

图解健康系列 >>>>>>>>>>>>>>>>>>>>

GAOXUEYA KANZHEBEN JIUGOULE

# 高血压

## 看这本就够了

北京协和医院 陈罡 编著

- 高血压，不只是血压高
- 两个小测试“摸底”高血压
- 高血压治疗的获益来自于降压本身
- 限盐补钾是原则，精准减盐有窍门
- 高血压朋友运动的“清规戒律”
- 降压药的“独门秘笈”与“联合作战”



化学工业出版社

图解健康系列

GAOXUEYA KANZHEBEN JIUGOULE

# 高血压

看这本就够了

北京协和医院 陈罡 编著



化学工业出版社

·北京·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

高血压看这本就够了 / 陈罡编著. —北京: 化学工业出版社, 2012. 7  
(图解健康系列)  
ISBN 978-7-122-14480-5

I. 高… II. 陈… III. 高血压 - 防治 - 图解  
IV. R544.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第124225号

---

责任编辑: 赵玉欣  
责任校对: 宋 玮

装帧设计: 尹琳琳

---

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)  
印 装: 化学工业出版社印刷厂  
710mm × 1000mm 1/16 印张11 字数133千字 2012年9月北京第1版第1次印刷

---

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899  
网 址: <http://www.cip.com.cn>  
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

---

定 价: 24.80元

版权所有 违者必究

# 前言

我是一个凡事喜欢尝鲜，喜欢过把瘾的人。2010年初，我出版了自己的第一部医学科普书《糖尿病看这本就够了》，写书的过程很辛苦，阅读很多书籍，查阅很多文献，想方设法把生涩难懂的医学术语转化成一般读者能够一目了然的平白话语，一本书写了近一年。书毕，人也瘦了一圈。我在惊叹写书减肥功效的同时，也不禁暗自感慨：写书这个瘾可真不好过，想必今后我也不会再尝试了吧。

不想，《糖尿病看这本就够了》一书面世后，成了热销的医学科普书，2年时间印刷了8次，长期在京东、当当等网络书城同类图书的销售中名列前茅，受到网友的热烈欢迎。

作为一名医生，最开心的事情莫过于救治病患后看到他们脸上露出的微笑。作为一名作者，最开心的事情莫过于看到读者们阅读书籍后能有所收获。于是，写书的瘾又上来了，尽管写书的过程依旧难熬，但若是我的文字能够帮助到更多的患者朋友，也足以慰藉我的付出。2011年，我又出版了第二部医学科普书《痛风看这本就够了》，再次受到读者好评。

2011年9月，出版社问我是否再写一本关于高血压的书籍，与此前的书籍构成一个系列。我想：为什么不呢？高血压，作为世界范围内发病率最高的心血管疾病，同样危害着我国民众的健康，目前我国的高血压患者已逾2亿，而较低的知晓率、治疗率和控制率始终是难解的医疗症结。知己知彼，百战不殆，如果患者不对自己所面对的疾病多几分了解，又怎么谈得上治疗呢？对于高血压这样的疾病而言，医学科普宣传，恰恰是战胜疾病的第一步。

于是，便有了这本书。这本书避开拗口的医学术语，不讲复



杂的治疗方法，更不会讲些晦涩的理论。我只是通过这本书和高血压朋友聊聊天，力求用通俗易懂的风格来述说深奥难懂的医学。说白了，这本书就是高血压朋友到医院看病时，医生想告诉你却又没时间说清楚的那些话。

如果我的书能帮到哪怕一小部分高血压朋友，也算是一件意义深远的事情，我会因此不胜荣幸！

陈罡

于北京协和医院

2012年6月

## 开篇 关爱自己，就是一剂良药1

最好的医生是您自己 .....	2
主动参与，是治疗成功的关键 .....	2
高血压治疗的获益来自于降低血压本身 .....	3
高血压治疗中要注意定期随诊 .....	4
被诊断高血压后要马上行动起来 .....	4
对高血压要有起码的认识 .....	5
认真履行医生的建议 .....	6

## 第一章 高血压，不再是雾里看花！

初窥高血压从了解血压开始 .....	8
健康人的血压能够合理地调控 .....	9
什么叫血压？ .....	9
正常血压是如何维持的？ .....	12
血液容量影响血压高低 .....	12
每搏输出量主要影响收缩压 .....	13
心跳快慢主要影响舒张压 .....	13
大动脉的血管弹力主要影响收缩压 .....	13
外周血管阻力主要影响舒张压 .....	14
血压的波动由神经-体液总指挥 .....	14
高血压的罪魁祸首——不良生活习惯 .....	15
您的父母有高血压吗？ .....	17
人到老年，身不由己？ .....	17

