

你所不知道的医疗真相

如果医生得了 高血压

9号健康首席医学顾问

王 勇

北京阜外医院心血管内科

宋 雷 邹玉宝



**当医生
成为患者**



- ★ 他们深知高血压的治疗是一场**持久战**，且应**遵循个性化原则**。
- ★ 他们会**规范监测血压**，掌握血压变动情况，及时调整治疗方案。
- ★ 他们会主动了解**“宜、忌、慎”**，不让血压“玩蹦极”。
- ★ 他们会重视生活中的小细节，**蓄积降压能量**，让高压“软着陆”。
- ★ 他们会**警惕**血压急速升高的**危险时刻**，避免发生心脑血管意外。

高血压于无声中伤害心、脑、肾等器官
把血压“管”起来，越早干预，越早获益。

如果医生得了 高血压

王 勇 宋 雷 邹玉宝
主编

图书在版编目(CIP)数据

如果医生得了高血压 / 王勇, 宋雷, 邹玉宝主编.
— 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2014.11
ISBN 978-7-5537-3977-9
I. ①如… II. ①王… ②宋… ③邹… III. ①高血压
— 防治 IV. ①R544.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第278821号

如果医生得了高血压

主 编 王 勇 宋 雷 邹玉宝
责任编辑 孙连民
全案策划 安雅宁
特约编辑 杨 娟 赵 娅
责任校对 郝慧华 陈晓丹

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京市兆成印刷有限责任公司

开 本 700mm×1000mm 1/16
印 张 16.5
字 数 177千字
版 次 2015年3月第1版
印 次 2015年3月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-3977-9
定 价 32.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

作者序一

用知识搭设健康之桥

老子云：“福兮祸所倚，祸兮福所伏。”近年来，我国经济飞速发展，人民的物质生活水平迅速提升。但是，高速的发展也给人们的身体健康带来隐患。例如，工业发展带来环境污染，致使我国北方雾霾天大幅增加，严重影响人们的身心健康。还有竞争带来的巨大工作压力，让很多年轻人吃饭和作息不规律、长时间不运动，甚至染上抽烟酗酒等恶习，亚健康人群日益扩大。

长期在这样的环境下生活，身体总有一天难以承受，最终的结果就是生病。遗憾的是，我国人口众多，目前的医疗资源远远无法满足所有患者的需求。有资料显示：“中国的医药卫生总体水平被世界卫生组织排在第144位，而卫生公平性竟被排在第188位，全世界倒数第4位。这与我国的大国地位、与我国飞速发展的经济状况，以及与我国的国家性质相差甚远，医药卫生事业的严重滞后已成为我国社会发展的瓶颈。”^[1]

从医疗现状上看，各家大型医院人满为患，诊室内人头攒动，患者往往经历数小时等待却只能换来医生的寥寥数语。而医生们呢？也异常辛苦。他们加班加点、周末无休，依然忙得不可开交，更有甚者，我们经常听到医生们英年早逝的噩耗。

医生并非不想对每一位患者做出详细的病情分析和完备的指导，但有

[1] 《中国卫生公平性被排全世界倒数第4位》，《南方日报》，2007年3月12日。

太多患者在等候，平均到每一位患者身上的有限的时间，让医生们只能止步于给出诊疗意见和用药指导。且因人口基数大、医生数量有限、国家投入有限等客观因素，此情况将长期存在。

如何解决这种情况？许多有识之士都在思考。这套书的编写也正基于此考虑。我们旨在通过文字，搭设一座医生与患者沟通的桥梁，将医生没来得及在诊室内条分缕析、详细阐述的话写在纸上，为您提供疾病预防、就医指南、日常护理等方面的详细内容，让书中的知识如同家庭医生一般陪伴您左右，守护您的健康。

这套书在内容上有三大特点：

1. 以通俗易懂的科普方式，讲解疾病的成因及治疗原理等问题。通过阅读，您将了解疾病的起因，明白如何通过改变自己的生活方式与疾病抗争。

2. 本书特别讲解了慢性疾病防治办法，将慢性疾病的防治渗透到您的日常生活中，时时刻刻守护您的健康。

3. 本书强调了日常健康管理的重要性。通过阅读，您能及早发现生活中的健康隐患，并及时改正，从而提高生命质量。

这套书包含了笔者多年丰富的健康管理经验和临床经验，希望能为您打开一扇通往健康的门。更希望阅读这套书的过程，是医生与患者进行的一次关于健康、医患关系、生命的意义的深度交流，能为守护患者的健康、化解僵硬的医患关系尽一份绵薄之力。

