

现代生活保健百科丛书

# 高血压

## 保健百科

耿学英◎编著

健康我做主，做自己的家庭医生

- ※ 全面防治高血压，提前警惕“富贵病”
- ※ 加强检查，保护高血压易患人群
- ※ 吃动平衡，用良好的生活方式战胜高血压
- ※ 控制体重，稳定血压，把握健康

GAOXUEYEA BAOJIAN BAIKE



出版社

现代生活保健百科丛书

# 高血压

## 保健百科

耿学英◎编著

GAOXUEYA BAOJIAN BAIKE



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

高血压保健百科 / 耿学英编著. —北京 : 中国纺织出版社, 2011. 2

(现代生活保健百科丛书)

ISBN 978-7-5064-7071-1

I. ①高… II. ①耿… III. ①高血压—防治—基本知识 IV. ①R544. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第240661号

---

策划编辑: 李美华      责任编辑: 韩雪飞

装帧设计: 逸水翔天      责任印制: 刘 强

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号      邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110      传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

北京欣睿虹彩印刷有限公司印刷      各地新华书店经销

2011年2月第1版第1次印刷

开本: 880 × 1240      1/32      印张: 13

字数: 300千字      定价: 24.80元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

# 目录

## 第一章 我们最需要知道的血压 ..... 1

一. 与血压密切相关的循环系统 ..... 2

二. 奇特的心脏结构 ..... 7

三. 血压的基础知识 ..... 8

什么是血压 ..... 8

血压形成的三因素 ..... 9

血压是如何调节的 ..... 10

血压的波动性 ..... 11

血压的正常和稳定对人体有什么好处 ..... 14

什么是收缩压、舒张压、脉压差、平均动脉压 ..... 15

如何选用血压计 ..... 15

常用的血压测量法有几种 ..... 16

测血压时有何注意事项 ..... 17

高血压病人怎样安排自我测压 ..... 19

偶尔测出一次血压高，能诊断为高血压吗 ..... 20

# 目录



|                     |    |
|---------------------|----|
| 什么是血压的正常高值·····     | 21 |
| 什么是医源性高血压·····      | 22 |
| 什么是儿童性高血压·····      | 23 |
| 什么是老年性高血压·····      | 24 |
| 什么是高原性高血压·····      | 25 |
| 什么是妊娠高血压·····       | 26 |
| 什么是原发性高血压·····      | 27 |
| 什么是继发性高血压·····      | 27 |
| 什么是缓进性高血压·····      | 29 |
| 什么是急进性高血压·····      | 30 |
| 什么是恶性高血压·····       | 30 |
| 什么是结缔组织性高血压·····    | 31 |
| 什么是睡眠呼吸障碍性高血压·····  | 32 |
| 什么是假性高血压·····       | 33 |
| 什么是肥胖性高血压·····      | 34 |
| 什么是顽固性高血压·····      | 35 |
| 什么是盐敏感性高血压·····     | 36 |
| 正常人上下肢血压相同吗·····    | 37 |
| 心搏血量与血压有什么关系·····   | 38 |
| 肾脏与血压有什么关系·····     | 39 |
| 外周血管阻力与血压有什么关系····· | 40 |
| 神经系统与血压有什么关系·····   | 41 |
| 肾上腺素与高血压发病有何关系····· | 42 |



|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 年龄和性别对血压有何影响.....           | 43 |
| 血液黏度与高血压有什么关系.....          | 44 |
| 得了高血压有哪些危害.....             | 45 |
| 运动对血压有何影响? 运动时血压升高有何意义..... | 47 |
| 四. 高血压病是一种流行病、慢性病 .....     | 47 |

## 第二章 我会得高血压吗——高血压的易患人群.....

49

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 一. 高血压患病流行的一般规律 .....   | 50 |
| 二. 我国高血压发病情况 .....      | 51 |
| 三. 影响血压变化的生理因素有哪些 ..... | 53 |
| 四. 有患高血压病倾向的人 .....     | 54 |
| 挺着“将军肚”的人.....          | 54 |
| 喜欢吃荤的人.....             | 57 |
| 离不开抽烟的人.....            | 58 |
| 经常喝几杯酒的人.....           | 59 |
| 整天紧张的人.....             | 60 |
| 父母有高血压的人.....           | 62 |
| 周围环境多噪声的人.....          | 63 |
| 每天要坐很长时间的人.....         | 65 |
| 口味很重的人.....             | 65 |

|                  |    |
|------------------|----|
| 经常打鼾的人·····      | 68 |
| A型性格的人·····      | 71 |
| 更年期男女·····       | 72 |
| 妊娠期妇女·····       | 74 |
| 看到“白大衣”紧张的人····· | 75 |
| 慢性肾病患者·····      | 77 |
| 糖尿病患者·····       | 78 |

