

赠送 易筋经体操挂图
八段锦体操挂图



高血压病

日常防治的128个细节

王强虎 编著



高血压病又称原发性高血压，是以动脉血压升高，尤其是以舒张压持续升高为特点的全身性慢性血管疾病。据统计，我国约有亿人患有高血压病，**发病率**已达11.88%，并且有上升趋势，还有不断向年轻人扩散的态势。在我国，不管是城市居民，还是乡村农民，都**普遍**存在对高血压病的**防治、调养知识**知之甚少的问题。



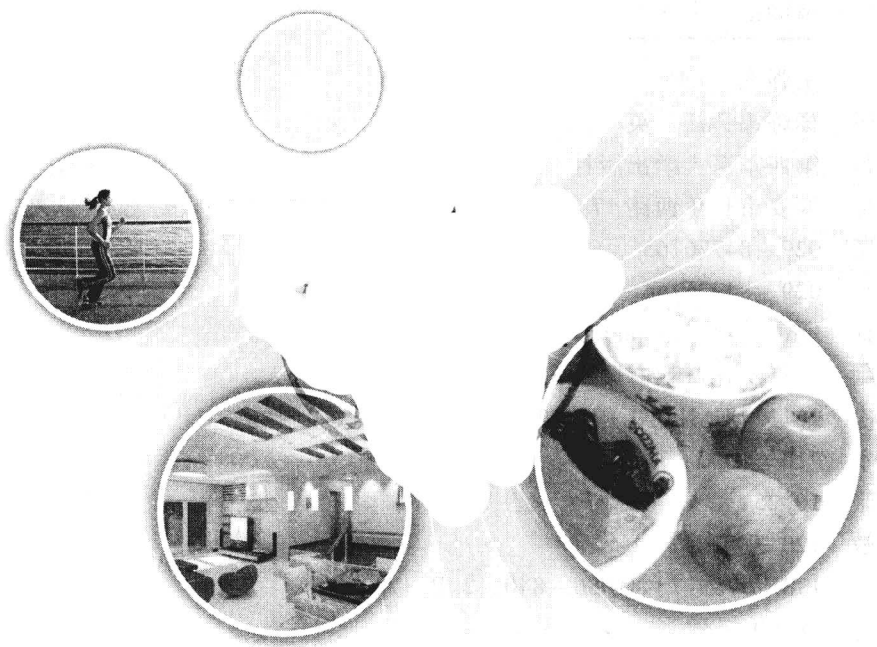
第四军医大学出版社

R544.1
31

高血压病

日常防治的 128 个细节

王强虎 编著



第四军医大学出版社·西安

图书在版编目(CIP)数据

高血压病日常防治的 128 个细节 / 王强虎编著.

—西安:第四军医大学出版社, 2010.8

ISBN 978 - 7 - 81086 - 840 - 2

I. 高… II. 王… III. 高血压 - 防治 IV. R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 159484 号

高血压病日常防治的 128 个细节

编 著 王强虎

责任编辑 杨耀锦 汪 英

出版发行 第四军医大学出版社

地 址 西安市长乐西路 17 号(邮编:710032)

电 话 029 - 84776765

传 真 029 - 84776764

网 址 <http://press.fmmu.sn.cn>

印 刷 万裕文化产业有限公司

版 次 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 10.25

字 数 120 千字

书 号 ISBN 978 - 7 - 81086 - 840 - 2/R · 724

定 价 18.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

前言

orword

现代医学之父希波克拉底有一句健康名言,“患者的本能就是患者的医生,而医生只是帮助本能的。”所以,要掌控自己的健康,控制自己所患的疾病,首先要做的就是正确地运用科学的疾病防治知识,纠正自己不良的生活和工作习惯。而这种知识是一个系统工程,它包括了疾病控制的各个方面,就如同生活中的一个链条,由每个细节组成。看起来很小的一个细节,往往会造成不可控制的疾病,造成不可估量的损害。这也就是人们常说的“千里之堤,溃于蚁穴”。

