

家有医生

——给高血压病人的忠告

JIA YOU YISHENG

gei gaoxueya bingren de zhonggao

看医生先看《家有医生》

一书在手 健康无忧

■ 岳仁宋 / 主编

本书从高血压的基本概念入手，结合现代医学和中医的最新认识，向读者简明扼要地介绍高血压的中西医防治知识，涵盖高血压的基础篇、诊断篇、并发症篇、预防篇、治疗篇、生活篇、心理篇与误区篇等，内容系统全面而丰富实用，必将对广大高血压病人及其家属有极大裨益。



四川出版集团·四川科学技术出版社
国家新闻出版总署认定养生保健类出版资质出版社

家有医生

——家庭自疗药一本就够了

DAVID WILKINSON

Dr. Wilkinson has been a practicing physician for 20 years.

家庭自疗药 一本就够了

1 本书 1 盒药 1 盒药

家庭自疗药 一本就够了

家庭自疗药 一本就够了



家庭自疗药 一本就够了



家有医生

——给高血压病人的忠告

主编 岳仁宋



四川出版集团·四川科学技术出版社

·成都·

图书在版编目(CIP)数据

家有医生:给高血压病人的忠告 / 岳仁宋主编.
—成都:四川科学技术出版社, 2012. 6
(家有医生丛书)
ISBN 978 - 7 - 5364 - 7435 - 2

I. ①家… II. ①岳… III. ①高血压 - 防治 IV. ①
R544. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 118284 号

(家有医生丛书)

家有医生

——给高血压病人的忠告

主 编	岳仁宋
责任编辑	冯 莉 李迎军
封面设计	韩建勇
版式设计	李 林
责任校对	王初阳
责任出版	周红军
出版发行	四川出版集团·四川科学技术出版社 成都市三洞桥路 12 号 邮政编码 610031
成品尺寸	240mm × 170mm
	印张 12.25 字数 200 千
印 刷	四川五洲彩印有限责任公司
版 次	2012 年 6 月第一版
印 次	2012 年 6 月第一次印刷
定 价	23.00 元
ISBN	978 - 7 - 5364 - 7435 - 2

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市三洞桥路 12 号 电话/(028)87734035

邮政编码/610031

网址:www.sckjs.com

编委会名单

主 编 岳仁宋

副主编 潘敏娟

编著者 岳仁宋 潘敏娟 胡 泉 杨威英
段金娜 李雪萍 黄俊莉 李 娟
韩 锐 张爱霞

主 编 简 介

岳仁宋,医学博士,成都中医药大学附属医院/临床医学院内分泌科副主任医师、副教授、硕士生导师、教学部部长。国家二级心理咨询师,瑞士 Chinamed 中心访问学者,四川省有突出贡献的优秀专家,四川省学术和技术带头人后备人选,四川省中医学术技术带头人后备人选。社会任职包括:中华中医药学会糖尿病分会常务委员,中华中医药学会继续教育分会常务委员,四川省中西医结合学会内分泌专业委员会常务副主任委员,四川省慢性非传染性疾病防治专家委员会委员,四川省糖尿病防治协会秘书长,四川省内分泌暨糖尿病专业委员会委员,四川省中西医结合老年病专业委员会委员,四川省科技厅项目评审专家,国家医疗保障药品审评专家。《中国组织工程与临床康复》杂志执行编委,《中华实用中西医杂志》常务编委,《中华中西医杂志》《中华新医学》特约编委,《中华糖尿病杂志》特约审稿人,四川电视台、《华西都市报》特约健康教育专家。先后主持国家自然科学基金、国家 863 计划、“十五”国家科技攻关计划、四川省科技支撑计划等 10 余项科研课题,主编专著 1 部,参与编写医学专著 3 部,发表学术论文 40 余篇。主攻方向:糖尿病与代谢综合征及其心、脑、肾受损的中西医防治研究。曾获成都市首届青年师生科技成果一等奖、成都市人民政府科技进步二等奖。擅长治疗糖尿病、高血压、冠心病、内分泌失调、咳喘、心身疾病等。

