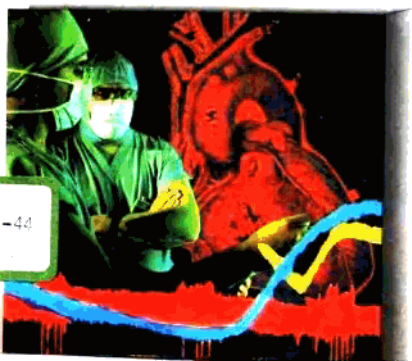


“家庭百病不求人”丛书

高血压 防治210问

● 信市 李维毅 编著



高血压防治210问

97
R544.1-44
2
2

4/15/14

3 0109 3881 3

福建科学技术出版社

343853

(闽)新登字 03 号

“家庭百病不求人”丛书

高血压防治 210 问

张声 李维绥 编著

*

福建科学技术出版社出版、发行

(福州得贵巷 59 号)

福建省新华书店经销

福建省科发电脑排版服务公司排版

沙县印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/32 5.125 印张 2 插页 101 千字

1995 年 12 月第 1 版

1995 年 12 月第 1 次印刷

印数:1—8 000

ISBN 7-5335-0965-X/R·201

定价:5.40 元

书中如有印装质量问题,可直接向承印厂调换

前 言

高血压是常见病、多发病,其发病率在欧美国家达10%~20%。根据全国第三次高血压调查结果,我国的发病率达11.19%,与1979年的7.7%相比明显上升,估计全国至少有9 000万人患有高血压。根据世界卫生组织的统计结果,全世界高血压患病人数达5亿之多。

高血压是一种严重危害人体健康的疾病,它是导致心力衰竭、冠心病、脑血管意外、肾功能衰竭和视网膜严重病变等疾病的重要危险因素。临床实践证明,有效地控制高血压,能够明显地降低心力衰竭、脑血管意外和肾功能衰竭的发病率和死亡率。目前我国高血压人群中城市仅35.6%而农村仅13.9%的人知道自己患了高血压,接受抗高血压治疗的患者城市仅占17.1%,农村为5.4%,血压已被控制的高血压患者城市仅4.1%,农村为1.2%。

本书是一本科普读物,以问答形式,用通俗易懂的语言,向读者介绍高血压的发病机理、临床表现、治疗和预防保健等知识。如果本书能够对高血压防治知识的普及起到提示作用,并引起注意,且给高血压患者及其家庭带来一些帮助的话,这将是我们所期望的。

本书在编写过程中,参考了余振球等主编的《实用高血

压学》、王贵峰主编的《高血压病·冠心病·脑卒中·恶性肿瘤预防保健手册》、李如桐等编译的《高血压病家庭疗法》等书籍以及国内外期刊有关高血压防治研究等的报道，在此向诸位编著者一并表示感谢。

由于笔者水平有限，书中难免有不当之处，尚祈同道和读者指正。

编者

1995年7月

于福建医学院附属第一医院

目 录

一、高血压的基本常识

1. 什么是血压? (1)
2. 什么是高血压? (2)
3. 按血压水平高血压分为几类? (2)
4. 按病因种类高血压分为几类? (4)
5. 高血压如何分期? (4)
6. 什么叫原发性高血压? (5)
7. 什么叫继发性高血压? (6)
8. 什么是单纯收缩期高血压? (6)
9. 什么是临界轻型高血压? (7)
10. 什么是肾性高血压? (8)
11. 什么是白大褂性高血压? (9)
12. 什么是假性高血压? (10)
13. 什么是肥胖性高血压? (11)
14. 什么是体位性高血压? (12)
15. 什么是妊娠性高血压? (12)
16. 什么是药源性高血压? (13)
17. 什么是顽固性高血压? (15)

18. 什么是X综合征?	(16)
19. 什么是儿童高血压?	(16)
20. 什么是老年人高血压?	(17)
21. 老年人高血压有什么特点?	(18)
22. 为什么老年人血压容易波动并易受体位影响?	(19)
23. 怎样正确测量血压?	(20)
24. 家庭血压监测与诊室血压监测有无差异?	(21)
25. 一天内血压会发生波动吗?	(21)
26. 季节和气候会影响血压的变动吗?	(23)
27. 年龄、性别、职业和种族与高血压有关吗?	(23)
28. 元素锌、铜和镁与高血压有关吗?	(24)
29. 高血压有什么危害性?	(25)
30. 哪些人是高血压高危人群?	(25)
31. 什么是高血压胰岛素抵抗?	(26)
32. 非调节型原发性高血压的特征是什么?	(27)
33. 老年痴呆是否与高血压有关?	(28)

