

人人必读

高血压病 自我防治指南

主编 李超



GAOXUEYABINGZIWOFANG
ZHIZHINAN

ZHONGGUOYIYAOKEJICHUBANSHE

中国医药科技出版社

44.1

99
R544.1
38

人人必读

高血压病自我防治指南

李超 主编



3 0004 5774 1

中国医药科技出版社

登记证号：(京) 075 号

内 容 提 要

本书主要介绍了高血压病给人类健康和生命造成的威胁, 血压的基本知识, 高血压病的病因, 高血压病的诊断, 高血压病与多种疾病互为因果的关系, 在进行高血压病的药物治疗时, 如何根据不同病情正确合理用药 (包括各种中西药物)。此外, 还介绍了一些辅助疗法, 如心理疗法, 体育疗法, 针灸疗法, 气功疗法, 食疗与药膳, 肥胖与高血压病的关系及如何正确减肥等。

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压病自我防治指南/李超主编; 马培江等编著。
—北京: 中国医药科技出版社, 1998. 3
ISBN 7-5067-1716-6

I. 高… II. ①李… ②马… III. 高血压-防治-指南
IV. R544.105

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 18831 号

中国医药科技出版社 出版
(北京海淀区文慧园北路甲 22 号)
(邮政编码 100088)

本社激光照排室 排版
河北省遵化市印刷厂 印刷
全国各地新华书店 经销

*

开本 787×1092mm^{1/32} 印张 8^{1/8}

字数 176 千字 印数 1—5000

1998 年 1 月第 1 版 1998 年 1 月第 1 次印刷

定价: 12.00 元

主 编 李 超

副主编 马培江 方 玲

编 者 马培江 马春霞

方 玲 李卫真

李 超 陈 蕾

陈家璋 郑锦丹

前 言

高血压病是世界性流行病，已成为危害人类健康的主要疾病之一。

首先是发病率和死亡率高。欧美国家的成年人发病率在20%以上；我国成年人发病率为11.88%，且有缓慢但却稳步上升之趋势。全国高血压病患者约有8500万人，如果加上高血压病所致心脏病而死亡的人，则远超过此数。高血压病的主要后果是导致脑血管意外，据世界卫生组织统计，1996年全世界死于脑血管病者为460万人。在我国，由于高血压而引起的脑卒中患者每年约150万人，其中70%丧失劳动能力，甚至从此终生卧床，给个人造成很大痛苦，给家庭和社会造成沉重负担。

高血压病以血压升高为其主要临床表现。由于其早期自觉症状很不明显，不足以引起重视，或根本没有自觉症状，因而常得不到及时治疗。遗憾的是，由于缺乏医学常识，不少人虽然已经知道自己患了高血压病，却未认真治疗，因而血压得不到控制，以致使血压长期居高不下，或忽高忽低，直到损害心、脑、肾，甚至发生了心力衰竭或脑卒中，才引起重视，为时已晚，此时治疗已很困难，再高明的医生，也常

常回天乏术。

高血压病的发生既有先天因素，也有后天因素。高血压病并不遗传，然而和遗传因素有密切关系。因此，不论男女老幼，人人都要充分了解高血压病的病因，包括先天因素和后天因素，分析自己患高血压病的可能性，尽早采取措施预防。做为父母，要关心自己的孩子，从孩子幼年起就注意使其养成良好的生活习惯，以把各种致病因素的危害降到最低限度。

几十年来，对于高血压病的治疗已有显著进步，延长了患者生命。然而，治疗有治疗的困难，因为到现在为止，离开药物治疗，高血压就得不到有效控制，因此，“终身服药”的问题还没有解决；再者，降压药物都有不同程度的副作用；还有，某些接诊医生由于种种原因对患者指导不够，引不起患者足够的重视；而患者本身，由于科学文化水平的限制，对于自身疾病的治疗，或重视不够，或不能严格而科学地予以配合。