前 言

疾病可以大致分为感染性和非感染性两大类,感染性疾病指细菌、病毒、原虫等感染人体所引起的疾病,如伤寒、霍乱、结核、细菌性肺炎、细菌性痢疾等;而非感染性疾病指除去细菌、病毒、原虫,由机体自身和环境因素等引起的疾病,如糖尿病、高血压、冠心病等。自 20 世纪 50 年代以来,虽然许多感染性疾病已得到有效控制,人类平均寿命大幅度延长,但各种慢性非感染性疾病却成了人类健康最大的威胁,高血压则是其中之一。随着对这类疾病的深入认识,发现各种慢性病的发生和发展是多因素综合影响的结果,除了生物学因素外,还与人的生活习惯、行为方式、环境污染等有密切关系。根据中国最新的人口普查数据,中国 60 岁及以上人口占 13.26%,人口老龄化进程加快。中国已成为世界上首个“未富先老”的发展中国家。慢性非感染性疾病占中国人群的死因构成比升至 85%,每年约 370 万人因慢性非感染性疾病过早死亡。慢性非感染性疾病已经给社会经济发展造成了巨大的威胁。所以,有人指出,21 世纪已进入慢性病、生活方式病或现代文明病的时代。

我国人群高血压病在 1980~1991 年的 10 年间,患病率上升了 4.15%,绝对值增长了 54%。据 2002 年的中国居民营养与健康现况调查结果显示,我国成人高血压患病率为 18.8%,即全国有高血压病人约 1.6 亿,与 1991 相比,患病率上升 31%。而 2006 年中国心血管病报告根据 2002 年的患病率和 2006 年的人口数,估算当时高血压患病人数为 2 亿,每 5 个中国成人中就有 1 例高血压病人,每年还新增加 1 000 万高血压病人。近 2~3 年,我国局部地区进行了高血压人群调查,发现成人高血压患病率迅速增长,河北城市为 25%,农村为 29%,江苏为 24%,辽宁农村则超过 30%。据现有资料分析,按每年增加 0.8% 计算,估计目前我国成人高血压患病率达到 24% 左右,如不采取有效措施,预期未来 10 年,我国成人高血压患病率将继续增加,患病率超过 30%,高血压病人达到 3 亿。

高血压及相关疾病不仅使致死、致残率增加,其经济负担也是惊人的。据 2003 年统计我国高血压直接医疗费为 300 亿元人民币,脑血管病为 263 亿元,心脏病为 288 亿元。总括起来,我国心脑血管病每年耗费(直接医疗费和间接耗费)高达 3 000 亿元人民币。2007 年中国心血管病报告表明,我国慢性病死亡占总死亡原因的 80% 以上,其中心脑血管病占 36%~40%,全国每年有 230 万人的死亡与血压升高有关。我国每年死于心血管病者 300 万人,2/3 与血压升高有关。同时高血压的



给高血压病人的忠告

Zhonggao



最主要并发症——脑卒中的死亡率也在我国城市中老年人口中以每年约 323% 的速度平稳上升。脑卒中死亡率在农村地区已超过城市。

但是,2002 年我国人群高血压知晓率仅为 30.2%,治疗率为 24.7%,控制率为 6.1%,与发达国家相比仍非常低,特别在经济文化发展水平较低的农村或边远地区情况尤为严重。目前我国约有 1.3 亿高血压病人不知道自己患有高血压;在已知自己患有高血压的人群中,约有 3 000 万没有治疗;在接受降压治疗的病人中,有 75% 的高血压病人血压没有达到控制水平。我们面临的高血压防

治任务仍十分艰巨。如何有效防范诸如高血压这类慢性杀手,已成为各国政府及医学界高度关注的问题。由于高血压是一个终身疾病,要做好高血压的防治,提高知晓率、治疗率、控制率不能仅仅靠医生的工作,作为病人或家属,自己掌握一些与高血压相关的知识无疑对高血压的防治会起到不可估量的作用。高血压防治应从儿童抓起,提倡从儿童教育入手,从小培养健康生活方式。

