

怎样平稳降压

防止中风

GAOXUEYA

BING

FANGZHI

BIDU

高血压病 防治必读

杨玺编著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PUBLISHER

◇责任编辑 姚 磊

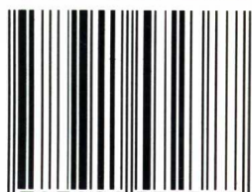
◇封面设计 龙 岩

高血压病

GAOXUEYA
BING
FANGZHI
BIDU

防治必读

ISBN 7-80157-238-6



9 787801 572387 >

ISBN 7-80157-238-6/R · 233

定价：10.00元

R544.1

Y X

114755



高血压病防治必读

GAOXUEYABING FANGZHI BIDU

杨 玺 编著



人民军医出版社

北 京

解放军医学图书馆 (书)



C0212933



图书在版编目(CIP)数据

高血压病防治必读/杨玺主编. —北京:人民军医出版社, 2001. 6

ISBN 7-80157-238-6

I. 高… II. 杨… III. 高血压-防治 IV. R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 04479 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码: 100842 电话: 68222916)

北京天宇星印刷厂印刷

腾达装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

*

开本: 787 × 1092 mm 1/32 · 印张: 7.5 · 字数: 158 千字

2001 年 6 月第 1 版 (北京)第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 5000 定价: 10.00 元

(购买本社图书, 凡有缺、损、倒、脱页者, 本社负责调换)



本书是作者结合丰富临床经验和国内外最新文献编写的高血压病科普读物。书中介绍了高血压病的特点、危害性,重点阐述了高血压病的最新治疗知识,并发症及其防治措施。指出了不良生活方式与高血压病的相互关系,防治中的某些误区,以及如何建立健康的生活方式等。内容新颖,详细、实用。适合于高血压病病人及广大民众阅读,对基层医生也有一定参考价值。

责任编辑 姚 磊

11/11/07

高血压病是一种慢性生活方式病，其不仅在全球范围内流行广泛，而且是心脑血管病的重要危险因素，在国际上素有“无声杀手”之称。为此，世界卫生组织告诫人们：“在大约 2015 年，生活方式病将成为世界头号杀手”。

高血压病“可恶”就“可恶”在由其所导致的心脑肾等重要脏器的并发症，这是其危害性的本质所在。然而遗憾的是，有的人自以为身体健康，毫无戒备，从不关心自己的血压是否正常，甚至已经患了高血压病仍全然不知。有的人明知自己患有高血压病，却不能很好地接受规律的治疗，往往是出现症状时服点药，一旦症状缓解，就自行停止服药。总之，由于种种原因致使我国高血压病的发病率高（11.88%），致残率高、死亡率高和知晓率低（46% ~ 57%）、服药率低（23% ~ 33%）、控制率低（4% ~ 7%），出现“三高、三低”的特征，目前患病人数已高达 1 亿多，而且有继续攀高的趋势。究其原因主要是由于高血压病预防保健知识不够普及，对其危害性的认识和重视的程度不足。近年来科学研究证实，如能合理、正规地加以防治，则高血压病的患病率和并发症各减少一半。由此可见，高血压病可防可治，但防治的任务

是任重而道远的。要扼制这一人类“第一杀手”，最根本的出路在于预防，而预防的基本措施主要在于建立健康的生活方式，即合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。但在我国预防工作仍然是一个薄弱环节。要真正做到以预防为主，群防群治，防治结合。首先，必须唤醒广大民众，普及高血压病的知识，充分认识其危害性及防治的重要性和必要性，采取行之有效的预防措施。人人接受健康教育，人人崇尚科学、健康文明的生活方式。其次，对于已患高血压病的病人则贵在坚持生活规律，长期、有效、平稳地控制血压。为了大力普及高血压病的防治知识，做到人人具有自我保健的意识，未病早防、无病早查、有病早治，我们编写了《高血压病防治必读》一书，奉献给广大读者和众多的高血压病朋友们，希望她能够成为您的益友。

本书是作者在结合 20 多年的临床工作经验，参阅新近发表于国内权威报刊上的许多知名专家的科普文献的基础上编著而成。在写作方面力求深入浅出，通俗易懂，生动活泼，重点突出。对于大家所关注的热点问题，如高血压病的流行特点、危害性，怎样正确认识和对待高血压病，防治中应避免的某些误区以及如何建立健康的生活方式等予以侧重描述。然而，由于作者水平所限，缺点错误在所难免，幸希批评指正。

编者 杨 玺

目 录

一、高血压病的流行特点、危害及其防治的重要性和迫切性 / 1

- 1 我国高血压病呈现“三高”、“三低”的特征 / 1
- 2 我国高血压病患病率上升的原因何在? / 3
- 3 高血压病是人类健康的大敌 / 4
- 4 高血压病是怎样危害人类健康的? / 5
- 5 高血压病招致的经济损失 / 6
- 6 高血压病可防可治 / 8
- 7 高血压病的防治任重道远 / 9