事实也是如此。目前,高血压病在十大死亡疾病中排名第二,被称为中老年人的第一杀手。高血压病是最常见的心血管疾病之一,也是全球范围内的重大公共卫生问题。近20年来,我国的高血压发病率几乎增加了一倍,因高血压引发的各种心脑血管疾病的死亡率也已经排至所有疾病死亡率的第一位,高血压病正日渐严重地危害着人们的健康和生命。高血压病不仅是一种独立的疾病,同时还是引发其他心脑血管疾病的最危险因素,严重地损害着心、脑、肾、血管、眼底的结构和功能,引起相关疾病的发生。高血压病之所以这么疯狂地威胁着人类的健康,主要是由于生活中的一些细节,如肥胖、烟酒、摄入食盐过多、缺乏运动、心理紧张等往往是导致高血压发病的危险因素。

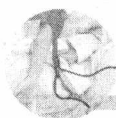
本书特别从生活中的一些细节出发,深入浅出地阐明了高血压病的医

学原理,并列举了高血压病患者日常生活中的诸多适宜与禁忌,还详尽地介绍了许多对高血压病行之有效的保健疗法,将深奥专业的医学理论以简单易懂的方式呈现出来,又不失科学性。希望读者阅读完此书后,能在日常生活起居中,身体力行书中的建议,避免血压升高,健康愉快地生活。愿本书成为高血压患者居家生活保健的必备良书!

王强虎

目录

contents



常识篇.....

血压的基本概念	(2)
什么是高压和低压	(2)
正常与异常血压值	(3)
血压值随昼夜起伏变化吗	(4)
如何选择血压计	(4)
高血压病指的是什么	(5)
高血压与高血压病有什么不同	(6)
高血压病有什么危害	(7)
什么是急危性高血压	(8)
高血压病是如何分期的	(10)
高血压病的病因有哪些	(11)
高血压病有哪些早期表现	(15)
高血压病常有的症状表现	(17)
高血压病患者要坚持四个定期检查	(18)
年轻人要预防高血压	(20)

孕妇须警惕“妊高征”	(21)
血压往往随着年龄在变化	(22)
老年高血压病的临床特点	(23)
中医对高血压是如何辨证分型的	(24)
高血压病患者自测血压好处多	(26)
学习自我测量血压	(26)
高血压病患者宜选择的测压时间	(28)
高血压病患者不要用感觉估计血压	(29)
去医院量血压要防“白大衣现象”	(29)
高血压病患者的三大治疗原则	(30)
高血压病治疗要防五种错误观	(31)



用药篇.....

高血压病患者使用三类药物要注意	(36)
吃降压药要从小剂量开始	(37)
短效降压药与长效降压药的优缺点	(37)
用药治疗的高血压病患者应定期检查	(39)
如何警惕降压药的不良反应	(39)
高血压病患者如何选用复方降压药	(42)
高血压病患者服用降压药的十点要求	(43)
防治高血压病的中成药有哪些	(46)
高血压病患者用人参滥补危险	(48)
巧用黄芪降血压	(49)
夏枯草能利尿降血压	(50)
天麻应用恰当可降血压	(50)

杜仲是高血压病患者的良药	(51)
黄芩具有降血压的作用	(51)
罗布麻可防治高血压	(52)
石决明煎汤可降血压	(53)
足底涌泉穴外敷能降血压	(53)
稳定血压可尝试脐部外敷疗法	(54)
坚持足部药浴对稳定血压有好处	(55)



起居篇

高血压病患者结婚须知	(60)
高血压病患者房事要注意什么	(60)
每天梳头有利于血压稳定	(61)
高血压病患者居室要求	(62)
居室色彩影响人血压的高低	(63)
高血压病患者居室放花有讲究	(64)
高血压病患者宜谨慎行冷水浴	(64)
高血压病患者洗浴不当容易诱发猝死	(65)
什么是睡眠性高血压	(66)
高血压病患者睡眠的两点注意	(67)
教你制作有降压作用的药枕	(68)
穿衣不当影响血压	(70)
高血压病患者用力排便可猝死	(71)
长久站立容易使人血压升高	(72)
高血压病患者过度疲劳易中风	(73)

血压往往随着季节而变化	(73)
高血压病患者宜注意季节交替	(74)
情绪过度紧张不利于血压稳定	(74)
气急暴怒可致高血压病患者突然死亡	(75)
舒缓悠扬的音乐可使血压降低	(76)
观看刺激性强的比赛能升高血压	(76)
体位性高血压要以起居调养为主	(77)



