常见因素	26
需要预防高血压的高危人群	35
其它因素	36
预防新观念	41
高血压患者必知的八个观念	41
认识假性高血压和潜在性高血压	45
慎防幼儿高血压	46
高血压不是老年人的专利	47
高血压的三级预防	55
高血压一级预防的原则	55
高血压一级预防的措施	57
高血压二级预防的措施	60
高血压病三级预防的原则	61
预防高血压病的个体化对策	61
青少年应如何防治高血压	62
怎样预防妊娠高血压	62
更年期高血压的预防	63
老年人如何预防高血压病	64
预防高血压病“八项注意”	65
发现早期高血压	65
预防高血压病的常见并发症	66
防治高血压的“五套马车”	67
高血压患者必去医院治疗的指标	69
美国预防高血压的九种方法	69

中医预防原理	70
中医高血压发病机制	70
中医预防高血压病的基本原则	73
调摄精神以预防高血压病的发生	74
饮食有节	76
起居有常	77
动静适宜	79
预防变证	81

第三章 保健篇

监测血压	84
高血压患者要常测血压	84
动态监测二十四小时血压的意义	84
正确测量血压的方法	85
选用合格的血压计	86
家庭测血压五注意	87
血压偶尔会越测越高的原因	88
给宝宝测血压要注意三点	88
走出保健误区	89
老年高血压认知误区	89
高血压家庭治疗七大误区	90
高血压病人服药八忌	92
心脑血管急症家庭救护常识	94
高血压危象	95
生活宜忌	97
老年高血压病人生活禁忌	97
高血压病人必须戒掉烟	98
高血压患者慎用滴鼻净	99
“三个半分钟”和“三个半小时”	99
高血压病人的自我调理	100
高血压患者起居注意事项	101
高血压患者早晨需补充水分	103

不可忽视的

高血压



幸福人生 健康为本

高血压

预防与
心理
宝典

高血压患者要喝好“三杯水”	104
高血压病人的夜间保健	104
高血压患者安全度夏须知	105
高血压患者冬季保健	108
秋冬高血压患者预防脑中风	108
高血压病人的日常须知	109
高血压患者的家庭保健	110
高血压病人衣着的“三松”原则	111
高血压患者该如何乘机	112
适宜的居室环境	113
高血压患者忌骤冷	114
高血压病人性生活宜忌	114
高血压患者如何控制体重	115
降血压药与生活方式配合	116
高血压患者怎样过好性生活	117
高血压病人家庭护理	117
精神放松有益降低血压	118
心理保健	120
什么是心理疗法	120
建立正确的抗病观	121
培养兴趣爱好	121
避免不良情绪的发生与累积	125
自我调理	127
孕妇患高血压的保健	129
什么是妊高症	129
家居护理	130
专业护理	131

第四章 药疗篇

高血压药物治疗原则	136
各类高血压病的不同治疗方案	138
高血压病的治疗原则	139

高血压病人服药原则	142
降压药物的选择	143
常用降压药物相互使用的禁忌	145
利尿降压药的使用	145
评价降压药物	146
高血压治疗的用药时机	147
中药方剂	148
高血压病中医治疗原则	148
肝气郁结型高血压	149
肝阳上亢型高血压	150
冲任失调型高血压	150
肝肾阴虚型高血压	152
阴虚阳亢型高血压	153
阴阳两虚型高血压	154
阳亢风动型高血压	155
痰浊上扰型高血压	156
瘀血阻络型高血压	158
可以降压的中药单味药	159
降压中药复方	163
中医治疗老年高血压病的注意事项	167
第五章 理疗篇	
运动疗法	170
高血压病人要进行适当的体力活动	170
开始运动前先检查身体	172
运动前做准备运动	173
必须注意锻炼强度以及持续时间	173
宜按正确步骤进行体育锻炼	174
高血压患者运动“三五七”	175
一周至少运动3小时	176
水平运动控制高血压	176
高血压病人适宜的运动方式	177



高血压患者锻炼时的注意事项	178
做“微笑轻松运动”	179
太极拳	181
游泳	183
游戏	184
水中步行	184
室内运动可利用脚踏车	184
饭前运动好处多	185
跳舞要适度	185
爬楼梯运动	186
放松降压操	187
高血压病防治操	188
擦颈甩臂降压操	189
降血压松弛体操	190
手旋转健身球	192
降压瑜珈术	195
医疗气功	199
降压“三宝”	207
不适宜锻炼的情况	209
高血压病患者忌进行冬泳锻炼	209
高血压病患者忌迷恋高尔夫	210
忌穿高跟鞋或拖鞋作走路运动	211
身体状态不佳忌作运动	211
忌单靠打坐治疗高血压	212
忌跑步过量	212
家庭辅助疗法	212
药枕疗法	213
鼻嗅法	213
敷贴疗法	213
洗足疗法	213
梳头疗法	214
进行日光浴	215