二、高血压的概述 / 12

- 8 何为血压? / 12
- 9 何谓高血压? 与高血压病有何区别? / 13
- 10 高血压的分类与分型 / 14
- 11 儿童高血压的判定标准是什么? / 15
- 12 新旧血压值的换算 / 16
- 13 何为血压的波动性? / 16
- 14 如何正确测量血压 / 17
- 15 偶测血压不等于准确血压 / 19
- 16 你会测量血压吗? / 20
- 17 自测血压好处多 / 21
- 18 电子血压计测血压准吗 / 22
- 19 学会正确看血压 / 24



-
- 20 什么是动态血压? 其临床价值如何? /25
 - 21 高血压病病人应常做哪些检查? /26
 - 22 高血压病人为什么要做尿化验? /27
 - 23 常见血化验的正常值及其意义 /27
 - 24 怎样看血液流变学检验单? /29
 - 25 通过 X 线检查, 能否知道高血压病的发展情况?
/30
 - 26 高血压病病人为什么要做心电图检查? /31
 - 27 高血压病病人为何要检查眼底? /32
 - 28 高血压病者检查超声心动图的意义何在? /33
 - 29 高血压病病人影像学(CT 或磁共振)检查的意义何在? /33

三、高血压病发病原理及表现 /35

- 30 高血压病的成因 /35
- 31 高血压病的临床表现 /39
- 32 什么是“白大衣高血压”? /40
- 33 什么是波动性高血压? /40
- 34 什么是单纯性收缩期高血压? /41
- 35 什么是舒张期高血压? /42
- 36 什么是缓进型高血压? /42
- 37 什么是急进型高血压? /43
- 38 什么是高血压危象? /43
- 39 什么是高血压脑病? /44

四、高血压病的并发症和伴随疾病 / 45

- 40 什么是靶器官及并发症? / 45
- 41 高血压与动脉硬化 / 46
- 42 血栓——动脉血管内的“流窜犯” / 47
- 43 梗死是怎么回事? / 48
- 44 高血压病与心脑肾损害的关系 / 48
- 45 高血压病与心脏损害 / 50
- 46 什么是冠心病? 分型如何? / 51
- 47 什么是心力衰竭? / 52
- 48 高血压病与脑损害 / 53
- 49 什么是脑中风? 分类如何? / 54
- 50 高血压病与肾损害 / 55
- 51 什么是尿毒症? / 57
- 52 高血压病的其他并发症 / 57
- 53 高血压病的眼底改变 / 58
- 54 高血压病与糖尿病 / 59
- 55 高血压病与高血脂 / 60
- 56 高血压病与高粘滞血症 / 61
- 57 高血压病与高凝状态 / 62

五、生活方式与高血压病的关系 / 64

- 58 情绪与高血压病 / 64
- 59 肥胖与高血压病 / 65

- 60 吸烟与高血压病 / 66
- 61 钠盐与高血压病 / 67
- 62 钾与高血压病 / 67
- 63 钙与高血压病 / 68
- 64 酗酒与高血压病 / 70

六、正确认识和对待高血压病 / 71

- 65 高血压病是一种生活方式病 / 71
- 66 高血压病是一种流行病、慢性病 / 72
- 67 高血压病是需要长期治疗、甚至终身服药的疾病 / 73
- 68 树立战胜高血压病的信念和勇气 / 74
- 69 诊断高血压的标准不能随年龄而变 / 75
- 70 高血压病病人能延年益寿吗? / 75
- 71 血压升高,先别忙降压 / 77
- 72 不可忽视的“高正常血压” / 78
- 73 不能误解临界高血压 / 79
- 74 “轻度”高血压也害人不轻 / 80
- 75 切莫轻视“低压”不高的高血压! / 82
- 76 要兼顾高血压病的伴随疾病 / 83

七、走出防治高血压病中的一些误区 / 84

- 77 走出轻视预防的误区 / 84
- 78 走出不愿服药的误区 / 84

-
- 79 走出不能坚持治疗的误区 / 85
 - 80 走出服不服药无多大差别的误区 / 87
 - 81 走出单纯依赖药物,不做综合治疗的误区 / 87
 - 82 走出以感觉估计高血压的误区 / 88
 - 83 走出不按病情科学治疗的误区 / 89
 - 84 走出不求医、自行治疗的误区 / 90
 - 85 走出只顾服药,不顾效果的误区 / 91
 - 86 走出长期服用一类药、每日一次的误区 / 91
 - 87 走出贵药就是“顶药”的误区 / 92
 - 88 走出血压降得越快、越低越好的误区 / 93
 - 89 走出能降压的都是“好药”的误区 / 93
 - 90 走出睡前服降压药的误区 / 94

八、高血压病的预防 / 95

- 91 高血压病的一级预防 / 95
- 92 高血压病的二、三级预防 / 97
- 93 增进健康靠自己 / 98
- 94 健康教育:预防高血压的第一步 / 100
- 95 预防高血压应从儿童做起 / 101
- 96 高血压病逼近年轻人 / 102
- 97 无高血压病者也要做到早防 / 103
- 98 改变生活方式可预防高血压 / 104
- 99 有氧运动对预防高血压病的益处 / 105
- 100 限盐补钾——合理膳食不宜忽视的关键一步 / 107