## 目 录

### 第三章 高血压病能预防吗——预防高血压 的具体措施····· 80

#### 一. 2005年《中国高血压防治指南》要点····· 81

#### 二. 高血压病能预防吗····· 82

预防高血压的关键是从自我做起····· 83

预防高血压病的“八项注意”····· 84

高血压预防中值得注意的问题····· 85

#### 三. 高血压的分级预防····· 86

高血压患者保健的“三个三”····· 96

高血压患者要定期体检····· 97

#### 四. 全民防治“无声杀手”高血压病····· 97

要特别重视儿童高血压····· 98

怎样预防青春期高血压····· 100



## 第四章 我们认识高血压吗——高血压的 正确诊断及分级..... 104

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 一. 如何早期发现高血压 .....         | 105 |
| 二. 高血压信号 .....             | 106 |
| 枕后头胀痛.....                 | 107 |
| 阵发性眩晕.....                 | 108 |
| 颈项部僵直.....                 | 108 |
| 健忘时时有.....                 | 110 |
| 夜间难入眠.....                 | 111 |
| 胸闷不舒畅.....                 | 112 |
| 心悸不安宁.....                 | 113 |
| 肢体麻木.....                  | 114 |
| 鼻腔和眼结膜下常出血.....            | 115 |
| 眼睛既是心灵的窗户，也是疾病早期的显示窗口..... | 117 |
| 三. 高血压分类方法有哪几种 .....       | 119 |
| 四. 高血压患者就诊的内容是什么 .....     | 121 |
| 五. 高血压病诊断内容 .....          | 121 |
| 诊断高血压的标准随年龄而变化吗.....       | 123 |
| 高血压病情如何定轻重.....            | 123 |





|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| 血压正常者应受到关注吗·····               | 125        |
| 什么是高血压危象·····                  | 126        |
| 临界高血压是怎么回事·····                | 127        |
| 老年痴呆是否与高血压有关·····              | 128        |
| 什么是靶器官及并发症·····                | 129        |
| 嗜铬细胞瘤是怎样引起高血压的·····            | 130        |
| 高血压病与糖尿病有何关系·····              | 131        |
| 老年人高血压的特点是什么·····              | 132        |
| 儿童及青少年高血压有何特点·····             | 133        |
| <b>六. 高血压患者需做哪些检查 ·····</b>    | <b>134</b> |
| 超声心动图可提供什么信息·····              | 135        |
| 常见血化验的正常值及意义是什么·····           | 136        |
| 血流变检查对高血压患者有什么用处·····          | 137        |
| 肾图、腹平片、肾B超、静脉肾盂造影、数字减影等检查是怎么回事 | 138        |
| 血浆肾素化验对高血压患者有何用处·····          | 139        |
| 高血压病人为何需化验尿液·····              | 140        |
| 高血压病患者做心电图检查有何意义·····          | 141        |
| 高血压病患者做眼底检查有何意义·····           | 142        |
| 通过X线检查能否知道高血压病的发展情况 ·····      | 143        |
| 24小时动态血压监测主要用于什么情况·····        | 144        |
| 放射性核素检查在高血压诊断中有何意义·····        | 144        |
| 放射影像学检查在高血压诊断中有何意义·····        | 145        |



|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 七. 高血压患者何时易发病 .....         | 146 |
| 八. 高血压病的急症主要有几种 .....       | 147 |
| 高血压病与高黏滞血症有何关系 .....        | 148 |
| 脑出血是高血压病最危险的并发症吗 .....      | 149 |
| 主动脉夹层动脉瘤危险吗 .....           | 150 |
| 卒中的预兆有哪些 .....              | 150 |
| 高血压时颈动脉有哪些病变 .....          | 152 |
| 血液透析病人的高血压有何特点 .....        | 153 |
| 急性肾小球肾炎引起的高血压在临床上有何特点 ..... | 153 |
| 慢性肾小球肾炎引起的高血压有何特点 .....     | 154 |
| 慢性肾盂肾炎为什么会伴有高血压 .....       | 155 |
| 发热后出现高血压是怎么回事 .....         | 156 |
| 高血压患者夜尿多是怎么回事 .....         | 157 |

