

高血压

家庭护理自我保健

- 让你看清高血压
- 选择适合你的降压药
- 高血压患者饮食宝典
- 自我调理——健康的关键
- 高血压并发症的预防及治疗
- 高血压，你最想知道什么——专家解答100问

主编 杨国华 孙士玲
副主编 杜长春 关自佳 赵斌



家庭实用版

中原出版传媒集团
中原农民出版社

高血压

中国医药出版社

家庭护理自我保健

（高血压患者必读）

王德林 主编



高血压

家庭护理自我保健

主编 杨国华 孙士玲
副主编 杜长春 关自佳 赵斌



家庭实用版

中原出版传媒集团
中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

高血压家庭护理自我保健/杨国华,孙士玲主编. —郑州:中原出版传媒集团,中原农民出版社,2010.3
ISBN 978-7-80739-751-9

I. 高… II. ①杨…②孙… III. 高血压-护理 IV. R473.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 208153 号

出版:中原出版传媒集团 中原农民出版社

(地址:郑州市经五路 66 号 电话:0371—65751257

邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:郑州金秋彩色印务有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:25 字数:312 千字

版次:2010 年 3 月第 1 版 印次:2010 年 3 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-80739-751-9 定价:36.00 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

前 言

随着社会经济的日益繁荣，人们生活水平的提高和生活节奏的日趋加快，人们的日常饮食已经从温饱状态逐渐进入一种高热量饮食、少运动消耗、多紧张焦虑的状态。这种生活模式对人的身体和心理均造成了不同程度的损害，甚至诱发了各种疾病，使原本幸福美好的生活蒙上了一层被疾病折磨的阴影。基于此，我们组织编写了这本《高血压家庭护理自我保健》。本书尽可能地运用通俗易懂、形象生动的语言来讲述疾病的发生、发展规律以及预防和治疗的方法，力求能详细地回答广大读者心中最关心的问题，消除大家对医生诊疗过程的神秘感，指导患者正确地就医，科学健康地养病。

本书阐述了高血压的病理病因及病情的发展情况，并根据当前人们的实际生活状况和生活规律，提出了科学预防和治疗高血压的各种行之有效的方法和治疗措施。以通俗易懂的文字，将权威的最佳治疗高血压的最新成果奉献给广大患者及其家属，使读者易于接受、乐意接受。本书方便实用，内容丰富而全面，让您能针对病情有的放矢，科学防治。

希望本书的出版，让健康的您能心境坦然地面对疾病，积极防治疾病；让不慎患病的您能尽快恢复健康，早日重塑健康完美的人生。因为本书的编写时间较为有限，难免会存在一些不足，敬请批评指正。

编者

2009 年 10 月

目 录

第一章 让你看清高血压

什么是血压·····	1
影响血压的因素·····	2
血压是怎样调节的·····	3
什么是高血压·····	6
高血压病的分期·····	7
高血压对身体健康的危害·····	7
高血压的孪生兄弟——高血脂·····	9
高血压的帮凶——糖尿病·····	11
高血压的其他帮凶·····	13
为什么会患高血压·····	15
诱发高血压的“魔爪”·····	18
儿童高血压的判定·····	22
青年人高血压的特点·····	24
老年人高血压的特点·····	26
女性高血压的特点·····	28
妊娠高血压综合征·····	29
高血压的主要症状·····	30

高血压和肾脏病	35
高血压患者的检查项目	36
高血压的分级	40

第二章 高血压的诊断检查

体位性高血压	42
医源性高血压	43
高原性高血压	44
肾血管性高血压	45
缓进型高血压	46
门诊高血压	46
白大褂高血压	47
睡眠性高血压	48
假性高血压	49
盐敏感性高血压	50

第三章 高血压的基本治疗

治疗高血压的基本原则	53
治疗高血压的一线用药	56
慎服药物	58
为什么服药的效果差了	60
昂贵的药物疗效就好吗	62
如何服用补药和单验方	63
高血压的中药疗法	64
黄芪的妙用	66
服药禁忌大如天	67
您可以停药了吗	70

高血压患者治疗须知	71
特殊人群如何选降压药	72
哪些药物可以引起高血压	74
轻度高血压的治疗	75
高血压家庭治疗过程中容易出现的误区	77
年轻女性血压偏低不用烦	79
当心高血压偷袭“小胖墩”	80
外界环境与高血压	83
血液黏度与高血压	84
血压骤降的危害	86