饮食篇

具有降低血压作用的二十六种食物	(80)
高血压病患者不宜食用的七种食物	(90)
喝浓茶、咖啡无益于血压稳定	(93)
饮食过饱不利血压稳定	(94)
不吃早餐易诱发心脏病	(94)
低盐饮食能降压	(95)
学做降低血压的十五道药粥	(95)
学做降低血压的十三道药茶	(100)
不要忽视醋对血压的作用	(104)
高血压病患者食醋宜忌	(106)
学做能降低血压的六道美味汤	(107)
营养素平衡有利血压稳定	(110)
什么是维生素	(111)
富含维生素 P 的食物能降压	(112)
富含维生素 E 的食物能防血压增高	(112)

富含维生素 C 的食物能降压	(113)
矿物质的秘密	(114)
中老年人补钙能助血压降低	(114)
中老年人补镁能助血压降低	(116)
高血压病患者要常吃富含钾的食物	(117)
富含锰的食物能防血压增高	(118)
高血压病患者宜喝水的三个时段	(119)
水的硬度与高血压发病有关	(120)
磁化水有利于血压稳定	(121)
三种水不利于血压稳定	(122)
高血压病患者食用脂肪有益吗	(123)
补卵磷脂有益血压稳定吗	(123)
高血压病患者补鱼油有益吗	(124)
高血压病患者食用植物性脂肪好处多	(124)
食用油其实也是脂肪的一种形式	(125)
橄榄油降低心脏收缩压和舒张压	(125)
花生油有助于预防高血压病	(126)
茶籽油有利于防止高血压病	(126)
红花籽油是高血压患者理想的油	(127)
菜籽油高血压患者要少吃	(127)
吃油过多不利血压稳定	(128)
高血压病患者不宜吃动物油	(128)
了解营养学上的糖类概念	(129)
吃大豆低聚糖有益于降压吗	(129)
高血压病患者应注意增加膳食纤维的摄入	(130)
优质蛋白质有益于高血压病	(130)



运动篇.....

运动能降压的三个主要原因	(134)
高血压病患者运动要坚持五大原则	(135)
运动处方对高血压病患者的重要性	(137)
高血压病患者运动前不要忘记热身	(138)
有利于降低血压的五个运动项目	(138)
餐后运动容易升高血压	(142)
高血压病患者不要参加竞技运动	(142)
什么样的高血压病患者忌运动	(143)
高血压病患者一天中宜于运动的时间	(143)
高血压病患者运动时喝水要讲科学	(144)
运动后坐地休息易发事故	(144)
高血压病运动后要做整理活动	(145)
高血压病患者运动后不要急于进食	(146)
高血压病患者登山运动要量力而行	(146)
舞蹈运动有利于血压下降	(147)
垂钓是稳定血压的一种好办法	(148)

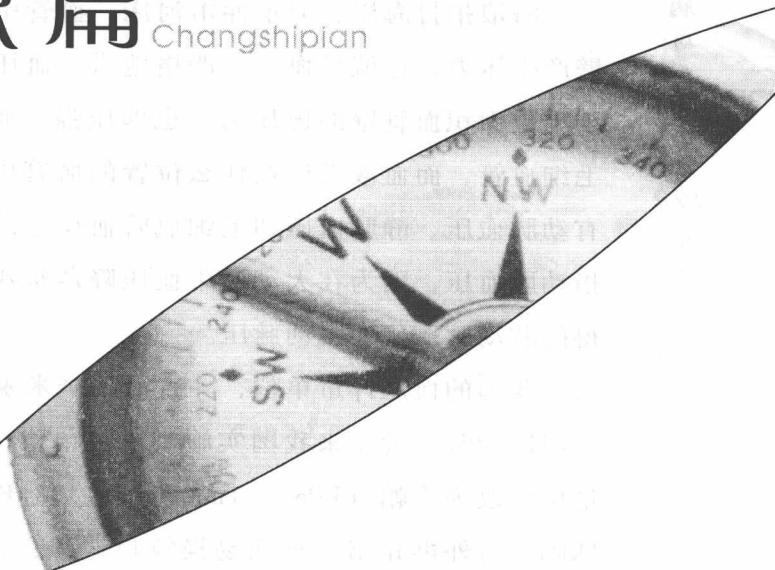


按摩篇.....