医学模式自 20 世纪 70 年代就提出了从生物医学模式向生物—心理—社会医学模式转变。40 年后的今天,我们更应该正视现实,了解影响健康的四类因素,即不良生活方式和行为、环境、生物学因素以及卫生保健服务,从源头上处理健康问题,为人类健康造福。

世界卫生组织总结出心脑血管病公共卫生对策的四大基石“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”,这就是加强自我保健、预防高血压等心脑血管疾病的基本内容。已有资料表明,采用这种健康的生活方式,高血压病的发病率可下降 55%,平均寿命可延长 10 年。所以说改善生活方式、消除不利于身心健康的行为和习惯,本身就是一种“非药物治疗”。

高血压的非药物治疗日益引起人们的重视,已被列为轻度高血压的首选干预措施和高血压防治的基础疗法。资料显示,早期综合防治高血压(药物治疗和非药物治疗相结合)可以使其并发症减少 50%。因此,了解并掌握一些高血压的防治知识,提高高血压的知晓率、治疗率、控制率,必将对个人、家庭和社会带来巨大裨益。

本书将从高血压的基本概念入手,结合现代医学和中医的最新认识,向读者简明扼要地介绍高血压的中西医防治知识,希望对高血压病人有所裨益,这也是我们写作的初衷。

编者

目 录

基础篇 / 1

什么是高血压病? / 1

您知道目前全世界有多少人患高血压病吗? / 1

为什么高血压病人越来越多? / 1

高血压病容易被发现吗? / 2

我国高血压病有什么样的发病特点? / 2

您知道我国有多少高血压病人吗? / 2

中国“高血压日”是怎么回事? / 3

“世界高血压日”又是怎么回事? / 3

在我国的高血压防治中,有些什么样的现象值得关注? / 4

基本常识 / 5

高血压会遗传给下一代吗? / 5

如果父母都有高血压或父母有一人是高血压,子女患高血压的概率是多大? / 5

如果父母没有高血压,子女是否就不会患高血压了? / 5

哪些人更容易患上高血压病? / 6

什么是原发性高血压? / 6

什么是继发性高血压? / 7

高血压有什么症状? / 7

动态血压测定是怎么回事? / 7

高血压病的病因有哪些? / 8

食盐摄入量对高血压发病有什么影响? / 9

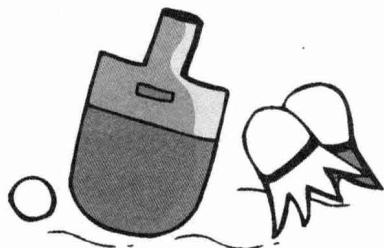
肥胖对高血压发病有什么影响? / 9

缺乏运动锻炼对高血压发病有什么影响? / 9

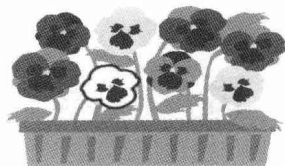
吸烟对高血压发病有什么影响? / 10

饮酒对高血压发病有什么影响? / 11

白大衣高血压是怎么回事? / 11



给高血压病人的忠告



白大衣高血压是否需要治疗? / 12

什么是高血压性心脏病? / 12

若您知道自己患了高血压,该如何就医? / 13

血压降到哪个范围为好? / 13

老年人降压标准是一样的吗? / 13

什么是脉压? 如何看待脉压? / 14

高血压患病率与年龄大小有关吗? / 14

诊断篇 / 15

可以通过哪些方式获得血压值? / 15

哪些现象说明您可能患了高血压病? / 15

若发现了高血压,还应该做什么样的检查? / 16

医生是通过什么样的标准诊断高血压的? / 16

经常看到医生诊断高血压时,还要写什么高危、极高危,有那么危险吗? / 17

为什么需要医生给您诊断高血压? / 18

什么是高血压危象? / 19

什么是急进型高血压? / 20

什么是单纯收缩期高血压? / 20

高血压病人应该多长时间做一次全面检查? / 21

什么是难治性高血压? / 21

为什么会出现难治性高血压? / 21