二、高血压的病因

34. 高血压的发病涉及哪些因素?	(29)
35. 引起高血压的危险因素有哪些?	(30)
36. 高血压会不会遗传?	(31)
37. 高血压遗传的生化机理是什么?	(31)
38. 交感神经与血压升高有关吗?	(32)
39. 盐与高血压是什么关系?	(32)
40. 肿瘤能引起高血压吗?	(33)
41. 为什么老年人肥胖更易发生高血压?	(34)

42. 打鼾患者为什么常患高血压? (35)
43. 糖尿病患者为什么易发生高血压? (35)
44. 精神刺激为什么能诱发高血压? (36)
45. 胰岛素与高血压有什么关系? (37)
46. 大量饮酒血压会升高吗? (37)
47. 引起儿童高血压的原因有哪些? (38)
48. 老年人发生高血压的常见原因有哪些? (39)
49. 中医对高血压病的病因是怎样认识的? (39)

三、高血压的临床表现

50. 高血压患者有哪些常见的临床表现? (40)
51. 高血压对心脏有什么影响? (41)
52. 高血压是如何引起心脏病的? (42)
53. 高血压无症状心肌缺血是否与冠心病有关? ... (43)
54. 高血压诱发充血性心力衰竭的因素有哪些? ... (43)
55. 左心室肥厚对高血压的发展有什么影响? (44)
56. 高血压出现左心衰竭时有哪些表现? (45)
57. 为什么高血压急性心肌梗塞和心脏性猝死多发
生在上午? (45)
58. 高血压对脑有什么影响? (46)
59. 短暂性脑缺血发作是怎么回事? (46)
60. 短暂性脑缺血发作有哪些常见症状? (47)
61. 高血压合并脑出血是怎样发生的? (48)
62. 高血压合并脑出血有什么临床表现? (48)
63. 高血压危象是怎么回事? (49)
64. 高血压脑病是怎么回事? (50)

65. 高血压对肾脏有什么影响? (50)
66. 高血压如何导致肾功能损害? (51)
67. 急性肾小球肾炎引起的高血压有哪些临床表现? (52)
68. 肾血管性高血压有什么临床特点? (52)
69. 高血压病人眼底有什么变化? (53)
70. 高血压视网膜病变和动脉硬化如何分级? (54)
71. 什么叫急进型恶性高血压? (55)
72. 嗜铬细胞瘤有哪些临床表现? (56)
73. 原发性醛固酮增多症有什么临床表现? (57)
74. 老年人高血压在什么情况下应考虑为继发性高血压? (58)
75. 原发性高血压肥胖患者有什么病理特征? (58)
76. 高尿酸血症的出现说明什么? (59)
77. 中医对高血压是如何辨证分型的? (59)

四、高血压的检查与诊断

78. 高血压治疗前检查的目的是什么? (61)
79. 高血压患者需做哪些检查? (61)
80. 儿童高血压应做哪些化验室检查? (62)
81. 心电图对高血压病人的诊疗有帮助吗? (63)
82. 超声心动图对高血压患者可提供哪些信息? ... (64)
83. 24 小时动态血压测定有什么优点? (64)
84. 为什么 24 小时动态血压检测能评价降压药的疗效? (65)
85. 24 小时动态血压与诊室偶测血压相比有差别

- 吗? (65)
86. “勺”型血压和非“勺”型血压有什么临床意义? (65)
87. 高血压患者为什么要做血糖和尿糖检查? (66)
88. 血钾检查对高血压患者有什么意义? (67)
89. 如何诊断非调节型原发性高血压? (67)
90. 如何诊断嗜铬细胞瘤引起的高血压? (68)
91. 如何诊断原发性醛固酮增多症引起的高血压? ... (69)
92. 家庭血压监测对高血压患者的诊疗是否有益? ... (70)
93. 测量儿童血压时应注意什么? (70)
94. 为什么有时血压会越测越高? (71)

五、高血压的治疗

95. 什么叫高血压的非药物治疗? (72)
96. 什么是高血压阶梯疗法? (73)
97. 为什么阶梯疗法不是解决高血压的理想疗法? ... (74)
98. 90年代高血压治疗的目的是什么? (74)
99. 高血压的药物治疗原则是什么? (74)
100. 什么样的抗高血压药最理想? (75)
101. 目前用于治疗高血压的药有几类? (75)
102. 什么是抗高血压药物的缓释制剂和控释制剂? (77)
103. 收缩压达到什么水平时应行抗高血压药物治疗? (78)
104. 对脂质代谢有良好作用的抗高血压药物有哪些? (78)