自我按摩能降血压	(150)
“六”字按摩降血压	(151)
坚持足底按摩能降血压	(152)
按摩头部降低血压的方法	(153)

常识篇

Changshipian



高血压病日常防治的128个细节





血压的基本概念

海浪拍打海岸，河水冲击河床。血管中流动的血液也对血管壁产生压力，这就是血压。严格地讲，血压是指血管内的血液对于单位面积血管壁的侧压力，也即压强。血管分为动脉、静脉和毛细血管，而血液无论在什么位置的血管中都有压强，血压也就有动脉血压、静脉血压和毛细血管血压之分。一般所说的血压是指动脉血压，因为在大动脉中血压降落很小，故通常将在上臂测得的肱动脉压代表主动脉压。

我国的血压计量单位，一直沿用毫米汞柱（mmHg），人们早已习以为常。近年来我国实施了法定单位，按照规定，血压的计量单位改为千帕（kPa）。 $1\text{mmHg} = 0.133\text{kPa}$ ，也就是 $7.5\text{mmHg} = 1\text{kPa}$ 。另外再介绍一种简易换算口诀法：血压 mmHg，加倍再加倍，除3再除10，即得 kPa 值。例如：收缩压 120mmHg 加倍为 240，再加倍为 480，除以3得 160，再除以10，即 16kPa；反之，血压 kPa，乘10再乘3，减半再减半，可得 mmHg 值。

什么是高压和低压

由于心脏射血是间断性的，因此在心动周期中，心室内压和动脉血压随着心室的收缩和舒张发生较大幅度的变化，呈周期性波动，动脉血压一般由收缩压、舒张压、脉压差和平均动脉压等组成。动脉内这种压力周期性波动引起的动脉血管搏动，称为脉搏。心室收缩时，血液射入动脉，主动脉压急剧升高，动脉扩张，在收缩期的中期达到最高值，这时的动脉血压值称为收缩压（高

压)；心室舒张时，主动脉压下降，动脉弹性回缩，继续推动血液前进，在心舒末期动脉血压的最低值称为舒张压（低压）；收缩压和舒张压的差值称为脉搏压，简称脉压。一个心动周期中每一个瞬间动脉血压的平均值，称为平均动脉压。简略计算，平均动脉压大约等于舒张压加 $1/3$ 脉压。

正常与异常血压值

医生测量完血压后，会告诉您高压（收缩压）是多少，低压（舒张压）是多少。我们马上会问血压正常吗？医生会进一步指出你血压是“正常”“正常高值”“高血压”或“低血压”四种情况中的一种。那么你的血压是哪种情况呢？

1. “绿色血压”——正常血压

收缩压 $90 \sim 120\text{mmHg}$ 并且舒张压 $60 \sim 80\text{mmHg}$ 。单就血压对人体的影响，这个水平是人最理想的血压水平，是“绿色血压”。

2. “灰色血压”——正常高值

收缩压 $130 \sim 139\text{mmHg}$ 或者舒张压 $85 \sim 89\text{mmHg}$ ，这个水平处于高于正常血压和高血压的“灰色地带”，已经接近高血压水平，以后发生高血压的可能性明显增大，因此是“灰色血压”。

3. “红色血压”——异常血压

收缩压大于或者等于 140mmHg 和（或）舒张压大于或等于 90mmHg 就是高血压；收缩压低于 90mmHg 或舒张压低于 60mmHg ，就是低血压。无论高血压还是低血压，都是对身体有害是“红色血压”。



血压值随昼夜起伏变化吗

正常人如果处于一般正常生活节奏中，血压清晨开始呈上升趋势，早晨起床活动后迅速上升，如此时血压过高，称为“黎明现象”，在上午8:00~10:00时达到高峰（第1峰）；然后血压轻度下降，12:00~14:00时呈现午间谷，在下午16:00~18:00时可再次轻度升高（第2峰）；从18:00起开始缓慢下降，夜间睡眠时血压下降可达20%左右，称为夜间谷，夜间0:00~3:00处于最低谷。血压峰谷压差高达5.33~6.67kPa（40~50mmHg）。24小时血压波动趋势呈“双峰单谷”的“勺型（dipper）”，但有部分表现为“双峰双谷”（12:00~14:00时呈现午间谷）者，估计与睡眠习惯有关。