王勇

2015年1月1日

作者序二

普及医学常识，让高血压可防可控

我国疾控中心的调查报告显示，截至2010年，中国的高血压患者人数已经超过2亿，而且还在以每年1000万的数量增长。而中国每年死亡的300万心血管病患者中，50%都与高血压有关。可以说，高血压是一个危害我们健康的极其危险的隐形杀手。

除了调查数据，身为医生我还有一个非常直观且痛心的发现：临床上，高血压患者几乎都是在发生中风、冠心病、心肌梗死、肾功能衰竭等重症症状后，才入院治疗。因为很多人刚开始患高血压时，并没有觉得难受或怎么样，所以他们并不知道自己血压已经很高了且随时有发生危险的可能。我们把这些高血压患者称为“隐性病人”，他们的处境相当危险。

然而遗憾的是，目前我们国家常规体检还不够普及，人们的自我保健意识也还不够强，这种“隐性病人”特别多。调查显示，不知道自己已经血压偏高的患者比例高达31.6%。而且即便是知晓者，也只有约500万人能坚持治疗，更多的患者是采取“三天打鱼，两天晒网”的方式治疗，效果也就可想而知了。

事实上，及早治疗是可以防控高血压的。很多中青年人所患的高血压，往往是波动性的。压力大时、睡眠少时，以及在一些情绪的影响下，血压就会升高一些。也就是说，在发作的初期，血压升高往往不稳定，所以并不是真正的高血压。假如我们对血压在“120/80 ~ 139/89mmHg”之间的人群进行积极的药物治疗，这些人高血压的发生是有可能预防或推迟的。

但是，如果我们此时没有进行有效的干预，让血压继续波动，高血压

会进一步发展，血压升高逐渐趋向稳定，最后我们就真的患上高血压了。

尽管原发性高血压的发病原因很复杂，但总的来说，大家都承认它是一种生活方式病。也就是说，假如我们能够注意养成良好的生活习惯，就有可能预防高血压的产生。可惜很多人都不具备这种自我保健的意识和能力。

我遇到过一些病人，虽然他们能按医嘱服药，而且用药量甚至已经超过常规用量，但血压控制还是不理想。后来我了解到，原来他们有的天天打牌到深夜，有的饮食无度，有的酗酒吸烟，总之就是有各种各样的坏习惯。当他们在我的再三劝告与叮嘱下慢慢改掉这些不良习惯之后，血压很快就控制到正常范围之内了，而且用药量也大大减少，收到了理想疗效。

从上面这个例子我们就能体会到，提高高血压患者及潜在高血压患者的自我保健意识和能力，可谓任重道远。其中最基础的一点是，很多在医生看来是常识性的知识，患者未必知道。但医生往往没有时间也不太可能把所有常识都向每个患者一一讲述，因此，普及这些救命的知识成了最基础也最刻不容缓的全民健康问题。比如，减少饮食中的盐摄取、多吃水果和低脂食品、坚持运动、减轻体重、减少饮酒、控制情绪等，都有助于降低血压。这些常识，你可以不知道，但一旦知道，就极有可能让你远离高血压这一顽疾。

为了让人们远离高血压的威胁，为了让高血压患者拥有更高的生活质量，我把我所知道的关于高血压的各种必须知道的常识，以及我多年医疗实践的经验积累呈现在这里，希望这些知识真正能在日常生活中对您有所帮助，能助您摆脱高血压的困扰。

