



幸

KUA SHIJI NONGCUN SHUKU

福

生

活

篇

4.1

高血压病 200问

施广飞 耿其吉 封禹 编著

江苏科学技术出版社

高血压病200问

施广飞 耿其吉 封禹 编著

江苏科学技术出版社

高血压病 200 问

施广飞 耿其吉 封 禹 编著

出 版 江苏科学技术出版社
地 址 南京市中央路 165 号(邮政编码 210009)
发 行 江苏省新华书店
印 刷 淮阴新华印刷厂(淮阴市淮海北路 44 号)

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 5 字数 108 千
版次 1996 年 7 月第 1 版 1996 年 7 月第 1 次印刷
印数 1—20,000 册

标准书号 ISBN 7—5345—2152—1/R·357
定 价 4.50 元

本社图书如有印装技术质量问题,可向承印厂调换。

责任编辑:顾志伟

责任校对:苏 医

《跨世纪农村书库》序言

陈焕友

农业、农村和农民问题,在我们建设有中国特色社会主义的伟大事业中,始终是一个极其重要的基础性和战略性的问题。江泽民总书记最近反复强调,必须始终把农业放在整个经济工作的首位,这是从我国人多地少这个基本国情,从保持全国经济、社会稳定发展的全局要求出发的,是从保持和加强我国在国际竞争中的独立自主的战略性要求考虑的。党的十四届五中全会提出、八届人大四次会议通过的关于我国国民经济和社会发展的“九五”计划和 2010 年远景目标,以及江苏省委、省政府提出的全省到本世纪末全面实现小康、部分地区初步现代化,到 2010 年基本实现现代化的目标、任务和战略措施,都把加快农业发展,强化农业基础放在首要位置上。改革开放以来,我国农村的经济和社会发展取得了令世人瞩目的辉煌成就。但是,农业仍然是国民经济的薄弱环节。农村的两个文明建设,农民的生产和生活,仍然需要全党、全

社会的热情关心和大力支持。

实现我国“九五”及 2010 年的跨世纪宏伟目标，关键是实行两个具有全局意义的根本性转变，即经济体制从传统的计划经济体制向社会主义市场经济体制转变，经济增长方式从粗放型向集约型转变。农业的深化改革和持续发展，也要依靠这两个根本性转变。我国的基本国情决定了，要解决农业资源相对稀缺与人们对农产品需求不断增长的矛盾，必须实行“科教兴国”、“科教兴农”的战略，通过提高农业投入中的科技含量，提高农业劳动力的科技文化素质来发展农业。农村干部群众素质的提高，是一个十分迫切而又艰巨的任务，需要全党、全社会各行各业的共同努力方能完成。而生产更多适合农民需要的高质量、低成本的优秀科技文化读物，开展各种符合农村特点的实用、有益的宣传教育培训活动，在广大农民中迅速普及科学文化知识，无疑是重要的一环。我们的科学文化工作者，宣传教育工作者，新闻出版工作者，应该把工作注意力更多地放在农村，把为农业实现两个转变、发展生产力服务作为义不容辞的政治责任和光荣义务。

坚持农村的经济与社会协调发展，坚持农村工作“两手抓，两手都要硬”，是我党的一贯方针。随着农业经济的迅速发展和农民物质生活的不断提高，农村精神文化生活的需求从量到质上都有了很大的增长和

变化。如何满足这种增长,适应这种变化,为促进农村两个文明建设多作贡献,是精神产品的生产者和宣传者们必须认真解决的一个新课题。我们应该通过生动的、通俗的、群众喜闻乐见的精神文化产品和宣传教育形式,对农民群众进行爱国主义、集体主义和社会主义教育,在农民中努力传播社会主义市场经济知识、科学文化知识和法律知识,坚定广大农民走有中国特色社会主义道路的信念,提高农民的思想道德素质和科学文化素质。

就新闻出版部门来说,经各有关方面的努力,农村普及读物的出版、发行工作取得了一定的成绩。但是与农村两个文明建设的实际需要和党对新闻出版工作的要求相比,还存在较大差距。农村读物偏少、出版发行难、农民买书难的矛盾依然突出。在这种形势下,江苏省出版总社及其所属九家出版、发行单位,顺应时代的需要,精心策划实施,联合编辑出版发行了大型丛书——《跨世纪农村书库》。这套丛书以全国县以下(含县)广大农村干部群众为主要对象,以让读者看得懂、用得上、买得起、买得到为基本宗旨,以繁荣农村文化生活,促进农村精神文明建设,推动农村的改革开放和生产力发展,实现跨世纪宏伟蓝图为本目的。它的内容十分丰富广泛,涉及农村精神文化生活的各个方面,并注重准确性、新颖性、实用性。形式上深入浅出,通俗易懂。尤为可贵的是,出版者在丛书