干布摩擦	215
简单自我按摩	216
六字诀按摩	217
穴位按摩	218
局部按摩法	219
按摩手指甲根部	219
按摩涌泉法	219
压合谷穴	220
压足三里穴	220
足部按摩	221
刺激手背两侧	221
深呼吸	222
药浴法	222
温水擦浴	222
小苏打洗脚	223
芥末煮水洗脚	223
足药浴	223
拔罐疗法	224
气功降压	225
推拿法治疗高血压	227
针灸治疗高血压	228
辨病治疗	228
辨证施治	229
中医耳针治疗高血压病	231

第六章 食疗篇

基本原则	234
高血压病的饮食治疗总则	234
不同膳食对高血压的影响	236
经常饮茶有利防治高血压	238
高血压患者应避免咖啡因	239
宜增加纤维素的摄入	239



宜变换使用不同的香辛料	240
多吃盐会使血压升高	241
高血压患者的低盐饮食烹调法	242
夏秋交替高血压患者切忌盲目进补	242
高血压病人的科学进补	243
高血压患者春节后的饮食保健	244
宜忌饮食分类	245
高血压患者的食品宜忌	245
高血压患者宜食物品	246
补钙可以降血压	257
高血压病人适宜的食用油	258
老人年宜常食蜂胶	259
高血压多吃醋	259
高血压患者多吃清蒸鱼	260
硒可以预防妊娠高血压综合征	260
高血压病人的饮食不宜	261
高血压者七种秋果少吃	262
高血压病人忌吃冷饮食品	263
高血压患者忌食物品	263
高血压患者老年人少喝鸡汤	265
过多摄入味精会使血压增高	265
降压食疗及验方	266
汤羹类	266
菜肴类	285
茶饮类	297
其它类	304
高血压患者的一天	306
高血压病一日食谱举例	308

第

一

章



概述篇



幸福人生 健康为本

高血压

预防与
理疗

宝典

什么是高血压

解析血压

血流产生的压力被称为血压，也就是说血液在血管内流动时作用于血管壁的侧压。人体内的血液是由心脏射出后，要逐次经过动脉、毛细血管和静脉，最后又回流到心脏。这就好比我们冬天取暖用的暖气，热水从锅炉泵出来，然后依次经过进水管、暖气片、回水管，再回流到锅炉中去重新加热。心脏的功能和锅炉的功能非常相似，进水管好比动脉，暖气片好比毛细血管，而回水管就好比静脉。当我们打开排水阀时，就会看到有水从排水阀喷涌射出，这说明水对于水管壁是有压力的。同样道理，血液对于血管壁也是有压力的，我们称这个压力为“血压”。

血液对动脉侧壁形成的血压在医学上被称为“动脉压”，对静脉侧壁所形成的血压称为“静脉压”，对毛细血管侧壁形成的血压称为“毛细血管血压”。“动脉压”就是人们通常所说的血压。

水从锅炉流出的水带有一定的动能，这部分动能可使热水流到千家万户，如果管道非常通畅，这部分动能就全部用于促使水的流动，不会对管壁造成压力，但从实际来说这是不可能的，管道总会有一定的阻力，而水对管道的侧壁总会形成一定的压力。假如管道在某个部位完全堵塞，锅炉中的水又源源不断地流进管道，那么这个侧压力一定会不断增强，甚至会导致水管爆裂。由此可见，水对管道侧壁压力的形成须具备三个条件：管道中有一定量的水，锅炉连续的排水和管道所产生的阻力。

血压在形成的过程中也需要三个条件：每搏心排出量、一定的血容量和一定的血管阻力。心脏每次搏动射血所产生的动能一部分形成流速，一部分形成侧压。假如不存在主要由阻力血管所构成的外周阻力，那么心脏射出的血液将迅速流向外周，就不会产生侧压。只有在外周阻力配合下，心脏收缩释放的能量才大部分以侧压形式表现出来，从而形成

血压。

我们已经知道血压的形成是心脏收缩射血所形成的，而心脏的每次搏动包括舒张期和收缩期，舒张期血压和收缩期血压就是这样形成的。

心脏收缩射血的时候，动脉血压迅速升高，在心室收缩中期，血压上升到最高值，医学上称为收缩压，也称为高压；心室舒张之时，动脉血压迅速下降，在心室舒张末期，血压下降至最低值称为舒张压，也称为低压。