为什么老年人易患高血压? / 22

如何诊断老年高血压? / 23

有人说老年人诊断高血压的标准要高些,是这样吗? / 23

老年高血压有什么特点? / 24

老年高血压目前的患病情况与控制情况如何? / 24

老年高血压的治疗应该达到什么标准? / 25

怎样诊断儿童高血压? / 25

并发症篇 / 27

高血压与中风 / 27

高血压病人发生脑卒中(中风)的概率大吗? / 27

高血压病人都会发生脑卒中吗? / 27

发生脑卒中后有哪些临床表现? / 28

短暂性脑缺血发作(TIA)应该如何识别? / 32

是不是高血压病人出现中风都会昏迷? / 33

如果您发现一个高血压病人出现了急性中风,应该怎么办? / 33

高血压是怎样引起中风的? / 33

已经发生过脑卒中的人还会再发生吗? / 34

中风应该如何预防? / 34

高血压病人一旦中风后饮食要注意什么? / 35

高血压与心脏病 / 35

高血压是怎样引起心脏病的? / 36

高血压性心脏病有哪些临床表现? / 36

怎样判断自己的高血压已经出现了心脏病变化? / 37

高血压性心脏病若出现了心力衰竭又有哪些表现? / 37

高血压性心脏病需要做哪些检查来诊断? / 38

得了高血压性心脏病该如何治疗? / 38

高血压性心脏病病人在饮食上要注意些什么? / 39

高血压性心脏病病人可以饮酒吗? / 39

高血压性心脏病病人可以抽烟吗? / 40

高血压与肾病 / 41

高血压病人尿中检查发现蛋白是怎么回事? / 41

什么是高血压性肾病? / 42

高血压为什么也会引起肾功能衰竭? / 43

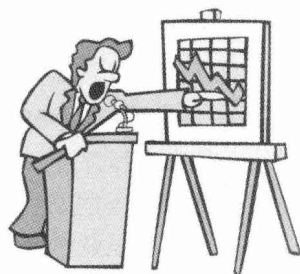
如何尽早发现高血压引起的肾脏损害? / 43

高血压病人出现了蛋白尿该如何治疗? / 44

患了高血压性肾病之后,在饮食方面应该注意些什么? / 44

高血压与眼底病变 / 45

有人说,高血压会导致视网膜病变,有这回事吗? / 45



给高血压病人的忠告

Zhonggao



高血压为什么会引起失明? / 46

高血压病人为什么需要定期检查眼底? / 46

妊娠与高血压 / 47

什么是妊娠高血压? / 47

妊娠高血压有哪些危害? / 47

哪些女性在怀孕时容易出现妊娠高血压? / 48

妊娠高血压主要有哪些表现? / 48

患了妊娠高血压综合征需要终止妊娠吗? / 49

妊娠高血压能预防吗? 如何预防? / 49

妊娠高血压的病人在饮食上要注意什么? / 49

妊娠高血压如何治疗? / 51

高血压与糖尿病 / 52

高血压为什么容易与糖尿病一起存在? / 52

若高血压合并了糖尿病, 该如何选择降压药物? / 53

高血压合并糖尿病降压的目标与单纯的高血压有什么不同? / 53

高血压如果合并了糖尿病, 还该做哪些检查? / 54

高血压与代谢综合征 / 55

什么是代谢综合征? / 55

代谢综合征是如何确立的? 定义是什么? / 55

代谢综合征有哪些危害? / 56

代谢综合征应该如何预防? / 57

代谢综合征应该如何治疗? / 58

高血压与急症 / 59

什么是高血压急症? / 59

什么是高血压危象? / 59

什么是高血压亚急症? / 60

什么是急进型恶性高血压? / 60

高血压急症会导致哪些严重后果? / 60

高血压急症在家中有哪些应急方法? / 60

如何预防高血压急症的发生? / 61

预防篇 / 62

高血压可以预防吗,如何预防? / 62

怎样预防儿童青少年高血压? / 63

中青年高血压有什么特点,如何预防? / 64

