



生活点点滴滴 · 关怀实实在在

精心打造
全力奉献

改善 高血压

GAISHAN GAOXUEYA
ZHUANJIA FANGAN

专家
方案

范海 / 编著

用药：如何选择真正适合自己的好药，如何让药的功效发挥到最大，您应该听听专家的建议。

配餐：“药补不如食补”，160种食疗膳食调理配餐，让您明明白白进补，轻轻松松康复。

护理：疾病的康复不仅取决于药物和食物，更取决于您的生活保健方案，从本书中找到适合您的生活方式，进行疾病的自我管理和家庭管控。



中国人口出版社



改革

1. *Journal of the American Medical Association*, 2000; 283: 2689-2695.
 2. *Journal of the American Medical Association*, 2000; 283: 2696-2703.
 3. *Journal of the American Medical Association*, 2000; 283: 2704-2711.

寄 方 家

1. **Identify the problem.** The first step is to identify the problem or issue that needs to be addressed. This involves understanding the current situation, gathering relevant information, and defining the scope of the problem.



生活·点点滴滴 · 关怀实实在在

精心打造
全力奉献

改善

GAISHAN GAOXUEYA
ZHUANJIA FANGAN

高血压

专家
方案

范海 / 编著



中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

改善高血压专家方案/范海编著. —北京: 中国人口出版社, 2012.4

ISBN 978-7-5101-1130-3

I. ①改… II. ①范… III. ①高血压—防治 IV. ①R544.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第056655号

改善高血压专家方案

范海 编著

出版发行 中国人口出版社

印 刷 北京市燕旭开拓印务有限公司

开 本 720毫米×1000毫米 1/16

印 张 13 插页 2

字 数 150千

版 次 2012年5月第1版

印 次 2012年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5101-1130-3

定 价 19.80元

社 长 陶庆军

网 址 www.rkebs.net

电子信箱 rkebs@126.com

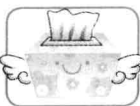
电 话 (010)83534662

传 真 (010)83515922

地 址 北京市西城区广安门南街80号中加大厦

邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



目录

CONTENTS

改·善·高·血·压·专·家·方·案

CONTENTS

第一章 高血压用药

认识高血压	2
-------------	---

高血压的发病因素	2
----------------	---

年龄	2
----------	---

性别	3
----------	---

地区因素	3
------------	---

膳食营养因素	4
--------------	---

性生活	4
-----------	---

环境	4
----------	---

血脂异常	5
------------	---

精神压力	5
------------	---

哪些人易患高血压	6
----------------	---

肥胖的人	6
------------	---

吸烟的人	6
------------	---

饮酒的人	7
------------	---

有高血压家族史的人	7
-----------------	---

中老年人	7
------------	---

食盐过量的人	8
--------------	---

精神紧张的人	9
--------------	---

糖尿病患者	10
-------------	----

长期使用某些药物的人群	10
高血压的主要症状	10
头痛、头涨	11
眩晕	11
耳鸣	11
心悸、气促	11
四肢麻木	12
高血压的自我检测与治疗原则	12
高血压的自我检测	14
血压测量的方法	14
家中自测血压的注意事项	17
测量血压时发生偏差的原因	18
患了高血压应到医院作哪些常规检查	19
高血压的治疗原则	21
把握治疗时机很重要	21
作充分检查后再用药	23
高血压的预防	23
高血压的一级预防	23
限盐,增加钾和优质蛋白	24
减轻肥胖	25
戒烟限酒	26
避免精神过度紧张	27
妇女高血压预防要点	27
高血压的二、三级预防	28
二级预防	28
三级预防	29
高血压家庭常用药	31
评价抗高血压药物的标准	31

治疗高血压的四类药物	32
利尿降压药	32
肾上腺素能阻滞药	33
钙拮抗药	34
血管紧张素转换酶抑制药	35
降压药物的联合应用	36
为什么要联合应用	36
固定小剂量的联合应用	37
常用药物的联合方法	37
可能不恰当的降压药联合应用方法	38
常用西药	40
氢氯噻嗪	40
吲达帕胺	41
美托洛尔	41
比索洛尔	43
盐酸特拉唑嗪	44
氨氯地平	45
硝苯地平	45
非洛地平	46
卡托普利(一代)	47
依那普利(二代)	50
苯那普利(三代)	51
雷米普利(三代)	51
福辛普利(三代)	53
替米沙坦	53
氯沙坦	54
厄贝沙坦	56
缬沙坦	56
复方降压片	57
北京降压 0 号	58

降压灵	59
常用中药	59
安宫降压丸	59
牛黄降压丸(胶囊)	60
珍菊降压片	61
天麻钩藤颗粒	63
罗布麻降压片	64
高血压的并发症	65
脑出血	65
脑梗死	67