这种昼夜24小时的血压波动，主要与人体血浆去甲肾上腺素水平的变动及压力感受器的敏感性有关。血浆中去甲肾上腺素水平的波动与血压波动是平行的，压力感受器敏感性高，神经抑制有效时其血压波动就小；反之，血压波动就大。通常认为“中午血旺，血压最高”的说法是错误的。白天血压高于夜晚，夜间血压下降值大于白天血压的10%，呈勺形曲线，这对适应机体的活动、保护心脑血管起着重要作用。老年人由于压力反射敏感性较低，血压波动较大，睡醒时血压可上升6.67kPa（50mmHg）左右，起床走动后血压进一步升高，此时最易诱发冠心病猝死。

如何选择血压计

水银柱式血压计常被认为是临床测量血压的金标准，目前仍然

是诊所和医院测量血压的首选血压计。如果您会听诊桡动脉搏动音,建议您最好采用水银柱式血压计或压力表式血压计。一般认为,水银柱式血压计测量的准确性和稳定性较高。但由于使用时需要配合听诊器来监听声音测量血压,所以对使用者的技术要求较高。如果技术不到位、操作不当,很容易使测得的血压产生误差。

气压表式血压计(又称无液测压计)形如钟表,是用表头的机械动作来表示血压读数的。压力表式血压计启用之前,应先做检查,可正常使用的血压表平时表盘指针应指在零位,加压后,反应灵活,并仍能回复至原零位。这种血压计的其余部分与水银柱式血压计基本相同,但其准确度不如水银柱式血压计。

电子血压计测量血压也是准确的,而且由于排除了人的主观误差,如眼睛看刻度的误差、人耳听声音的敏感误差等,应该比传统血压计更为准确客观。电子血压计外观轻巧、携带方便、操作简便、显示清晰,心率、血压测量一次完成;一般不需要太多的保养,只要注意平时不摔打、不沾水就可以了。因此,比较适合一般家庭。

高血压病指的是什么

高血压病又称原发性高血压,是以动脉血压升高,尤其是以舒张压持续升高为特点的全身性慢性血管疾病。有人估计,我国约有上亿人患有高血压病,发病率已达 11.88%,并且有上升的趋势,还有不断向年轻人扩散的态势。在我国,不管是城市居民,还是乡村农民,都普遍存在对高血压病的防治、调养知识知之甚少的问题。全国高血压抽样调查发现:目前高血压病的发病率为 11.88%,而知晓率仅为 27%,治疗率为 27%,控制率为 3%。因



此，人们对高血压病的预防与治疗应予以高度重视，以防高血压病杀人于无形。

高血压与高血压病有什么不同

高血压只是一个症状，不能算是一种独立的疾病。高血压病是一种独立的疾病，约占高血压者的 95%。原发性高血压只有积极治疗高血压，才能有效地防止并发症；而继发性高血压首先是治疗原发病，才能有效地控制高血压发展，仅用降压药控制血压是很难见效的。所以，遇到血压过高的人，必须排除其他疾病所致的高血压，才能说他患有高血压病。

在现实生活中，不少人常把高血压和高血压病混同起来，认为只要发现高血压就是高血压病，或者把高血压病简称为高血压。其实它们是两种不同的概念。高血压可分为原发性和继发性两类。原发性高血压是指病因尚未十分明确的高血压，又称高血压病；由其他已知疾病所致的血压升高，则称为继发性或症状性高血压。

原发性高血压：即高血压病，是指以血压升高为主要临床表现的一种疾病，约占高血压患者的 95%。患者多在 40 ~ 50 岁发病，早期可无症状，可能在体检时发现。少数有头痛、头晕、眼花、心悸及肢体麻木等症状。晚期高血压可在上述症状加重的基础上出现心、脑、肾等器官的病变及相应症状，以致发生动脉硬化、脑血管意外、肾脏病，并易伴发冠心病。临床上只有排除继发性高血压后，才可诊断为高血压病。

继发性高血压：是指在某些疾病中并发产生血压升高，仅仅是这些疾病的症状表现之一，又称症状性高血压，约占所有高血压患者的 1% ~ 5%。对于有明显的泌尿系统症状，或在妊娠后