什么是高血压的一级预防? / 65

什么是高血压的二级预防? / 66

什么是高血压的三级预防? / 67

哪些因素会促成或加重高血压的发生? / 67

直系亲属中有 55 岁以前就发生脑卒中、心肌梗死者,要注意什么? / 67

如果患了高血压,在日常生活中该如何应对? / 67

高血压病人日常生活应注意哪些问题? / 68

高血压病人如何安度三伏酷暑? / 69

高血压病人如何度过寒冷的冬季? / 70

高血压病人饮食方面应该注意哪些? / 71

在预防高血压方面,目前有没有比较好的药物? / 72

在引起高血压的原因中,为什么说精神因素与高血压的关系密切? / 72

高血压最终会导致什么样的后果,该如何避免? / 73

如果患了高血压,还可以吸烟、饮酒吗? / 73

我有高血压,又经常便秘,该怎么办? / 73

睡眠的好坏对高血压病人很重要吗? / 74

高血压病人洗澡有什么要注意的吗? / 75

治疗篇 / 76

发现血压升高需要马上服药吗? / 76

如果您正在服用降压药物,血压应该降到什么程度合适? / 77

目前治疗高血压的常用降压西药有哪些? / 78

高血压病人使用利尿剂应注意什么? / 80

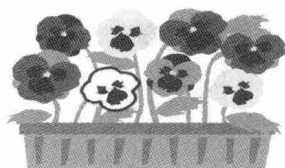
高血压病人如何选用 β 受体阻滞剂? / 81

β 受体阻滞剂的副作用有哪些? / 82



给高血压病人的忠告

Zhonggao



常用钙拮抗剂的作用和特点有哪些？ / 83

常用钙拮抗剂有哪些副作用？ / 84

血管紧张素转换酶抑制剂适合哪些高血压病人？ / 86

血管紧张素转换酶抑制剂有哪些副作用？ / 87

哪些高血压病人适合使用血管紧张素 II 受体拮抗剂？ / 88

α 受体阻滞剂的临床应用有哪些特点？ / 90

什么是高血压病治疗的个体化原则？ / 91

联合降压治疗的原则是什么？ / 92

降压药物联合应用有哪些优点？ / 92

当您有高血压,又有其他疾病,服降压药时,不能服用哪些药物？ / 93

各类降压药都有哪些不良反应？ / 93

老年高血压的治疗有什么特殊性？ / 95

高血压合并冠心病者应如何选择降压药？ / 96

高血压合并肥胖者应如何选择降压药？ / 97

高血压合并有血脂异常者应如何选择降压药？ / 98

高血压合并糖尿病患者应如何选择降压药？ / 99

高血压合并有尿酸升高者应如何选择降压药？ / 100

高血压合并心力衰竭者应如何选择降压药？ / 101

降压药物可能引起的四个“综合征”是什么？ / 101

高血压病人在用药期间要注意哪些问题？ / 102

我有高血压,不舒服时可以输液吗？ / 104

导致降压药失效的因素有哪些？ / 104

有人说,新药、价格高的药就是好药,是这样吗？ / 106

高血压病人,是否可以凭自己的感觉服用降压药？ / 106

当血压高的时候,迅速把血压降下来正确吗？ / 107

如果一种降压药某个病人吃了效果很稳定,是否可以终身服用？ / 108

一个只有收缩压高而舒张压不高的病人,是否需要服用降压药? / 108
最近医生给我开了降压药,但吃了以后总是下肢发肿,该怎么办? / 109
一位正在服用高血压药的病人,最近干咳得很厉害,该如何治疗? / 109
服用降压药物时,出现哪些副作用需要停药? / 110
高血压病人是否都需要服用降压药物? / 110
什么是生活方式干预? / 111
生活方式干预具体包含哪些内容? / 111
高血压病人在服药时需注意些什么? / 113
高血压病人是否都需要服用阿司匹林? / 113
降压药物对所有高血压病人都有效吗? / 114
儿童、青少年高血压的发病原因有哪些? / 115