第二章 高血压病配餐

高血压患者的科学饮食	70
高血压食疗原则	70
高血压饮食禁忌	72
忌长期食用高胆固醇食物	72
忌食各种蛋黄	73
忌饮食过饱	74
忌过量食用肥肉	74
忌盲目减肥	75
忌饮酒过量	76
忌食盐过量	76
忌饮水过多	77
忌饮咖啡因	78
忌热量无控制	79
忌饮食中缺钾	79
忌饮食中缺钙	81

降压食物推荐 81

高血压患者宜吃的水果 81

苹果	81
香蕉	82
西瓜	83
山楂	83
红枣	84
核桃仁	84
柿子	85
草莓	86
枸杞子	86
猕猴桃	86

高血压患者宜吃的蔬菜 87

芹菜	87
芦笋	87
苦瓜	88
冬瓜	88
茄子	89
西红柿	90
胡萝卜	90
黑木耳	91
蘑菇	91
香菇	91
银耳	92
海带	92
洋葱	93
大蒜	93
菠菜	94
腐竹	94

高血压患者宜食的其他食物	95
玉米	95
黄豆	96
豌豆	96
绿豆	97
黑芝麻	97
花生	98
燕麦	98
牡蛎	99
虾皮	99
鱼类	100
蜂蜜	101
醋	102

高血压的配餐及药膳 103

高血压的配餐菜谱	103
高血压的配餐主食、粥谱	113
高血压的配餐汤谱	130
高血压的食疗茶饮	145
老年高血压患者的四季饮食	157
春季饮食护理	157
夏季饮食护理	158
秋季饮食护理	159
冬季饮食护理	159

第三章 高血压护理

高血压日常护理	162
高血压日常须知	162

心情宜平静	162
睡眠宜充足	163
宜饮茶水,但忌饮浓茶	163
宜按时测量血压	164
生活环境宜清静	165
衣带宜宽松	166
宜经常散步	166
起床宜缓慢	167
宜做太极拳运动	167
宜经常进行日光浴	168
宜适度跳舞	168
注意温度的影响	169
高血压日常生活禁忌	170
忌情绪过激	170
忌心情绝望	171
忌抽烟	171
忌盲目用中药材进补	172
忌随意停药	173
忌性生活无节制	175
忌冷水洗浴	176
忌蹲着大便	177
忌炒股票	178
忌长时间看电视	178
忌长时间打麻将	179
忌持重物	180
忌开车运动	181
冬季起居忌受凉	181
临睡前不宜服用降压药	183
高血压急症的家庭救护	183

高血压特殊人群防治	185
-----------------	-----

儿童青少年与高血压	185
-----------------	-----

老年人与高血压	188
---------------	-----

妇女与高血压	190
--------------	-----

高血压的其他保健方法	192
------------------	-----

散步疗法	192
------------	-----

登楼梯疗法	193
-------------	-----

健身球疗法	194
-------------	-----

音乐疗法	195
------------	-----

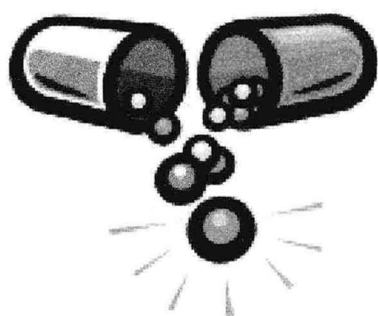
温泉疗法	196
------------	-----

梳头疗法	197
------------	-----

垂钓疗法	198
------------	-----

第一章

高血压用药





认识高血压

有关数据报道：全球有近 10 亿人口患有高血压，在 2025 年前，高血压患者还将增加 5 亿以上。而且，这种无声的可怕疾病，不仅广泛存在于西方世界，在非洲等发展中国家和地区也日益普遍。

高血压是当今世界上流行最广泛的疾病，中国高血压患者近 1.6 亿。我国高血压的流行具有“三高”、“三低”的特点。“三高”是指患病率高、致残率高、死亡率高；“三低”是指知晓率低、服药率低、控制率低。

● 高血压的发病因素

随着人们生活水平的普遍提高，整个世界高血压发病率呈现上升趋势。引起高血压的病因目前还不甚清楚，真正能够明确的原因大约占 10%，大部分引起高血压的只能是相关的发病因素。因为我们不能随意地将与高血压发病有关联的因素称之为病因，而只能说是发病因素。这些因素的共同作用可以引起高血压。普遍认为比较重要的发病因素有以下几个方面。