第一章 走近高血压

认清这个隐形杀手的真面目 · 001

知己知彼：什么是血压 · 002

天时地利人和：测血压的学问 · 004

去伪存真：血压高不一定就是高血压 · 010

拨开迷雾：查查自己的高血压是哪种类型 · 015

提高警惕：血压升高，身体出现这些不适症状 · 017

与时俱进：高血压不再是中老年人的专利 · 020

对号入座：最容易被高血压盯上的五类人 · 023

父母患高血压，子女并不一定会患高血压 · 025

血压过高后患无穷，降压刻不容缓 · 028

得了高血压，千万别放弃治疗 · 035

降压要平稳，降得快降太低都有危险 · 039

———— * ————

第二章 探秘高血压

了解让血压居高不降的祸首 · 041

“口味重” 血压就高 · 042

高胆固醇食物，吃出高血压 · 045

吸烟、喝酒坏处多，血压升高是其中之一 · 048

血压不能承受之重——心理压力 · 052

不控制情绪，就难控制血压 · 056

常犯懒，不运动，等来高血压 · 060
经常熬夜，伤身还升血压 · 062
不会吃药，血压更高 · 065
这些时刻血压容易升高，要格外小心 · 071

—— * ——

第三章 饮食降血压

吃什么和怎么吃非常关键 · 075

管住嘴，升血压的高危食品要少吃 · 076
这样吃，降压事半功倍 · 078
从“重”到“轻”，改变口味就能降压 · 081
脂肪也有好坏之分，别把它当“洪水猛兽” · 084
胆固醇低了，降压更轻松 · 088
钾：专门对抗钠的降压元素 · 092
全世界都在用的降压饮食模式（DASH diet） · 095
不用对肉、蛋敬而远之 · 104
脱脂或低脂的牛奶最适合高血压患者 · 107
鱼类，尤其海鱼是最适合高血压患者的肉类 · 110
家常蔬果，就是最放心的降压良品 · 114
选对食用油，降压好帮手 · 121
醋不仅是调料，也是降压利器 · 126
进餐时来点红酒，让心血管发病率降下去 · 129
常吃洋快餐，为小孩埋下肥胖、三高隐患 · 131
好吃易做的八款经典降压粥 · 134
美味汤品，舌尖上的降压汤 · 137
十款很老很实用的降压茶饮，日常饮用就能降压 · 140

第四章 运动降血压

慢运动，帮大忙 · 143

高血压患者需要静养，也需要运动 · 144

并非每个高血压患者都适合运动 · 146

高血压患者运动有风险，三大原则要牢记 · 148

深深深呼吸，不让血压失控 · 153

做个日光浴，让太阳帮我们降血压 · 158

每天踩踩鹅卵石，足底按摩来降压 · 160

风筝飞上去，血压降下来 · 163

散步慢跑，走出高压区 · 165

游泳好处多，高血压患者可适当游一游 · 168

每天做一做，十分钟简易降压操 · 172

从中华优秀传统文化中汲取降压能量 · 174

随时随地都可施行的两大推拿降压法 · 182

坚持练瑜伽，你和血压都更平静 · 186

冥想打坐，调节情志降血压 · 190

—— * ——

第五章 关注高血压

特殊人群高血压保健有妙招 · 193

儿童高血压：不良生活习惯让孩子成为隐性高血压患者 · 194

妊娠高血压：病情来势汹汹，预防是关键 · 197

上班族高血压：学会放松，别让工作杀了你 · 201

老年人高血压：岁数大了，要严防死守血压 · 204

第六章 预防高血压

血压高不高，生活习惯说了算 · 207

“一二三四五”法则，打好预防基础 · 208

五味不过、不偏，百病不生 · 212

控制体重，别让自己过度肥胖 · 215

即便身材苗条，也要预防高血压 · 221

易感高血压人群，别让自己缺钙 · 224

多吃“镁”食，远离心脑血管疾病 · 227

休息好了，血压不升高 · 230

给血管做操，增强血管弹性，预防高血压 · 234

泡脚举动小，预防功效大 · 238

脚踝血液流通，心脏没负担，血压不高 · 243

驾驭不了情绪，高血压就会驾驭你 · 246

现在血压正常，不代表可以高枕无忧 · 250

走近高血压 认清这个隐形杀手的真面目

在我国，高血压因其高发病率、高死亡率，被称为慢性病中的“第一疾病”。要想防控高血压，首先要对高血压有一个正确且充分的认识。一方面，这样才有利于摆正态度，在疾病面前也能更加从容；另一方面，这样能大大消除一些预防、治疗观念上的误区，从而更好地指导自己的日常生活，远离高血压。

知己知彼：什么是血压

—— * ——

在具体谈论高血压之前，我想知道大家是不是真的知道“血压”是什么。据我自己做的调查来看，大多数人都说不清楚血压究竟是怎么回事，还有的人甚至会把“高压”“低压”与“高血压”“低血压”混为一谈。所以，在了解各种预防、治疗高血压的知识之前，我们有必要先来认识一下我们要讨论的主体对象——血压，它究竟是什么。

血压就是血液产生的压力？不完全准确

“血压”这个词大家都非常熟悉，从小到大每次体检都会量血压，可是大家知道到底什么是血压吗？有人会说：“血压嘛，就是血液产生的压力。”这是我最常听到的答案，它比较接近事实，但并不完全准确。

血压（blood pressure，BP）的全称是体循环动脉血压，它是我们体内的血液在血管里面流动时，对血管壁产生的压力。我们量血压时测得的数值，特指的是侧压力，即侧向面所受的外力大小。虽然大家都害怕高血压，可是真没了这种压力，麻烦可就大了。因为正是有这种压力作动力，血液才得以在血管里流动。

“高压”和“低压”，一颗红心两种表达

我们量血压时有一个“高压”、一个“低压”，这又是怎么回事呢？这得从我们的循环系统说起。血液能在血管里循环流动，到达全身各个器官，全都靠心脏的跳动。心脏就像一个水泵，它日夜不停地、有节律地搏动着，把血液“泵”进血管，再运送到全身。