由于以上种种原因，所以，我们认为，高血压病应以预防为主，无论男女老少，病人或健康者，都应了解高血压病有关知识，因此，我们把这本书冠之于“人人须知”。

我们在专题研究本病之初，就刻意写一本高血压病的通俗读物。1996年6月18日，在北京举行的“高血压病防治学术会议”发出呼吁：普及高血压病知识刻不容缓。我们响应会议号召，完成此书。然而由于水平所限，错漏在所难免，乞读者指正。

李超

1997年3月

撰者小传



李超 北京中医学院 1963 年毕业。主任医师、教授。

1929 年生于山东省肥城县石坞庄，幼承家严启蒙中医。14 岁参军，经多次培训，1947 年任军医。历任武汉军区总医院主治医师，武汉军区医校中医药教研室主任、教授兼 152 医院医务处内科主任，151 医院专家组主任医师。

曾任武汉市中医学会秘书，武汉军区医学科学技术委员会评委，济南军区医科会常委、评委、军医中医学会副会长、老年病专业组长等。河南省政协五、六届委员。

已出版《简明中医学》、《中医外治法类编》、《中医病证诊治汇通》、《前列腺病防治指南》等八部著作。发表论文 80 余篇。

事医 50 余载，以临证为基石，医教研结合，研制出治高血压病的“定元丹”、心脑血管病的“葆青丹”、“前列腺病栓”等十余种中成药，获军内科技成果奖。是亚运会期间“百名中医专家特邀门诊”的医生，其研究成果参加了“中国中医药文化博览会”。已收录《军中名医》、《中国名医 400 家》、《名医绝招荟萃》等多种医药名人录中。

通信地址：河南省郑州市文化路 101 号军区第二门诊部

邮 编：450002 电 话：(0371) 3932685

通信地址：河南省平顶山市新华路军医学校

邮 编：467000 电 话：(0375) 2930705

目 录

第一章 高血压病的危害	(1)
一、发病率高	(1)
二、病魔中的“游魂”	(3)
三、高血压病的危害	(4)
四、高血压病治疗的误区与现实	(4)
第二章 血压的形成及血压的名目	(6)
一、血压的形成	(6)
1. 心血管的结构特点	(6)
2. 血压形成的诸因素	(9)
二、血压的名目知多少	(11)
1. 什么是血压	(11)
2. 脉压差是什么	(11)
3. 正常血压是多少	(12)
4. 高血压与高血压病有区别吗	(12)
5. 偶然性高血压	(13)
6. 症状性高血压	(13)
7. 高血压的标准	(13)
8. 随测血压和基础血压	(15)

9. 门诊高血压	(1 6)
10. 波动性高血压	(1 6)
11. 临界性高血压	(1 7)
12. 轻型高血压	(1 7)
13. 潜在性高血压	(1 8)
14. 医源性高血压	(1 8)
15. 收缩期高血压	(1 9)
16. 老年性高血压	(1 9)
17. 儿童与青少年高血压	(2 0)
18. 顽固性高血压	(2 1)
19. 假性高血压	(2 2)
20. 高原性高血压	(2 2)
第三章 测血压的问题	(2 4)
一、血压计的问题	(2 4)
二、影响血压的生物因素	(2 6)
三、测血压的要求	(2 7)
四、易被忽视的血压数据	(2 9)
第四章 高血压病的病因	(3 1)
一、单因论	(3 2)
1. 大脑皮层功能失调说	(3 2)
2. 神经元说	(3 2)
3. 肾源说	(3 3)
4. 内分泌说	(3 3)
5. 其他诸说	(3 4)
二、系统论	(3 4)
三、胰岛素与高血压的关系	(3 5)