质量上精益求精，成本上精打细算，既满足农民对精神文化生活的需求，又适应农民的现实消费水平。这充分体现了出版者把社会效益放在第一位的指导思想和为农村读者服务的良好愿望，符合党中央关于“各行各业都要为发展农业作出贡献”的精神，在当前全国、全省人民为实现我党跨世纪宏伟目标而奋斗的进程中，值得大力提倡。

《跨世纪农村书库》凝聚着广大作者、编辑出版发行工作者辛勤的劳动汗水。它的出版发行，对于多侧面、多层次地满足农村干部群众日益增长的精神文化生活需要，促进我国农村通俗读物的出版繁荣和精神产品的质量提高，必将起到十分积极的作用，是一件利国利民的大好事。我希望更多的精神产品生产者将更多的关注、更加饱满的热情，投入到为我国农村实现小康、奔向现代化服务的伟大事业中去，生产更多更好的精神食粮，丰富广大农民群众的精神文化生活，提高农民的思想道德水平和科学文化素质。同时，希望各行各业更多的同志关心农业，支持农业，为农村两个文明建设多做一些有益的工作。我相信，在以江泽民同志为核心的党中央的领导下，在邓小平同志建设有中国特色社会主义理论的指导下，只要我们各个部门的同志进一步发扬团结协作、艰苦奋斗的精神，我党制定的跨世纪伟大目标就一定能在广大农村、在神州大地上变为绚丽多彩的现实。

目 录

1. 什么叫血压?	(1)
2. 正常血压应该是多少?	(1)
3. 维持正常的血压有哪些因素?	(1)
4. 血压有无波动性?	(2)
5. 血压是如何表示的?	(3)
6. 如何测量血压?	(4)
7. 测量血压的仪器有哪些?	(4)
8. 如何校正弹簧表式血压计?	(5)
9. 自我测量血压可靠吗?	(6)
10. 什么叫随测血压和基础血压?	(6)
11. 什么叫高血压?	(7)
12. 什么叫临界性高血压?	(8)
13. 什么叫波动性高血压?	(9)
14. 什么叫门诊高血压?	(9)
15. 什么是收缩期高血压?	(10)
16. 何谓医源性高血压?	(10)
17. 何谓儿童性与青年性高血压?	(11)
18. 何谓老年性高血压?	(12)
19. 何谓高原性高血压?	(13)
20. 潜在性高血压是什么意思?	(13)
21. 顽固性高血压是什么意思?	(13)
22. 什么叫轻型高血压?	(14)
23. 什么叫假性高血压?	(14)

24. 40 岁以上的成人收缩期血压是否可为“100+年龄”?	(15)
25. 高血压病的发病原因是什么?	(15)
26. 什么是原发性高血压与继发性高血压?	(16)
27. 年龄、性别、种族与高血压病有没有关系?	(17)
28. 哪些职业的人易患高血压病?	(17)
29. 种族、地理环境与高血压病有关系吗?	(18)
30. 高血压病是不是遗传性疾病?	(19)
31. 肥胖与高血压病有关吗?	(19)
32. 瘦的人是否也会患高血压病?	(20)
33. 饮食与高血压病有关系吗?	(20)
34. 吸烟、饮酒与高血压病有关系吗?	(21)
35. 喝咖啡会升高血压吗?	(22)
36. 钠与高血压病有何关系?	(22)
37. 气候与高血压病有关吗?	(23)
38. 打鼾与高血压有关吗?	(24)
39. 动脉硬化与高血压病有无关联?	(25)
40. 精神因素与高血压病有什么关系?	(25)
41. 肾脏疾病与高血压有关吗?	(26)
42. 前列腺素与高血压病有什么关系?	(26)
43. 先天性心脏病病人也会有高血压吗?	(27)
44. 妇女更年期为什么会出现高血压?	(28)
45. 妊娠期高血压是怎么回事?	(28)
46. 贫血的病人是否也会患高血压病?	(29)
47. 高血压病对人体有哪些危害?	(29)
48. 高血压病病人为什么要化验尿?	(31)
49. 高血压病病人为什么要作血糖和尿糖的测定?	(31)
50. 高血压病病人为什么要作心电图检查?	(32)
51. 高血压病病人为什么要作 X 线检查?	(33)