## 第五章 西方医学治疗高血压 .....

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 一. 服用药物降血压 .....   | 159 |
| 治疗原则 .....         | 159 |
| 常用降压药 .....        | 161 |
| 常用降压药物的不良反应 .....  | 168 |
| 降压药的其他治疗作用 .....   | 174 |
| 高血压患者的几个常见问题 ..... | 175 |



|                           |            |
|---------------------------|------------|
| 高血压患者用药有其他什么特别要注意的吗·····  | 179        |
| <b>二. 饮食与降血压的学问</b> ····· | <b>181</b> |
| 食疗原则·····                 | 181        |
| 饮食宜忌·····                 | 184        |
| <b>三. 健康进行中</b> ·····     | <b>185</b> |
| 蛋白质·····                  | 186        |
| 食盐·····                   | 187        |
| 微量元素·····                 | 189        |
| 其他营养物质·····               | 191        |
| 饮食安排·····                 | 193        |
| 高血压病患者应注意清晨饮水·····        | 195        |
| 高血压患者不宜饱餐·····            | 196        |
| 高血压患者的节日饮食·····           | 197        |
| 高血压患者宜食蔬果·····            | 198        |
| 减少降压药物不良反应的食品·····        | 198        |
| 服用降压药需要忌酒·····            | 199        |
| 春天易发高血压的饮食调理·····         | 200        |
| 食用芝香油可降血压·····            | 201        |
| 吃香蕉能降血压·····              | 202        |
| 高血压患者常吃蜂蜜好·····           | 202        |
| 牛奶对高血压患者的价值·····          | 202        |
| 饮茶对血压的影响·····             | 203        |
| 高血压患者不宜喝咖啡·····           | 204        |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 蜂胶对高血压的作用·····      | 204 |
| 高血压痛风患者的饮食如何选择····· | 205 |
| 哪些蔬菜有降血压作用·····     | 206 |
| 哪些水果有降血压作用·····     | 212 |

## 第六章 高血压的中医药治疗——祖国医学 辨证治疗、验方及药膳····· 215

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 一. 体质因素与高血压 ·····       | 216 |
| 二. 七情因素与高血压 ·····       | 217 |
| 三. 生活失调与高血压 ·····       | 218 |
| 四. 中医对高血压病发病机制的认识 ····· | 218 |
| 五. 分型论治老年性高血压 ·····     | 220 |
| 六. 中医方法治疗高血压 ·····      | 221 |
| 如何用单味中草药治疗高血压病·····     | 221 |
| 治高血压病的中成药·····          | 223 |
| 有效的降压药茶方有哪些·····        | 223 |
| 高血压患者如何用粥疗方自我治疗·····    | 226 |
| 防治高血压的汤羹有哪些·····        | 229 |
| 防治高血压病的菜肴有哪些·····       | 233 |
| 防治高血压病的主食有哪些·····       | 238 |
| 防治高血压的甜品有哪些·····        | 243 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 防治高血压病的果菜汁有哪些····· | 245 |
| 中药外治高血压的妙方有哪些····· | 249 |
| 外敷、洗脚等降血压·····     | 252 |
| 家庭自我降压十法·····      | 254 |
| 六字按摩降压法·····       | 255 |