# 目录

食盐，高血压的催化剂 .....	18
胖人当自强 .....	19
吸烟、饮酒和高血压 .....	21
煽风点火的精神压力 .....	22
<b>继发性高血压那点事儿——找出“幕后黑手” .....</b>	<b>25</b>
藏身场所之一——肾脏 .....	26
肾实质性高血压 .....	26
肾血管性高血压 .....	27
藏身场所之二——内分泌系统 .....	28
原发性醛固酮增多症 .....	29
库欣综合征 .....	30
嗜铬细胞瘤 .....	32
甲状腺疾病 .....	33
甲状旁腺功能亢进症 .....	33
藏身场所之三——主动脉 .....	34
<b>高血压，不只是血压高！ .....</b>	<b>36</b>
您的血管够坚强吗？ .....	37
您的心脏能撑多久？ .....	38
颅脑血管重负难堪 .....	39
肾脏“工厂”——“工人”的下岗辛酸史 .....	40
擦亮心灵的窗户 .....	41
<b>您能“感觉”血压升高时，病情可能已经恶化了 .....</b>	<b>42</b>
不能光靠症状来判断高血压 .....	42
高血压的危险度分级 .....	43



可怕的高血压危象 .....	46
----------------	----

## 第二章 高血压朋友的就医路线图

高血压患者必知：血压测量的那些事儿 .....	50
您会正确使用血压计吗？ .....	51
挑个血压计 .....	51
测血压：也没那么简单 .....	53
我一到医院血压就高，这是怎么回事？ .....	54
我到了医院血压反而不高，又是怎么回事？ .....	55
24小时动态血压监测 .....	56
被诊断高血压了，我还要做哪些检查呢？ .....	57
我的高血压严重吗？ .....	57
用于排除继发性高血压的检查 .....	59
直击命门——肾脏疾病的筛查 .....	60
剥丝抽茧——内分泌系统的筛查 .....	61
其他继发性高血压的筛查 .....	63
用于筛查高血压靶器官受累的检查 .....	64
最应关注的——心血管损害检查 .....	65
不可忽视的——肾脏损害检查 .....	66
见微知著的——眼底检查 .....	68
治疗的基础是改善生活习惯 .....	69
不是“降低”血压，而是“控制”血压 .....	69
血压控制的好坏，关系您今后的人生 .....	70
饮食疗法：少盐，适当的热量和均衡的营养 .....	70

# 目录

运动疗法：生命在于运动 .....	71
药物疗法：该出手时就出手 .....	71

## 第三章 高血压朋友的饮食生活

<b>饮食疗法要从三处着眼：少盐、限制热量和营养均衡</b> .....	74
所有高血压朋友都需要饮食疗法 .....	74
通过规律的饮食来降低血压 .....	76
限制盐分绝非“盐”过其实 .....	77
精准减盐有窍门 .....	78
人一天需要多少盐？ .....	78
警惕“藏起来”的盐 .....	79
低盐美味如何烹饪？ .....	82
外出就餐：给您支招 .....	83
餐馆饮食的特点 .....	83
油多、量大、口味重——各个击破 .....	84
<b>限制热量，轻松搞定</b> .....	85
控制体重知多少：1千克=1毫米汞柱 .....	85
了解您自己应该吃多少 .....	88
把握好热量，说难也不难 .....	88
如何制定我的“热量计划书”？ .....	90
“80千卡”——饮食生活中一个神奇的数值 .....	91
让实践来检验一切 .....	92
胖人的减肥要点 .....	92
“少吃+运动”才是王道 .....	93

脂肪并非一无是处 .....	93
<b>营养均衡巧降压 .....</b>	<b>95</b>
蛋白质：保持血管年轻态 .....	96
氨基酸的种类和数量决定蛋白质的营养价值 .....	97
高血压朋友如何选择蛋白质？ .....	97
膳食纤维：除去有害物质助降压 .....	99
膳食纤维的神奇功效 .....	100
维生素——营养增效的润滑油 .....	101
降血压——蔬菜水果帮您忙 .....	102
我需要特意补充“维生素药丸”吗？ .....	104
钾和钙：天然的降压药物 .....	105
矿物质——另一种“润滑油” .....	105
补钾——降压天平上的“筹码” .....	105
补钙晒太阳，轻松降血压 .....	107
<b>高血压朋友的食谱举例 .....</b>	<b>110</b>
芹菜拌豆腐 .....	110
鸡汤炖菇 .....	110
葱姜木耳鸡蛋汤 .....	111
怀山竹荪炒豆芽 .....	111
冬瓜草鱼汤 .....	112
玉米山药粥 .....	112
冬笋香菇 .....	113
山楂豆腐草菇汤 .....	113