- 101 减肥有助于预防高血压病 / 109

九、高血压病的治疗 / 111

- 102 高血压病病人要自我认知正规治疗 / 111
- 103 高血压病的非药物治疗 / 112
- 104 高血压病的治疗目标 / 116
- 105 何谓理想的降压药物? / 117
- 106 高血压病病人需要掌握的治疗原则 / 118
- 107 常用的降压药物有哪些? / 119
- 108 常用降压药物的一般作用原理及不良反应 / 120
- 109 降压药物控释、缓释制剂的特征和优点 / 123
- 110 一种兼顾心脑血管的降压药物——血管紧张素转换酶抑制剂 / 124
- 111 降压药物中的一大“家族”——钙拮抗剂 / 124
- 112 如何选用降压利尿剂? / 126
- 113 如何选用 β -阻滞剂? / 127
- 114 高血压病的用药方案 / 128
- 115 降压药物联合治疗的主要方式与合理配伍 / 129
- 116 服用降压药会引起低血压吗? / 130
- 117 治疗高血压病的最佳给药时间 / 131
- 118 选择降压药物要因人而异 / 132
- 119 选用降压药物要避免顾此失彼 / 133
- 120 老年人高血压病的特点及用药选择 / 135
- 121 单纯收缩期高血压的治疗 / 137

-
- 122 怎样平稳降压? /138
 - 123 降压不宜过快过急 /140
 - 124 哪些降压药可影响病人的生活质量? /141
 - 125 降压药物可能出现的四个综合征 /143
 - 126 服用降压药物疗效不佳的可能原因 /144
 - 127 顽固性高血压顽固在哪里? /146
 - 128 高血压病的中医治疗 /147
 - 129 高血压病的按摩治疗 /149

十、高血压病病人健康的生活方式与生活起居 /152

- 130 健康的生活方式在治疗高血压病中的重要性 /152
- 131 健康的生活方式之一——合理膳食 /153
- 132 健康的生活方式之二——适量运动 /155
- 133 健康的生活方式之三——戒烟限酒 /157
- 134 健康的生活方式之四——心理平衡 /158
- 135 高血压病病人一天的起居 /159
- 136 高血压病病人要注意合理睡眠 /160
- 137 高血压病病人的其他生活起居 /161

十一、高血压病的并发症及其伴随疾病的防治 /164

- 138 走出脑中风预防中的几个误区 /164
- 139 脑中风有哪些危险因素? /166
- 140 预防脑中风的三个关键 /169
- 141 缺血性脑中风的预防 /170



-
- 142 阿司匹林在防治冠心病和脑中风中的妙用 / 171
- 143 脑中风的先期预兆 / 172
- 144 脑中风的治疗时限 / 173
- 145 脑梗死的治疗要严格掌握治疗时限 / 174
- 146 何谓腔隙性脑梗死? / 175
- 147 什么是“小中风”? / 177
- 148 无症状脑梗死亦须重视 / 178
- 149 预防脑出血, 降压最关键 / 179
- 150 脑出血——高血压病最危险的并发症 / 180
- 151 脑中风的非药物治疗 / 181
- 152 脑中风会复发吗? / 183
- 153 冠心病的易患因素 / 184
- 154 冠心病的诱发因素 / 185
- 155 如何正确估价冠心病的轻重 / 186
- 156 心绞痛如何分辨轻重 / 188
- 157 发生心绞痛后怎么办? / 191
- 158 心肌梗死的危险信号 / 192
- 159 冠心病最重的一型——心肌梗死 / 193
- 160 控制血压, 延缓心力衰竭 / 194
- 161 怎样识别早期心力衰竭 / 195
- 162 如何预防心性猝死? / 197
- 163 高血压病肾损害的预防 / 198
- 164 高血压病伴发糖尿病的治疗 / 199

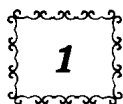
165 高血压病伴发高脂血症的防治 / 200

166 高血压病伴发高粘滞血症的防治 / 202

附录：《中国高血压防治指南》 / 205



一、高血压病的流行特点、危害 及其防治的重要性和迫切性



1 我国高血压病呈现“三高”、“三低” 的特征

高血压病不仅流行广泛,而且其脑中风、冠心病和尿毒症等并发症的致残率和致死率极高,在国际上素有“无声杀手”之称。我国高血压的流行病学调查表明:存在着发病率高、致残率高、死亡率高;知晓率低、服药率低、控制率低的“三高”和“三低”之特点。

20 世纪 50 年代至今,我国共做过 3 次全国性的高血压流行病学调查。结果显示,我国高血压病患病率上升的速度不断加快,上升的幅度逐年增加。我国 15 ~ 74 岁人群高血压病患病率,1959 年为 5.11%, 1979 年为 7.73%, 1991 年为 11.26%。按人口推算, 1959 ~ 1979 年的 20 年间,我国患高血压病人数平均每年增加 100 万,而 1980 ~ 1991 年的 12 年间,患病率增高 25%, 平均每年增加 300 多万,据推算我国高血压病现患人数已逾 1 亿,也就是每 3 个家庭(我国有 3.27 亿个家庭)或每 11 个人中即有一个高血