52. 高血压病病人作超声心动图检查有何价值？	(33)
53. 高血压病病人作眼底检查的意义是什么？	(34)
54. 高血压病对心脏有何影响？	(35)
55. 高血压病对肾脏有何影响？	(35)
56. 高血压病对脑有何影响？	(36)
57. 高血压病病人最常见的症状有哪些？	(36)
58. 症状越多是否高血压病越重？	(37)
59. 有没有无症状的高血压病？	(37)
60. 高血压病病人有症状和无症状有什么不同？	(37)
61. 高血压病病人为什么容易发生鼻出血？	(38)
62. 高血压病病人出现心律不齐是怎么回事？	(39)
63. 高血压病病人出现胸痛是否发生了冠心病？	(40)
64. 高血压病病人出现浮肿是怎么回事？	(40)
65. 高血压病病人出现肢体麻木是怎么回事？	(41)
66. 高血压病病人出现跌倒或短暂意识不清是怎么回事？	(41)
67. 高血压病病人突然流口水是怎么回事？	(42)
68. 高血压病病人突然肢体活动不便是怎么回事？	(42)
69. 男性高血压病病人出现阳痿是怎么回事？	(43)
70. 高血压病病人突然出现眩晕是怎么回事？	(43)
71. 高血压病病人突然出现头痛加剧和呕吐是怎么回事？	(44)
72. 怎样诊断高血压病？	(44)
73. 高血压病怎样分期？	(45)
74. 按血压升高程度如何对高血压分类？	(46)
75. 高血压病的轻与重如何判断？	(47)
76. 何谓缓进型高血压？	(48)
77. 何谓急进型高血压？	(49)
78. 什么叫高血压急症？	(49)
79. 高血压病有哪些并发症？	(50)

80. 高血压病病人的死亡原因是什么？	(50)
81. 怎样早期发现高血压病？	(51)
82. 高血压病病人需多久复查一次血压？	(51)
83. 正常人双上肢血压一样高吗？	(52)
84. 正常人上肢和下肢血压一样高吗？	(53)
85. 初次遇到高血压病病人为什么要测量四肢血压？	(53)
86. 有哪些常见的症状性高血压？	(53)
87. 急性肾小球肾炎的高血压有何特点？	(54)
88. 慢性肾小球肾炎的高血压有何特点？	(55)
89. 肾盂肾炎是否会引起高血压？	(56)
90. 肾动脉狭窄引起的高血压有何特点？	(56)
91. 多囊肾也可引起高血压吗？	(57)
92. 肾肿瘤能否引起高血压？	(57)
93. 嗜铬细胞瘤引起的高血压有哪些特点？	(58)
94. 皮质醇增多症引起的高血压有哪些特点？	(59)
95. 原发性醛固酮增多症引起的高血压有哪些特点？	(59)
96. 妊娠高血压综合征与高血压病如何鉴别？	(60)
97. 何谓 β 受体功能亢进征？	(61)
98. 什么叫高血压性心脏病？	(62)
99. 如何诊断高血压病病人同时有冠心病？	(62)
100. 什么叫高血压危象？	(63)
101. 什么叫高血压脑病？	(64)
102. 何谓恶性高血压？	(64)
103. 一过性脑缺血发作是怎么回事？	(65)
104. 急性脑血管病的概念是什么？	(66)
105. 高血压病的治疗原则是什么？	(67)
106. 何谓高血压病的整体治疗？	(67)
107. 轻度高血压病是否需要降压药物治疗？	(67)