收缩压同舒张压的差值称为脉搏压，简称脉压，亦叫压差。正常的脉压大小应为 30mmHg 至 40mmHg 之间，过大或过小都有一定的提示意义。

外周阻力增加而心输出量不变的时候，收缩压和舒张压都增加，可舒张压增加的幅度更大，故脉压减小。

当心输出量增多而外周阻力不变时，收缩压同舒张压都会增加，可收缩压增加的幅度更大，故脉压增大。

一个正常人的双上肢血压是不同的，不过相差不大，一般情况下不会超过 10mmHg，个别的会达到 20mmHg。

这种差异产生的原因是人体解剖上的差异造成的。我们在上臂测得的血压是肱动脉的血压，双侧肱动脉皆为锁骨下的动脉的延续部分，但左右锁骨下动脉的起源不同，左锁骨下动脉直接发自主动脉弓部，右锁骨下动脉发自无名动脉，无名动脉发自主动脉弓部。这种解剖上的差异就势必会导致两上肢测得的血压是不同的。

所以，我们在监测血压或者评价降压药物疗效的时候，应固定在一侧上肢，只有这样得出的结论才会更准确。不过应当注意的是：假如测量两侧上肢的血压差别超过 20mmHg，那就不能单纯用解剖学解释了，就应该进一步做详细检查，因为出现这种情况有可能存在主动脉狭窄、大动脉炎、主动脉夹层血肿等疾病，使用简单的手段是难以发现的。

正常人血压变化颇大，受很多因素的影响，例如年龄、性别、种族。严格地讲正常血压同不正常血压之间并没有明确的界定，只有一个相对正常的范围，通常来讲，血压是随着年龄的增长而升高的，也就是说年龄越大，血压越高。50 岁以下的人以舒张压升高为主，大于 50 岁以收



缩压升高为主。有一项调查显示,我国健康青年人在安静状态时的收缩压为 100~120mmHg,舒张压为 60~80mmHg。进入中年以后,收缩压会随年龄增长而缓慢升高,但不论任何年龄收缩压应小于 140mmHg,舒张压应小于 90mmHg,若是血压大于等于 140/90mmHg,就会使患心脑血管等疾病的可能性大幅上升,这时就要诊断为高血压病;血压小于 90/60mmHg,又可使重要器官的供血量减少而出现不适,症状严重的还会危及生命。但这也不是绝对的,比如说,有些人天生血压偏低,但未出现不适症状,那么即使血压低于 90/60mmHg,也不认为血压不正常。对照上述界限值,您就可以知道自己的血压是否接近正常了。

解析高血压

高血压病也叫原发性高血压,指的是收缩压或舒张压升高的一组临床症候群。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着明显的因果关系。一般来说,人们的血压会受到年龄、性别、种族以及其他诸如精神刺激、居住环境等许多因素的影响,据调查,现在我国对高血压的诊断标准为收缩压大于 140mmHg,舒张压大于 90mmHg,在尽可能减轻或排除各种干扰因素,非同日 3 次静息血压测量大于等于 140/90mmHg 便可诊断为高血压。我国是高血压病多发国之一,据推算目前高血压患者已超过一亿五千万以上。

高血压形成的原因到现在为止还不能肯定。但目前一致公认是由各种原因的影响,导致正常血压的调节功能失调而造成。大量流行病学调查资料证实:大脑皮层功能紊乱,高级神经中枢功能失调在高血压发病中占主要地位,另外体液、内分泌、肾脏也参与了发病过程。

外界环境及内在的不良刺激可引起强烈、反复、或者长时间的精神紧张和情绪波动,导致大脑皮层兴奋与抑制过程失调,血管收缩中枢和交感神经兴奋性增强,导致全身细小动脉收缩,外周血管阻力增大,血压也随之升高。

细小动脉长时间收缩,小血管会出现营养不良,加之脂类的沉积,逐渐引发广泛的小动脉硬化。对于内脏器官,可引发缺血,尤其是肾缺血,可产生肾素,肾素使肝脏产生血管紧张素,导致全身细小动脉更收

缩，血压升高更明显。故也加快了全身小动脉的硬化，于是血压由暂时的、波动的升高转为持久的高血压状态。

另外大脑皮层功能失调还可导致交感神经兴奋性增强，引起肾上腺髓质分泌肾上腺素和去甲肾上腺素增多。前者提高了心脏的排血量，后者使全身细小动脉痉挛，又会影响垂体前叶，导致肾上腺皮质激素的分泌，增加血管对各种升压物质的敏感性而升高血压。

高血压的自我判断

如果普通人没有做身体检查那么该如何判断自己是否得了高血压呢？以下介绍几种简单的判断方法，方便帮助您及时就医。

头疼和头重

高血压病会引起后脑部位的疼痛，而且有恶心、呕吐感。如果经常感到头疼又很剧烈，还伴随着恶心作呕，这就是向恶性高血压病转化的特殊的症状。

晕眩

高血压病引起的晕眩症状女性患者出现较多，男性患者同样也有这种症状。由于高血压而导致晕眩，感到身体失去平衡，步行困难和天旋地转，这就是脑充血或脑中风的先兆。

耳鸣

高血压病会导致双耳耳鸣，而且持续时间较长，耳鸣严重。

腰酸肩痛

高血压病人常有腰酸肩痛症状。

不可忽视的