第四章 高血压的生活保健

自我调理——健康的关键	89
“三大纪律，八项注意”	91
“三个三”的健康处方	93
固定您的医生	95
季节气候与高血压	95
工作与身体	97
小心你的危险动作	99
节日做好自我保健	100
科学的睡眠	102
危险的鼾声	105
洗澡时该注意什么	106
如厕的习惯	107
坐有坐相	109
高血压患者如何乘飞机	110
高血压患者的“性福”生活	111

一年之计在于春·····	113
夏天保健多用心·····	117
秋日健康“和”为贵·····	121
冬季防寒防中风·····	124

第五章 高血压的膳食疗法

膳食疗法的溯源·····	128
高血压的饮食原则·····	130
高血压患者的饮食宝典·····	132
您不可不知的饮食十二禁忌·····	138
守住你家的“盐罐子”·····	146
体重、饮食与降压·····	147
给你几个健康食谱·····	149
不可或缺的保健菜肴·····	153
保健良品——粥·····	165
食之精髓——汤·····	171
五谷精华——酒·····	178
自然精华——茶·····	182

第六章 高血压的运动疗法

你适合运动疗法吗·····	200
掌握好你的运动强度·····	201
给你一个方便经济的运动处方·····	202
最经济、最简单的疗法是步行·····	205
最好的运动是慢跑·····	209
动静结合、阴阳互补的太极拳·····	210
随风送病放风筝·····	211

清波垂钓出健康·····	212
循序渐进的甩手功·····	213
敛心静气练瑜伽·····	214
准备一套健康的运动服·····	215
不可轻信的运动误区·····	217
病友运动三注意·····	219
运动后，身体对你说·····	221

第七章 高血压的心理疗法

什么是心理疗法·····	224
性格与高血压·····	227
调节好你日常的心理状态·····	228
控制你的情绪·····	230
把你的坏情绪发泄出来·····	231
驱赶抑郁身体好·····	233
心理行为疗法·····	235
笑的方式·····	237
快乐的方法·····	238
青春与青春期高血压·····	242

第八章 高血压并发症的治疗及预防

高血压并发症有哪些·····	244
心脑血管家庭救护常识·····	246
高血压急症的家庭急救方法·····	248
脑血栓的信号·····	249
解除对脑卒中的误解·····	250
电影的误导·····	253

高血压性肾病的早期预防·····	255
脑出血、动脉硬化引起头痛如何护理·····	257
高血压患者鼻出血怎么办·····	258
血脂异常的防治·····	260
高血压患者如何预防心绞痛发作·····	262
高血压尿毒症患者饮食上要注意什么·····	263

第九章 正确使用您的保健仪器

血压计和高血压治疗仪器·····	265
电子血压计选购注意事项·····	267
自测血压好处多·····	268
怎样正确自测血压·····	270
自测血压有讲究·····	271
自测血压误区·····	272
气压表式血压计测量血压方法·····	274
腕式电子血压计测量血压方法·····	275
在家自测血压应该注意的事项·····	276
电子血压计并不是人人适用·····	277

第十章 高血压的其他疗法

梳头疗法·····	279
梳手疗法·····	283
按摩疗法·····	285
捏脊疗法·····	288
音乐疗法·····	289
舞蹈疗法·····	291
针灸疗法·····	292

温泉疗法·····	293
气功疗法·····	295
足浴疗法·····	296
刮痧疗法·····	297
耳压疗法·····	299
瑜伽疗法·····	301
药枕疗法·····	302
芳香疗法·····	305
森林浴疗法·····	307

第十一章 专家解答 100 问

1. 为什么血压会忽高忽低 ·····	310
2. 血压越低越好吗 ·····	311
3. 血压降到多少才能够叫做降压达标 ·····	311
4. 如何理解高血压需要终生服药 ·····	312
5. 深呼吸能降压吗 ·····	312
6. 贫血者不会患高血压吗 ·····	313
7. 是不是中午血压最高 ·····	313
8. 坚持运动就不需要服用降压药吗 ·····	314
9. 体型较瘦的人不容易得高血压吗 ·····	314
10. 降压药物要经常换吗 ·····	315
11. 是不是心、脑、肾功能已经损害的高血压患者不宜降 血压 ·····	315
12. 收缩压高点没关系，只要舒张压正常就可以吗 ·····	316
13. 高胆固醇比高血压更危险吗 ·····	316
14. 听说柚子能降压，高血压患者可以多吃柚子吗 ·····	316
15. 高血压患者能否拔牙 ·····	317