105. 对脂质代谢有不利作用的抗高血压药物有哪些? (79)
106. 哪类抗高血压药能减轻早晨的血压升高? (79)
107. 复方降压片有哪些优缺点? (80)
108. 高血压并发症的选药原则是什么? (81)
109. 高血压心脏病的治疗目标是什么? (82)
110. 高血压合并心力衰竭时首选什么药? (83)
111. 高血压伴心绞痛的治疗目标是什么? (84)
112. 高血压合并冠心病时首选什么药? (84)
113. 降压治疗对冠心病的发病率有无影响? (85)
114. 高血压合并心律失常时首选什么药? (86)
115. 减轻高血压左心室肥厚有什么好处? (86)
116. 高血压左心室肥厚首选什么药? (87)
117. 利尿剂能否使高血压左心室肥厚消退? (87)
118. β 受体阻滞剂能否减轻高血压左心室肥厚? ... (87)
119. 血管紧张素转换酶抑制剂能否减轻高血压左心室肥厚? (87)
120. 血管紧张素转换酶抑制剂能治疗高血压和心力衰竭吗? (88)
121. 抗高血压药物对脑血流有影响吗? (88)
122. 为什么有些高血压患者用降压药物后常感头晕? (89)
123. 为什么缓慢降压病人不感头晕? (89)
124. 高血压急症如何现场处理? (90)
125. 快速降压对高血压急症有什么影响? (90)
126. 不同类型高血压急症的选药原则是什么? (91)

127. 高血压合并脑出血时应如何处理? (91)
128. 高血压合并肾功能障碍首选什么药? (92)
129. 高血压合并肾功能损害时利尿剂应当怎么用? (92)
130. β 受体阻滞剂能否用于肾功能衰竭的高血压患者? (93)
131. 血管紧张素转换酶抑制剂能否用于高血压合并肾功能障碍? (93)
132. 轻度高血压治疗的指导方针是什么? (93)
133. 高血压合并糖尿病的治疗原则是什么? (95)
134. 高血压合并糖尿病时首选什么药? (96)
135. 伴葡萄糖耐受不良的高血压治疗上应注意什么? (96)
136. 如何改善高血压胰岛素抵抗现象? (96)
137. 高血压合并高脂血症时首选什么药? (97)
138. 哪类药物可用于治疗高血压合并高胆固醇血症? (97)
139. 在什么情况下高血压患者应作降脂治疗? (98)
140. 高血压合并肥胖时首选什么药? (98)
141. 高血压合并慢性阻塞性呼吸道疾病时首选什么药? (99)
142. 孕妇有高血压首选什么药? (99)
143. 孕妇高血压能使用 β 受体阻滞剂吗? (99)
144. 哪些高血压病人可以手术治疗? (100)
145. 老年人高血压的治疗原则是什么? (100)
146. 老年人高血压治疗时为什么易发生各种并发

- 症? (102)
147. 老年高血压患者对抗高血压药物的反应有什么特点? (102)
148. 抗高血压治疗时血压究竟降至什么水平比较合适? (103)
149. 长期口服利尿剂应注意哪些问题? (104)
150. β 受体阻滞剂适用于哪种高血压患者? (104)
151. 什么样的 β 受体阻滞剂最理想? (105)
152. 第三代 β 受体阻滞剂具有什么优点? (105)
153. β 受体阻滞剂能用于疑有嗜铬细胞瘤的高血压吗? (106)
154. 什么是 β 受体阻滞剂的停药综合征? (106)
155. 钙离子拮抗剂有几类? (107)
156. 二氢吡啶类钙离子拮抗剂的药物特征是什么? (107)
157. 血管紧张素转换酶抑制剂引起的咳嗽、低血压等副作用如何处理? (108)
158. 使用血管紧张素转换酶抑制剂有哪些禁忌症? (108)
159. 为什么补钾能降低血压? (109)
160. 口服补钾应注意什么? (109)
161. 什么是高血压可乐宁急性停药综合征? (110)
162. 哪些中成药可用于高血压的治疗? (110)
163. 具有降压作用的中草药有哪些? (110)

六、高血压的预防与保健

- 164. 高血压能否预防? (111)
- 165. 高血压患者如何防止心绞痛发作? (112)
- 166. 高血压患者如何防止心肌梗塞的复发? (114)
- 167. 如何减少上午发生高血压心脏意外? (115)
- 168. 怎样现场急救发生心肌梗塞的高血压患者? ... (115)
- 169. 如何防止高血压病人发生脑梗塞? (116)
- 170. 如何预防高血压患者发生脑出血? (117)
- 171. 如何现场护理高血压并发脑出血病人? (118)
- 172. 怎样在家护理高血压并发脑卒中恢复期的
病人? (118)
- 173. 如何识别易患高血压的少年儿童? (120)
- 174. 为什么要特别重视儿童期高血压? (120)
- 175. 为什么要限制儿童食用高嘌呤类食物? (121)
- 176. 什么是生存质量? (122)
- 177. 生存质量测定包括哪些内容? (122)
- 178. 降压药对生存质量有什么影响? (123)
- 179. 抗高血压治疗对性功能有影响吗? (124)
- 180. 影响高血压预后的因素有哪些? (124)
- 181. 高血压患者如何进行自我保健? (125)
- 182. 高血压患者怎样保持正常情绪? (126)
- 183. 高血压患者夜间保健应注意什么? (127)
- 184. 高血压患者如何保持良好的睡眠状态? (128)
- 185. 高血压患者如何过性生活? (130)
- 186. 高血压患者外出旅游应注意什么? (130)