年 龄

高血压患病率随年龄的增长而上升，35 岁以上上升幅度最大。收缩压

在40~50岁时上升最快,50岁以后有所减慢;舒张压在35~60岁之间逐渐上升,无明显突升现象。对于年龄在18岁或以上及成年人在初次测得血压后,根据测得值可参考如下建议:若是血压 $<130/85$ mmHg^①,每2年复查一次血压;若是血压为 $(130\sim139)/(85\sim89)$ mmHg,每年复查一次血压;若血压 $\geq(140\sim159)/(90\sim99)$ mmHg,则2个月内复查一次血压;若血压为 $(160\sim179)/(100\sim109)$ mmHg,则1个月内请医生作出诊断并提出治疗方案;若血压 $\geq180/110$ mmHg,则根据临床情况在1周内或即刻请医生作出诊断并提出治疗办法。



性 别

两性高血压患病率东西方有所差别。西方的男女高血压患病率差别不大;东方以我国为例,女性高血压患病率高于男性。一般在35岁以前男女患病率差别不大,有时男性患病率高于女性,但35~40岁以后女性患病率显著高于男性。



地区因素

东西方高血压患病率是不同的,西方高于东方(除日本和新加坡外),发达国家比发展中国家高,但落后国家如非洲地区的高血压患病率最高。就我国而言,总的情况是北高南低,且呈现由北至南梯度递减趋势,沿海高内地低。据全国高血压调查结果显示,城乡之间的高血压患病率除西藏拉萨外,北京市的高血压患病率最高,城市高于农村,且呈逐年递增趋势。

^① 1mmHg 约等于 0.133kPa。



膳食营养因素

目前，医学界都公认膳食与血压调节之间的关系远比以往想象的复杂得多。营养结构的复杂化可以升高血压，而且食物成分不仅有升压的因素，更有些营养素能对抗遗传或环境对血压的有害作用。摄入过多的钠盐、过多的饱和脂肪酸或不饱和脂肪酸减少，膳食中较少的钾、钙、镁等都可以引起高血压患病率上升。



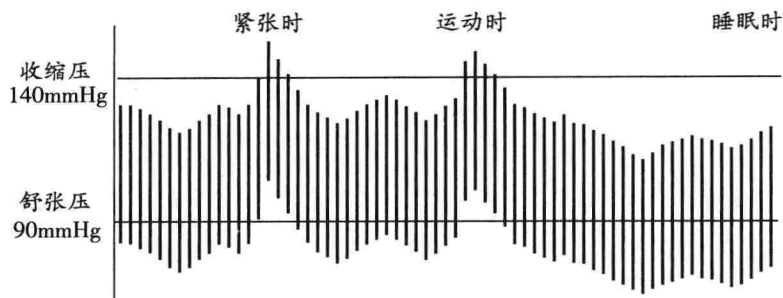
性生活

性生活兴奋期无论其刺激达到何种程度，一般血压都会上升。高潮时收缩压可升高 30~60 mmHg、舒张压可升高 20~40 mmHg，兴奋期过后的安全期收缩压可升高 30~60 mmHg、舒张压可升高 10~20 mmHg，这种血压上升的现象在和缓期就会逐渐下降，不久可恢复正常。高血压患者在过性生活时，血压上升的幅度应该会更大一些。另外，高血压或高血压有并发症的患者可能会有不同程度的性功能障碍。



环境

环境是与人的职业、精神状态息息相关的生活和工作空间。环境的改变不一定会引起高血压，只有当环境改变到一定程度并持续存在，以致机体不能代偿适应时，才会引起高血压，且其发生高血压的可能性比正常时高 2~5 倍。噪声对血压的影响与噪声的性质、参数以及接触噪声时间的长短有关。总之，环境不是引起高血压的独立因素，只是较重要的影响因素之一（见下图）。



人在不同状态下血压的波动示意图



血脂异常

现已肯定总胆固醇（TC）及其主要载体——低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）是重要的危险因素。高血压的形成与总胆固醇水平及低密度脂蛋白胆固醇水平成正比。



精神压力

精神压力对血压的升高起十分重要的作用，是成年人高血压重要的影响因素之一。

精神压力包括外部环境方面的因素（如家庭、经济、社会因素等）和内部环境方面的因素（如疾病、过度疲劳、不良饮食习惯等）以及精神情感方面的因素（如责任心、担心等）。一般通过三方面来确定精神压力对血压的作用：① 环境压力的作用；② 正常血压和高血压个体之间的差异；③ 个体对精神压力的承受力。

工作压力由两个因素组成：主观的要求标准和客观实际具备的条件。当主观的要求标准很高，条件受限时就会形成高压力的工作。长期处于工作压力高的情况下，高血压的发生危险会增加3倍，而且还会增加左心室肥厚和冠心病的危险。