108. 抗高血压药物治疗有哪些原则规定？	(68)
109. 常用的抗高血压药物有哪几类？	(69)
110. 高血压药物治疗的选药原则有哪些？	(71)
111. 如何根据高血压病的分期或分类进行治疗？	(72)
112. 何谓高血压病的阶梯疗法？	(73)
113. 降压药物治疗高血压病为什么要从小剂量开始？	(75)
114. 治疗高血压病是用一种药好还是几种药联合使用好？	(75)
115. 抗高血压的几种药物是否可以任意组合服用？	(76)
116. 有无治疗高血压病的特效药？	(78)
117. 为什么一些新的降压药物说明书上写着那么多不良 反应？	(79)
118. 哪些降压药物副作用较多？	(80)
119. 在高血压病药物治疗过程中如何正确更换降压药？	(80)
120. 什么叫可乐宁急性停药综合征？	(82)
121. 高血压病病人的血压降至多少最合适？	(82)
122. 血压恢复正常后是否要继续服用降压药？	(83)
123. 高血压病病人降压治疗过程中出现血压偏低怎么办？	(84)
124. 高血压病的治疗目标是否就是降低血压？	(85)
125. 选用降压药物治疗的现代观点是什么？	(86)
126. 不同年龄与种族对降压药反应是否一样？	(86)
127. 不同个体对降压药的反应是否有差别？	(86)
128. 老年高血压病病人的处理有何特殊性？	(87)
129. 妊娠期或哺乳期高血压病病人选用什么降压药物较好？ ...	(88)
130. 高血压病病人同时伴有心律失常怎么治疗？	(89)
131. 高血压病病人出现心房纤颤怎样治疗？	(90)
132. 高血压病病人合并冠心病怎么治疗？	(91)
133. 高血压病病人发生了高血压性心脏病怎样治疗？	(91)
134. 高血压病病人伴有心力衰竭时怎样处理？	(92)

135. 高血压病病人合并糖尿病时治疗上有何讲究？	(93)
136. 高血压病病人合并痛风时怎样治疗？	(94)
137. 高血压病病人合并高脂血症时如何注意用药？	(95)
138. 高血压病合并肾功能不全时用药应注意些什么？	(96)
139. 高血压病病人同时有周围血管疾病时如何治疗？	(96)
140. 高血压病病人同时有哮喘或肺气肿或慢性支气管炎 时如何治疗？	(97)
141. 高血压病病人发生阳痿时如何选择降压药？	(97)
142. 单纯收缩期高血压是否需要治疗？	(98)
143. 不同的医生推荐不同的降压药时，应如何对待？	(99)
144. 高血压病病人如何才能做到维持长期治疗？	(99)
145. 高血压急症如何处理？	(100)
146. 高血压病能否手术治疗？	(101)
147. 高血压病病人能否耐受外科手术？	(101)
148. 高血压病病人作外科手术时的主要危险是什么？	(102)
149. 高血压病病人的家里需备有哪些常用药？	(103)
150. 高血压病病人为预防中风是否可以长期服用阿司匹林？	(103)
151. 中风能够预报吗？	(104)
152. 什么叫“小中风”？	(105)
153. 高血压病病人中风后家人应怎么处理？	(106)
154. 高血压病病人中风后怎样治疗？	(106)
155. 高血压病治疗中还有哪些争议？	(108)
156. 高血压病治疗的非药物治疗措施有哪些？	(108)
157. 高血压病病人如何安排生活？	(109)
158. 高血压病病人的合理饮食是什么？	(110)
159. 高血压病病人为什么不能吃得太饱？	(111)
160. 高血压病病人控制脂肪饮食能否防止动脉硬化？	(111)

161. 高血压病病人是否需要营养?	(112)
162. 高血压病病人吃素是否有利?	(113)
163. 高血压病病人可以喝茶吗?	(113)
164. 高血压病病人能否饮酒?	(114)
165. 高血压病病人是否必须忌盐?	(114)
166. 高血压病病人为什么要戒烟?	(115)
167. 有无适合于高血压病病人的饮料?	(116)
168. 高血压病病人是否需要减肥?	(116)
169. 科学的行之有效的减肥方法有哪些?	(117)
170. 高血压病病人便秘是否要紧?	(118)
171. 哪些体育锻炼项目最适合于高血压病病人?	(119)
172. 高血压病病人是否提倡跑步锻炼?	(119)
173. 高血压病病人如何掌握看电视的时间?	(120)
174. 高血压病病人不适合干哪些工作?	(121)
175. 高血压病病人需要长期休养吗?	(121)
176. 高血压病病人失眠如何治疗?	(122)
177. 高血压病病人如何对待性生活?	(123)
178. 高血压病病人能否出去旅游?	(123)
179. 高血压病病人能否去享受温泉浴?	(124)
180. 周围环境对高血压病治疗有何影响?	(124)
181. 音乐疗法能否治疗高血压病?	(125)
182. 高血压病病人为什么要注意调养护理?	(126)
183. 高血压病病人为什么要重视节七情、戒刺激?	(126)
184. 高血压病病人有无进行心理咨询的必要?	(127)
185. 高血压病病人对疾病抱不在乎的态度会产生什么后果?	(128)
186. 高血压病病人能否长寿?	(129)
187. 中医中药治疗高血压病的疗效如何?	(129)