# 目录

## 第四章 高血压朋友的日常保健

适度的运动——你值得拥有! .....	116
保持“收支平衡” .....	116
养成运动习惯, 形成“易瘦体质” .....	117
高血压朋友如何做运动? .....	118
燃烧吧脂肪: 做有氧运动 .....	118
“微笑运动”——您需要的运动形式 .....	120
脉搏——运动强度的“测试表” .....	121
您需要通过运动消耗多少热量? .....	123
您一天需要运动多久? .....	123
高血压朋友运动时的“清规戒律” .....	124
问问自己的医生 .....	124
运动中要心平气和 .....	125
做好准备运动 .....	126
运动后注意补充水分 .....	127
改变导致血压升高的生活方式 .....	127
生活规律, 血压稳定 .....	127
精神压力——高血压的“麻烦制造者” .....	128
对香烟说“不” .....	131
塞翁失马, 焉知非福 .....	131
吸烟带来的种种危害 .....	131
今天, 和香烟作最后的诀别吧! .....	132
高血压朋友的“保暖生活” .....	133
高血压朋友的旅游“小锦囊” .....	134

外出旅游必备品 .....	134
优先考虑自助游 .....	135
饮食不放松，心情要放松 .....	136

## 第五章 药物降压，该出手时就出手

药物降压何时出手? .....	138
哪些高血压朋友需要药物治疗? .....	138
高血压治疗的获益主要来自降低血压本身 .....	139
降压治疗：您的血压“90分”了没有? .....	140
老年人使用降压药物的特殊性 .....	141
使用药物并非等于进了“保险箱” .....	142
熟悉手头的“武器”：降压药物的分类和用法 .....	144
常用口服降压药的分类 .....	144
降压利尿药 .....	145
久经“沙场”的降压老前辈 .....	145
使用利尿药的注意事项 .....	146
$\beta$ 受体阻滞药 .....	147
降低血压保护心脏 .....	147
使用 $\beta$ 受体阻滞药的注意事项 .....	148
$\alpha$ 受体阻滞药 .....	149
降低血压调代谢 .....	149
使用 $\alpha$ 受体阻滞药的注意事项 .....	150
钙离子拮抗药 .....	151
双管齐下，稳住血压 .....	151

# 目录

使用钙离子拮抗药的注意事项 .....	152
血管紧张素转化酶抑制药和血管紧张素 II 受体拮 抗药 .....	153
打蛇打七寸 .....	153
使用 ACEI/ARB 的注意事项 .....	155
高血压的联合用药 .....	156
<b>针对高血压靶器官损害的治疗手段 .....</b>	<b>158</b>
稳定的血压控制是最好的预防 .....	158
控制血糖、血脂 .....	159
合并动脉粥样硬化怎么办? .....	160
高血压造成了心脏损害怎么办? .....	161
高血压造成了脑血管损害怎么办? .....	162
高血压造成了肾脏损害怎么办? .....	163
高血压造成了视网膜病变怎么办? .....	164





# 开篇

关爱自己，  
就是一剂良药

• 最好的医生是您自己

## 最好的医生是您自己

没有什么人能一辈子不得病。生病本身并不是一件可怕的事情，但生病之后不懂得采取正确的态度去面对疾病，倒是一件可怕的事情。面对疾病时，视若不见、紧张慌乱、盲目乐观都不是正确的态度。这时候，正确的做法是：坦然面对，接受得病的事实；知己知彼，对疾病这个“敌人”做点基本的了解；放松心情，找一个医生做您的“战友”；共同努力，在与疾病的“战争”中取得胜利！

高血压就是这么一种令人感到苦恼的疾病。当它缠上您后，您一时半会还真不容易把它甩掉。笔者在门诊和病房里经常遇到高血压患者朋友，他们满脑子都是问号：高血压究竟是怎么回事？我怎么会得高血压呢？高血压有什么危害呢？高血压该怎么治才能治好呢？等等。这一个个的疑问，我都将一一为读者朋友们做出解答。