儿童高血压应该如何治疗? / 116
血压的控制目标有什么要求? / 118
高血压与中医药治疗 / 118
中医是如何认识高血压的? / 118
中医治疗高血压的方法有哪些? / 119
中医药能够防治高血压吗? / 119
中医药治疗高血压有哪些优势? / 120
可以单用中医药治疗高血压吗? / 122
中医从哪些方面辨证治疗高血压? / 123
治疗高血压的中成药有哪些? / 124
中医治疗高血压有偏方验方吗? / 125
针灸可以治疗高血压吗? / 127
药枕可以降压催眠吗? / 127
在中医治疗高血压时,有些是非药物治疗,具体
有哪些? / 128
刮痧具体是如何治疗高血压的? / 129
特色疗法 / 130
自我按摩法 / 130
足疗法 / 131
气功疗法 / 131
音乐疗法 / 131
太极拳疗法 / 132



给高血压病人的忠告



饮食疗法 / 133

生活篇 / 137

运动与高血压 / 137

高血压病人能运动吗? / 137

运动对高血压病能发挥什么样的作用? / 137

长期合理的运动到底能给高血压病人带来什么好处? / 138

针对高血压病人的运动方案包括哪些? / 139

高血压病人在运动中应注意些什么? / 141

哪些情况下高血压病人不适宜进行运动? / 141

家务劳动能代替运动吗? / 142

高血压病人适合晨练吗? / 143

如何选择适合自己的运动方式? / 144

高血压病人如何把握运动强度? / 145

饮食与高血压 / 146

高血压的饮食原则有哪些? / 146

高血压的饮食搭配原则有哪些? / 148

如何制订高血压病人的饮食食谱? / 149

哪些种类的食品适合高血压病人,哪些食品又不适合? / 149

高血压病人可以吃鸡蛋吗? / 151

高血压病人适合吃哪些肉类食品? / 151

患了高血压就不能吃肉了吗? / 151

高血压病人如何选择食用油? / 152

哪些食物对高血压的治疗有辅助作用? / 153

从食品分类来说,高血压病人哪些可以吃,哪些不宜吃? / 153

高血压病人需要控制饮食吗? / 154

中药药膳对高血压有用吗? / 154

高血压的监测 / 155

怎样自己测血压? / 155

动态血压是怎么回事? / 156

高血压病人一般多长时间监测一次血压? / 157

自己测得的血压准确吗? / 157

自测血压的优势有哪些? / 157

市面上卖的血压计有哪几种? / 159

是不是症状缓解了就可以不测血压了? / 159

测血压时要注意什么? / 159

高血压病人如何建立自己的健康档案? / 160

心理篇 / 161

高血压的发生与心理因素有关吗? / 161

既然高血压与心理因素有关,那么高血压应该如何进行心理治疗? / 161

听说在高血压的心理治疗中,有一种松弛疗法,是怎么回事? / 162

高血压病人如何使用疏泄疗法? / 163

高血压病人如何使用行为疗法? / 164

高血压病人如何使用书画疗法? / 165

音乐疗法对高血压病人能发挥什么样的作用? / 166

高血压病人如何使用园艺疗法? / 167

误区篇 / 168

血压降到正常就可以停药了吗? / 168

有人认为,吃了降压药就停不下来了,所以干脆就不吃 / 168

去医院就诊就不吃药了,因为吃了药医生就测不准血压了 / 168

高血压药物越贵越好 / 169

既然服了某种药物血压控制得很好了,就一直服用下去,不用再看医生了 / 169

先用了价格贵的药,再用价格便宜的药就无效了吗? / 170

血压高的时候服药,血压下降后即停药 / 170



给高血压病人的忠告