心脏在跳动的时候，是要一张一缩的。不管心脏是收缩还是舒张，都会对血管壁产生一定的压力。当心脏收缩时，心脏里血液最少，血管里血液最多，身体大动脉里面的压力最高，我们把这时候血管壁受到的压力称为“高压”，也叫“收缩压”（systolic blood pressure, SBP）。当心脏舒张时，心脏里血液最多，血管里血液最少，身体大动脉里面的压力最低，这时候测得的压力叫作“低压”，也叫“舒张压”（diastolic blood pressure, DBP）。现在大家应该知道了，我们平时量血压时得到的两个数值，分别代表的是血管壁受到的最大压力和最小压力。

知道了血压是怎么回事，我们才能谈论它的意义。由于正常的血压是血液循环流动的前提，所以一旦血压不正常，就代表血液在身体里面的循环有问题，也就说明身体的某些器官可能没有足够的血液供应，显然，接下来身体正常的新陈代谢也会受影响。一旦血压消失，人也就失去生命了。所以，血压不管是过高还是过低，后果都很严重。

天时地利人和：测血压的学问

*
—————

血压个性不坚定，易受影响波动大

血压本身是非常容易受影响的。凡是能够影响到心脏输入量以及血管外周阻力的因素，都能够对血压产生影响。

比如，你刚刚爬了几百级台阶登上山顶，感觉自己的心脏怦怦地跳动，仿佛要从胸口蹦出来，如果你这时候量血压，测量出来的数值一定是比平时高的。

因为这时候你的心跳频率非常高，使得心脏的舒张期明显缩短了，舒张压，也就是低压，此时一定会明显上升，但是，这并不代表就是高血压。

量血压时，我们测到的都是某一很短的时间段里血管壁受到的压力，而且即便是同一时间段里，量左胳膊与右胳膊得出来的血压数值也是不一样的。

再加上血压非常容易受到影响，同一个人同一天内测出来的数值波动也可以很大。所以，如何测量血压，以及怎样判断自己是不是高血压，这其中是有学问的。

偶测血压和基底血压都是“好血压”

在临床上，我们把血压分为两类：一类是基底血压（Basal pressure），就是早晨起床之前或者住院卧床休息期间量出来的血压；另一类是偶测血压（Casual pressure），就是在没有任何准备的情况下测出来的血压。一般我们看病时、体检时，或者自己在家想起来要测血压时，这些随时、偶然测出来的血压值都是偶测血压。一般来说，大部分健康人测出来的血压都是偶测血压，所测得的数值是能比较准确反映身体健康情况的。但在临床上，尤其是对于高血压患者来说，基底血压才是最重要、最有参考价值的。

既然基底血压最具参考价值，那么量血压最好的时间当然是醒来之后、起床之前，或者晚上睡觉之前。因为我们的血压值通常在睡前2小时开始下降、起床后2小时开始上升，所以，早、晚测量的数值是最具有参考价值的。当然，除非你是在医院住院的病人，否则这个时间一般都是在家里的床上躺着，需要自己测量。

如果早晚测基底血压比较难，也可以在舒适平躺30分钟后，再测血压，这时候测出来的，就是基底血压，是我们身体血压较为客观准确的反映。另外，如果你正在服用降血压药物，那肯定是要在吃药前进行测量的。

当然，偶测血压也是非常有意义的，它最大的好处是可以随时测量，没有那么多条件限制。而且，我们去医院时测出来的基本上都是偶测血压。

不过大家需要注意的是，由于血压非常容易受到影响，高低起伏很大，因此测出来的血压在不同时间和不同地点会有不同的读数，所以最好

多测几次取平均值，这样会更加科学客观。

学会测血压，我的健康我做主

现在大多数家庭都有条件配备一台血压计，我建议大家选择符合国际标准、精准度高、便利性强的电子血压计，它的使用方法非常简便，大家可以学习正确测量血压的方法，然后自己测量血压，以掌握血压变动情况，保证自己的身体健康。现在我们就来学习血压计的具体使用方法。

1. 让家人用中空的橡皮袖套，缠绕被测者的上臂。这种皮袖套的一端是用橡皮管与压力计连接，另一端则连接橡皮气囊。

2. 家人通过反复挤压橡皮气囊，把空气打进橡皮袖套，使上臂的动脉压扁，血液暂时中止流动，然后慢慢降压。

3. 在这个过程中，当血液开始流动发出声音时记录下来的压力，是收缩压，也就是高压。

4. 然后继续将袖套内的空气放出，继续听血液流动的声音，当听不到声音的时候记录下来的压力，是舒张压，也就是低压。

简单学完量血压的过程和原理，我们就可以来谈谈测量血压要注意的事项了。

外部环境。测量血压的环境应该安静、温度适当，这是必要的环境要求。

准备措施。测量前至少休息5分钟，测量前半小时禁止吸烟，不要喝