16. 什么是自我保健的“两多两少两坚持”	318
17. 为什么高血压患者不能多吃蜜饯	319
18. 高血压患者能吃鸡蛋吗	319
19. 色彩有降压作用吗	320
20. 什么是高血压园艺疗法	321
21. 饮用什么水对高血压患者更有益	321
22. 测量儿童血压应注意什么	322
23. 高血压患者睡前能大量服用降压药吗	322
24. 高血压患者天天吃素食好吗	323
25. 高血压患者能吃肉吗	324
26. 高血压患者着装有要求吗	325
27. 高血压患者可以喝啤酒吗	326
28. 高血压患者手术中能用麻药吗	327
29. 短效降压药有哪些	327
30. 中、长效降压药有哪些	328
31. 二期高血压病症状有哪些	328
32. 三期高血压病症状有哪些	329
33. 老人不宜吃菜子油吗	329
34. 肾性高血压是怎样形成的	330
35. 为什么高血压患者夏季要慎用空调	331
36. 高血压患者须终生服药吗	332
37. 什么样的抗高血压药最理想	333
38. 高血压患者夜间保健应注意什么	333
39. 为什么清晨容易发生高血压	334
40. 高血压所致精神障碍如何治疗	335
41. 高血压患者使用“滴鼻净”有危险吗	336
42. 什么是恶性高血压	336

43. 职业与高血压有关吗	337
44. 什么时候服用降压药最好	337
45. 高血压是怎样引起动脉硬化的	338
46. 年龄与高血压有关系吗	339
47. 为什么高血压会引起肾脏损害	339
48. 得了高血压还要预防吗	340
49. 高血压患者可以吃巧克力吗	341
50. 高血压患者为什么要查眼底	341
51. 酸奶能治疗高血压吗	342
52. 高血压患者可以喝鸡汤吗	342
53. 为什么补钾能降低血压	343
54. 血压降到多少才安全	343
55. 高血压患者能用甘草制剂吗	344
56. 吲哚帕胺是什么药	345
57. 能否用钙拮抗药控制高血压	346
58. 对血脂代谢有良好作用的抗高血压药物有哪些	346
59. 复方降压药有哪些优、缺点	347
60. 罗布麻有哪些作用	348
61. 调压降脂中药鬼针草是什么	349
62. 吃 2 种药物比吃 1 种好吗	350
63. 怎样用外治疗法治疗高血压	350
64. 蜂胶可以治疗高血压吗	351
65. 血压突然升高怎么办	352
66. 元素锌、镉、镁与高血压有关吗	353
67. 为什么有时血压会越测越高	353
68. 什么是动态血压监测	354
69. 家庭血压监测与诊室血压监测有什么差异	354

70. 贫血与高血压有关系吗	355
71. 大腹便便容易得高血压吗	355
72. 高血压伴甲状腺功能低下应注意什么	356
73. 味精对高血压有哪些害处	357
74. 高血压患者为什么不宜采用爬楼梯的运动疗法	357
75. 维生素 C 可以降压吗	358
76. 发现高血压要马上服药吗	359
77. 苦瓜真能降低高血压和高血糖吗	360
78. 高血压患者能喝能量饮料吗	361
79. 高血压患者为什么要补钙	362
80. 怎样预防妊娠高血压综合征	363
81. 什么是高血压左心室肥厚	364
82. 高血压伴左心室肥厚有什么危险性	364
83. 高血压也有血压昼夜变化规律吗	365
84. 什么是偶测血压	366
85. 糖尿病患者为什么容易发生高血压	367
86. 高血压患者可以服用避孕药吗	368
87. 交感神经系统与高血压有什么关系	369
88. 什么是“血压不安症”	370
89. 婚姻关系紧张可使血压升高吗	371
90. 我国高血压发病特点是什么	371
91. 什么是肾素	373
92. 肾素对血压有调节作用吗	373
93. 高血压用药为什么提倡个体化	374
94. 什么叫胰岛素抵抗	375
95. 胰岛素抵抗与高血压有何关系	376
96. 青壮年发生高血压的诱因是什么	377

97. 高血压诱发肾病的临床表现有哪些	377
98. 高血压患者冬季晨练要注意什么	378
99. 多吃黑木耳能降压吗	379
100. 高血压为什么要慎用激素类药物	380
 附录 A 《高血压十忌歌》	 381
附录 B 高血压健康养生食谱索引	382