四、胰岛素抵抗综合征	(3 6)
五、如何看待遗传因素	(3 7)
第五章 高血压病的确诊	(3 9)
一、高血压病的诊断	(3 9)
1. 血压高度的标准	(3 9)
2. 分期标准	(4 0)
二、易被忽视的自觉症状	(4 2)
三、必要的检查	(4 3)
1. 心电图及超声心动图检查	(4 4)
2. X线、CT、核磁共振、静脉数字减影、放射 性核素检查	(4 4)
3. 血液生化检查	(4 5)
4. 小便常规化验	(4 8)
5. 眼底检查	(4 9)
6. 供鉴别诊断的线索	(5 0)
第六章 高血压病与心脑血管及动脉病的相关性	(5 2)
一、高血压病与心血管病	(5 2)
二、高血压病与脑病	(5 4)
1. 高血压脑病	(5 5)
2. 高血压病引起脑出血	(5 6)
3. 脑梗塞	(5 6)
4. 短暂性脑缺血发作	(5 7)
三、高血压病与肾病	(5 7)
四、高血压病与动脉硬化	(5 8)
第七章 各型高血压病的诊治	(6 0)
一、临界型高血压要抓紧防治	(6 0)

二、缓进型高血压不可忽视	(6 2)
三、高血压急症要高度警惕	(6 3)
1. 急进型恶性高血压	(6 3)
2. 高血压危象	(6 4)
3. 高血压病急症处理	(6 5)
四、特殊人群的高血压病	(6 6)
1. 少儿高血压病从幼年抓起	(6 7)
2. 青壮年高血压病易被忽视	(7 0)
3. 老年性高血压病	(7 1)
4. 慢性高血压病合并妊娠	(7 4)
5. 妇女更年期高血压病	(7 5)
6. 手术前高血压的治疗	(7 6)
7. 顽固性高血压病的治疗	(7 8)
第八章 常见继发性高血压	(7 9)
一、嗜铬细胞瘤	(8 1)
二、原发性醛固酮增多症	(8 3)
三、皮质醇增多症	(8 4)
四、多发性大动脉炎	(8 5)
五、肾动脉狭窄	(8 7)
六、肾盂肾炎	(8 8)
七、急性肾小球肾炎	(9 1)
八、慢性肾小球肾炎	(9 3)
九、妊娠高血压综合征	(9 4)
十、长期口服避孕药与高血压	(9 6)
十一、甲状腺机能亢进高血压	(9 6)
十二、痛风与高血压	(9 7)

十三、主动脉缩窄	(9 8)
第九章 使用降压药的原则	(1 0 0)
一、自行服药不可取	(1 0 0)
1. 易发生的服药问题	(1 0 1)
2. 血压控制到什么程度好	(1 0 3)
二、用药时要权衡利弊	(1 0 5)
1. 选择降压药的标准	(1 0 5)
2. 服降压药的注意事项	(1 0 6)
3. 服降压药要从小量开始	(1 0 7)
4. 常见合并症用药概述	(1 0 8)
三、如何联合用药	(1 0 9)
四、阶梯疗法的意义	(1 1 2)
第十章 降压药的分类	(1 1 6)
一、利尿降压类	(1 1 7)
1. 噻嗪类与类似噻嗪类	(1 1 9)
2. 襻利尿剂类	(1 1 9)
3. 保钾利尿类	(1 1 9)
二、肾上腺素能神经阻滞剂	(1 2 0)
1. 利血平	(1 2 0)
2. 降压灵	(1 2 1)
3. 降压平	(1 2 1)
4. 胍乙啶	(1 2 1)
5. 帕吉林 (优降宁)	(1 2 2)
三、直接血管扩张剂	(1 2 2)
1. 肼苯哒嗪与双肼苯哒嗪	(1 2 3)
2. 米诺地尔 (长压定)	(1 2 3)

3. 二氮嗪 (降压嗪)	(124)
4. 硝普钠	(124)
四、中枢性 α_2 受体兴奋剂	(125)
1. 可乐定 (氯压定)	(125)
2. 胍法新 (氯苯乙胍)、胍那苳 (苳氨胍) ...	(125)
3. α -甲基多巴	(126)
五、 α 受体阻滞剂	(126)
1. 哌唑嗪	(126)
2. 吲哚拉明	(127)
3. 拉贝洛尔	(127)
六、 β 受体阻滞剂	(128)
1. 普萘洛尔	(129)
2. 阿替洛尔	(129)
3. 美托洛尔	(130)
七、钙拮抗剂	(130)
1. 维拉帕米	(132)
2. 硝苯地平	(132)
3. 二氢吡啶类	(132)
4. 硫氮草酮	(133)
5. 吲达帕胺	(133)
八、血管紧张素转换酶抑制剂	(134)
1. 卡托普利	(135)
2. 恩那普利	(136)
3. 地拉普利	(136)
4. 培哚普利	(136)
5. 利压定	(137)