## 第七章 别上当哦——容易走错的岔路口 256

### 目 录

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| 一、高血压治疗认识的误区·····                            | 257 |
| 自己测量血压不如医院测压准确吗·····                         | 257 |
| 白大衣型高血压需要治疗吗·····                            | 258 |
| 血压高和高血压病是一回事吗·····                           | 259 |
| 高血压是否一定需要药物治疗呢·····                          | 260 |
| 能降低血压的药就是理想药吗·····                           | 261 |
| 降压越快越低，效果就越好越安全吗·····                        | 262 |
| 血压不能降得太低，只要低于130/80毫米汞柱就可以了，太低会有危<br>险吗····· | 265 |
| 中年人低压稍高5~10毫米汞柱不必吃药，等再高一点吃药也不迟吗·····         | 267 |
| 新型降压药对各类高血压病人均有利吗·····                       | 267 |
| 为什么不宜经常更换降压药·····                            | 268 |
| 血压降至正常就说明已经治愈了吗·····                         | 269 |
| 血压的理想水平一定就是“正常水平”吗·····                      | 270 |



|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| 自我感觉良好是不是就不需要治疗呢.....          | 271        |
| 轻度高血压病没关系吗.....                | 273        |
| “年龄长，血压长”吗.....                | 275        |
| 不测血压服降压药，这合适吗.....             | 276        |
| 睡前服降压药对吗.....                  | 276        |
| 高血压病人血脂高一点，又无不适，少吃点肥肉不要紧吧..... | 277        |
| 高血压病人硬化的血管可以软化么.....           | 278        |
| 深海鱼油、卵磷脂能使高血压病人血管软化吗.....      | 279        |
| 老年妇女吃钙离子拮抗剂会引起缺钙吗.....         | 280        |
| 珍菊降压片是中药，副作用小，可以放心地吃吗.....     | 281        |
| 高血压病人与“进补”.....                | 282        |
| 为什么降压药不能吃吃停停.....              | 282        |
| 高血压患者为何要远离咖啡因.....             | 284        |
| 高血压患者为何要远离某些药物.....            | 285        |
| 降血压药的使用为何要因人而异.....            | 287        |
| 为什么高血压患者旅游时不宜乘飞机.....          | 288        |
| <b>二. 对老年性高血压病的特别提醒 .....</b>  | <b>290</b> |
| 脉压差增大危险大.....                  | 290        |
| 老年性单纯收缩期高血压及其治疗方法.....         | 291        |
| 老年性高血压患者鼻腔易出血.....             | 292        |
| 老年性高血压病血压不正常波动的原因.....         | 293        |
| 老年高血压患者为什么要慎用利血平.....          | 294        |

## 第八章 除了吃药，我们还能做些什么

——健康的生活方式及调护.....296

### 一.生活保健 ..... 297

健康生活常识..... 297

睡眠保健..... 306

婚姻与性生活保健..... 309

沐浴保健..... 312

二便保健..... 316

### 二.运动 ..... 318

散步..... 319

慢跑..... 321

游泳..... 322

骑自行车..... 323

太极拳..... 324

降压操..... 325

跳舞..... 327

健身球..... 328

### 三.对高血压病患者有益的其他保健方法 ..... 331

调整心理..... 331

磁疗法..... 334

## 目录

## CONTENTS



|               |     |
|---------------|-----|
| 〔附〕磁化水疗法..... | 336 |
| 自我按摩.....     | 337 |
| 刮痧.....       | 342 |
| 音乐.....       | 344 |
| 书画.....       | 347 |
| 药枕.....       | 348 |

## 第九章 高血压会继续发展吗——高血压的 继续发展及其并发症..... 352

### 一.可能出现的问题 ..... 353

我们为什么要知道这些吓人的并发症..... 353

高血压是如何造成损害的..... 354

阻塞效应和破裂效应影响身体不同部位的方式有不同吗..... 355

现在不进行治疗,今后的生活中会出现以上这些效应吗..... 359

### 二.高血压与心、脑、肾及血管有什么关系 ... 360

心脏会发生的问题..... 360

大脑受到损害..... 368

肾脏会有什么问题..... 373

血管变硬..... 379

眼底图像扭曲..... 380



一.看病有什么学问 ..... 382

就医诊治要择时..... 382

做好准备见医生..... 383

叙述病情要简明..... 385

选择专科有学问..... 387

回答问题要有序..... 387

相关检查不能省..... 388

二.住院须知 ..... 390

你有哪些权利? ..... 390

你应履行哪些义务..... 391

什么样的病人需要住院治疗..... 392

住院治疗有哪些好处..... 393

病人如何办理入院手续..... 394

病房作息时间如何安排..... 395

医院膳食种类有几种..... 395

如何识读医生的处方..... 397

如何正确把握住院的时机..... 398

病愈出院后通常应注意什么..... 399