188. 哪些单味中药降压药效果较好?	(130)
189. 复方罗布麻是中药降压药还是西药降压药?	(131)
190. 磁疗是否可以治疗高血压病?	(132)
191. 采用磁疗时要注意什么问题?	(133)
192. 针灸也能治疗高血压病吗?	(133)
193. 练气功或打太极拳能降血压吗?	(134)
194. 静坐能否降血压?	(136)
195. 高血压病病人能否服用人参?	(137)
196. 有无办法预防高血压病的发生?	(138)
197. 防止发胖能否预防高血压病发生?	(140)
198. 哪些食物对防治高血压病有益?	(140)
199. 如何预防医源性高血压的发生?	(141)
200. 怎样预防中风的发生?	(143)

1. 什么叫血压?

血压是指血液在血管内所呈现的压力。以前一直用毫米汞柱(mmHg)单位表示,近几年按照中华人民共和国法定计量单位规定改用千帕(kPa)表示。它们的关系是 1 千帕 $\approx$ 7.5 毫米汞柱。循环着的血液在不同的血管部位(动脉、毛细血管、静脉)有不同的压力,即呈现不同的血压。通常所说的血压是体外所测到的动脉血压,更具体地是指左(右)上臂动脉的血压。这种血压大多是间接测量的,目前常用的测量仪器有汞柱式血压计和弹簧表式血压计等。

2. 正常血压应该是多少?

正常人的血压随年龄而有所变化,且不同的生理情况有一定的波动幅度。一般认为正常成人收缩压小于或等于 18.7 千帕(140 毫米汞柱)、舒张压低于或等于 12 千帕(90 毫米汞柱)为正常血压。收缩压高于或等于 21.3 千帕(160 毫米汞柱),及(或)舒张压高于或等于 12.6 千帕(95 毫米汞柱)为高血压。在正常血压的高限和高血压的低限之间为临界高血压。而成年男性收缩压低于 14.7 千帕(110 毫米汞柱)、舒张压低于 9.3 千帕(70 毫米汞柱),成年女性收缩压低于 12 千帕(90 毫米汞柱)、舒张压低于 8 千帕(60 毫米汞柱)以下者为低血压。所以正常成人的正常血压范围为:收缩压,12~18.7 千帕(90~140 毫米汞柱);舒张压,8~12 千帕(60~90 毫米汞柱)。

3. 维持正常的血压有哪些因素?

我们在体外部位测得的血压要比体内实际血柱压力即流

体静压要高得多。主要是因为心脏每跳向大动脉射出的血液受体循环阻力的影响不能及时排入静脉系统而储存在动脉血管内使血管扩张,扩张的血管壁产生弹性回缩力又作用于血液,这样血管里的血液既受到来自心脏射血的力量又受到动脉壁弹性回缩力的作用,从而使我们所测得的血压比流体静压高。因此很明显,正常血压的维持必须取决于心脏射血功能、体循环阻力、动脉壁的弹性和有效循环血量等几个最基本的因素。而这些因素又受心肌收缩力、心率、心脏的协调性、血容量、血管内径、血液的粘滞性、动脉硬化等因素影响,它们还受到神经、体液、激素等调节,从而使维持正常血压的因素更加错综复杂、扑朔迷离。

4. 血压有无波动性?

血压不但受到心脏射血功能、体循环阻力、血管壁张力、血管中血液容量、血液成分等方面的影响,还受神经、内分泌等调节,因此血压就一定会有波动。血压不仅随年龄、季节而变化,而且一天中也有变化。运动、饱餐、生气、激动、做梦、大便、性交时血压都可升高,而休息、安静、心平气和时则可使血压维持正常。有人采用24小时自动测压仪记录血压的波动,发现血压的最高值有时可达最低值的2倍,24小时内血压的波动范围平均为 $4\pm 2\sim 2.7$ 千帕($30\pm 15\sim 20$ 毫米汞柱)。一般认为,只有固定性高血压的顽固患者波动性小,且其最低值不能达正常值范围。24小时内血压的最高值一般出现在下午的多,但亦可能在晨间(当神经功能状况从抑制转向兴奋时)出现。一般认为生理情况下的血压波动是机体的自我调节与适应过程。24小时内血压的最高值与最低值之间的差距能够