九、降压药的现状与未来	(137)
第十一章 中医药治疗高血压病的优势	(139)
一、中医对高血压病的认识	(139)
1. 脉象与高血压病	(140)
2. 整体观与高血压病	(140)
3. 辨证施治与高血压病	(141)
4. 高血压病的分型与治法	(141)
二、有降压作用的中药	(141)
三、部分降压方剂	(151)
第十二章 饮食、肥胖与高血压病	(155)
一、膏粱厚味极具诱惑力	(157)
1. 食品的分类	(157)
2. 不可忽视的高纤维素食品	(159)
二、高脂血的来源与高脂血症	(160)
1. 高脂血的来龙去脉	(160)
2. 高脂血症	(162)
3. 对胆固醇认识的误区	(163)
三、肥胖症、肥胖与高血压减肥法	(164)
1. 肥胖的概念	(164)
2. 肥胖与高血压病	(166)
3. 如何减肥	(167)
第十三章 微量元素、维生素与高血压病	(169)
一、难以控制的钠盐	(171)
二、高血压病患者缺少了钙与钾	(172)
1. “销量大货源少”的钙	(172)
2. 只要注意就可满足的钾	(176)

三、维生素与高血压病	(178)
第十四章 烟酒的危害	(181)
一、罄竹难书的烟害	(181)
二 酒真那样美吗	(184)
第十五章 心理卫生与环境卫生	(188)
一、心理卫生至关重要	(189)
二、环境卫生与生命	(191)
三、气候与高血压病	(195)
第十六章 高血压病的体育疗法	(197)
一、体育为什么能治高血压病	(197)
二、最佳运动标准	(199)
三、运动注意事项与禁忌	(200)
第十七章 食疗与药膳	(202)
一、饮食疗法	(202)
二、药膳与药茶	(206)
1. 药膳类	(207)
2. 药茶类	(213)
第十八章 气功治疗高血压病	(219)
一、气功的保健之谜在哪里?	(219)
二、气功是中医治病的常法之一	(222)
三、气功何以有降压作用	(227)
四、高血压病功法举例	(228)
1. 气功练法	(228)
2. 对症自我按摩	(228)
第十九章 针灸及其他	(231)
一、针灸是简便有效的疗法	(231)

二、其他配合疗法	(237)
1. 自然疗法	(238)
2. 音乐疗法	(238)
3. 保持大便通畅	(238)
4. 须有充足的睡眠	(239)

第一章 高血压病的危害

高血压病不是高血压，两者虽一字之差，却有严格的区别。高血压是很多疾病中的一个症状，而高血压病则是以血压升高为特征的疾病。该病有四大疑难之处。其一，发病率高，已是我国第一大慢性病，而绝大多数人对此却知之甚少，亟待唤起全民重视；其二，起病隐蔽，血压虽已升高却常不自知，故有学者称之为“无形杀手”；其三，后果凶险，高血压病不加控制，则逐渐影响全身组织与脏腑功能，更严重的是损害机体的重要器官，即对心脏、脑血管、肾脏及眼睛等造成危害；其四，在治疗的认识上误区甚多。

一、发病率高

高血压病是无性别、年龄之分的疾病，无论男女、老幼均可患之。本病是世界性的常见心血管病，也是最大的流行病之一，属慢性非传染性病。该病原本是发达国家的多发病。这是为什么呢？医学上将所有疾病归为四类，即遗传病、先天病、贫困病及富贵病。本病属于后者。而今我国的发病率