了解疾病是为了更好地治疗疾病。这句话对医生和患者朋友都是至理名言。而对于患上高血压的朋友而言，更是如此。高血压这种疾病，需要打“持久战”，而您的医生“战友”不可能每时每刻陪在您身边，因此，要想把这场“战争”打得漂亮，您自己的投入至关重要。

“人生得一知己足矣”，然而没有哪一位“知己”能每天24小时陪着您，从这一角度出发，您就是您自己最好的“知己”。不用怀疑，面对高血压，最好的医生就是您自己！



### 主动参与，是治疗成功的关键

对大多数疾病的治疗，医生占主导地位，都要由医生做出诊断，然后打针、吃药。高血压则有所不同，医生的诊断和治疗建议固然功不可没，但光靠医生可不能实现“妙手回春”。要想治疗高血压，

您自己的主动参与必不可少。

高血压是一种典型的“生活习惯病”。顾名思义，它是由于患者的不良生活方式造成的。“解铃还须系铃人”，如果在治疗过程中，患者自己不改变不良的生活习惯，任何“灵丹妙药”都是无济于事的。

要改变不良的生活方式，医生能够做的只是提出建议。是否接受这些建议，并付诸行动，完全取决于患者自己的意志。以前的不良生活方式，或许在别人眼中是贪食、慵懒的典型，自己看来却是在享受生活的“安逸”。殊不知，正是这“安逸”招来了高血压！怎么办呢？能改变您自己的只有自己！自己不行动起来，再好的治疗也是空谈。劝君莫图一时之快，拿自己的健康当赌注，耽误了一辈子的幸福。主动参与高血压的治疗，才是真正治疗的开始，也是成功治疗的关键。



## 高血压治疗的获益来自于降低血压本身

“根据我们目前的知识，高血压治疗是困难的……事实上，我们对它一无所知……血压升高可能是重要的代偿机制，即使可以控制，也不应对之采取任何干预措施。”这是1937年美国心脏病学家保罗·怀特先生的无奈感慨。在那个时代，人们对高血压的危害尚未充分认识，医生对高血压患者也常常爱莫能助。

现在我们应该感到幸运，随着医学科学的发展，我们对高血压的认识逐步加深，虽然我们仍不能彻底“根除”高血压，但是不再像过去那样，面对高血压时无计可施。现在，我们对高血压的治疗有了很统一的认识：高血压治疗的获益来自于降低血压本身，降压达标是高血压患者减少心脑血管疾病和肾脏疾病发生、发展机会的关键。

其实，高血压的治疗说来很简单：使异常升高的血压降下来，然后再保持这个状态。



但在我国，目前高血压的诊治还存在这样令人担忧的现状：“三高”——高发病率、高致残率、高病死率；“三低”——低知晓率、低治疗率、低控制率；“三不”——不愿意服药、不享受不服药、不按医嘱服药。可以说，我国高血压的防治任务仍是任重而道远。



## 高血压治疗中要注意定期随诊

虽然我们一直强调患者朋友们要积极参与到高血压的治疗中，但这并不意味着高血压患者朋友要背负起疾病治疗的全部重担。面对疾病时，让医生和您同行是一个明智的选择。“我的病情是否严重？我在生活中需要改变哪些习惯？我需要选择什么药物？”诸如此类的问题，一旦心生疑问，就交给医生来帮您揭示吧。

随着治疗的开展，患者朋友们最关心的莫过于“我的病治到什么程度了？”这时候，您还得让医生来帮您做一个定期的随诊吧。

高血压病，不仅是血压升高，它还可能导致心脑血管疾病、肾脏疾病、眼部疾病等。因此，高血压的治疗涉及多个学科，患者朋友们在随诊的过程中可能会在不同专科的门诊来回“奔波”。而“闻道有先后，术业有专攻”，医生也有不同的专科，同一专科的医生也有年资和经验的差别，每个患者都希望能为自己的疾病找到最权威的解答，若能如此固然很理想。但遗憾的是，我国目前的医疗资源十分有限，这种理想的状态很难实现。我的建议是：像高血压这种常见病、多发病，任何一个医生都能够或多或少地帮到您，高血压患者朋友不妨先在社区医院的门诊就诊，如果遇到太复杂或过于专科的问题，再到大医院就诊也不失为良策。



## 被诊断高血压后要马上行动起来

前面我们提及，面对疾病时，视若不见、紧张慌乱、盲目乐观