187. 高血压患者能否享受温水浴？	(131)
188. 高血压患者如何预防便秘？	(132)
189. 改变生活方式对高血压患者有益吗？	(133)
190. 什么是高血压的饮食治疗原则？	(133)
191. 如何减少胆固醇和饱和脂肪酸的摄入？	(134)
192. 增加钾的摄入有什么好处？	(134)
193. 维生素 C 与高血压有关吗？	(135)
194. 喝茶会降压吗？	(136)
195. 饮酒对高血压患者有害吗？	(136)
196. 吸烟为什么对高血压患者有害？	(137)
197. 衡量肥胖的指标是什么？	(138)
198. 减肥对降压有好处吗？	(139)
199. 高血压患者如何减肥？	(139)
200. 高血压患者如何限盐？	(140)
201. 为什么运动能使血压下降？	(141)
202. 高血压患者如何安排体力运动？	(141)
203. 气功能否降低血压？	(143)
204. 高血压患者进行气功治疗应注意什么？	(143)
205. 静默呼吸疗法能否降低血压？	(144)
206. 什么是高血压的生物反馈疗法？	(145)
207. 肌肉运动疗法能否降低血压？	(146)
208. 音乐疗法能否降低血压？	(147)
209. 自我按摩法能否降低血压？	(147)
210. 针灸能降压吗？	(149)

一、高血压的基本常识

1. 什么是血压?

血压指的是血液在血管内所呈现的压力。血压的形成与血容量、心脏收缩时的射血量、外周血管的阻力及大动脉的弹性有关。血管的充盈程度与血容量的多少有关,血容量增加时血管的平均充盈度也增加,即平均充盈压增加,血容量减少则平均血管充盈压降低。血液对血管壁的侧压力与心脏收缩时的射血量有关,射血量增加则血液对血管壁的侧压力也增加,反之则减小。大动脉的弹性与心脏舒张、射血停止时血液对血管壁的侧压力有关。

动脉血压的测量有直接测量法和间接测量法两种。直接测量法是一种创伤性的血压测量法,常用心导管插入血管内,尾端接特殊的压力传感器,在X线透视的监控下将心导管送入血管或心腔内,测量血管腔内或心腔内的压力。直接测量法所得的结果准确,但是有创伤,并需无菌操作,不能多次反复检查。间接测量法就是我们平时所常用的方法,一般使用的是汞柱式血压计或电子血压计等,主要测量上臂的动脉血压(详见“23. 怎样正确测量血压?”)。

在有足够的血容量条件下,心脏收缩,射出血液,动脉

血压上升，血压上升的最高值称为收缩压；心脏舒张，动脉血压下降，血压下降所达到的最低值为舒张压。正常人的血压随着年龄的增长而逐渐增加，并且在不同的生理状态下也有一定程度的波动，例如人在睡眠时血压下降，而活动时血压上升。一般认为正常人安静时的收缩压 ≤ 18.7 千帕(140毫米汞柱)，舒张压 ≤ 12.0 千帕(90毫米汞柱)，如果收缩压 ≥ 21.3 千帕(160毫米汞柱)和(或)舒张压 ≥ 12.7 千帕(95毫米汞柱)则为高血压，介于正常血压高限与高血压低限之间的为临界高血压。

2. 什么是高血压?

高血压是指收缩压或舒张压升高的一组临床症候群。血压的升高与冠心病、肾功能障碍、高血压心脏病及高血压并发脑卒中的发生存在明显的因果关系。但人们的血压会受到年龄、性别、种族和其他诸如精神刺激、居住环境等许多因素的影响，因此正常血压和高血压之间的界线很难明确划分。所以，正常血压和高血压的诊断标准多年来一直在修改。目前所采用的高血压诊断标准是从一组已确定高血压的人群和正常人群血压分布的普查中得到的。我国从1974年至今对高血压的诊断标准已进行了四次修改，现在的诊断标准是根据世界卫生组织提出的标准制定的，即收缩压 ≥ 21.3 千帕(160毫米汞柱)或舒张压 ≥ 12.7 千帕(95毫米汞柱)，符合其中一项者可确诊为高血压。

3. 按血压水平高血压分为几类?

高血压主要根据血压水平、病因和脑、心、肾等重要器