

家庭康复丛书

JIATING
KANGFU
CONGSHU

GAOXUEYA BING

安徽科学技术出版社

王一生等
编著

高血压病



X493/12

98
R544.1
29

2

家庭康复丛书

高血压病

主编 王一尘

编著 (按姓氏笔画为序)

马顺发 王一尘 朱国桢 陆纯义

杨妙珍 姚鸿祥 曹玉华 龚德根



3 0109 3884 7

安徽科学技术出版社

273245



C

(皖)新登字 02 号

责任编辑:柯志文

封面设计:王国亮

责任校对:胡世杰

家庭康复丛书

高血压病

王一尘等 编著

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路1号新闻出版大厦)

新华书店经销 石台县印刷厂印刷

开本:787×1092 1/32 印张:8 字数:158千

1997年9月第1版 1997年9月第1次印刷

印数:5 000

ISBN 7-5337-1534-9/R·300 定价:9.50元

(本书如有倒装、缺页等问题向承印厂调换)

编者的话

高血压病是危害人类的最主要的疾病之一。与血压正常的人相比，高血压病人患冠心病的可能性多一倍。大量的国内外的研究资料证实，高血压病是脑血管病最重要的危险因素。自1959年以来，我国的高血压发病率持续上升，1959年至1979年的20年间，高血压患病率上升了51%，1979年至1991年的12年间又上升了54%。我国约有8千万人、全世界约有数亿人患高血压。高血压病人如不予以积极治疗，大约有50%的人将死于冠心病、30%左右的人将死于中风、10%~15%的人将死于肾功能衰竭。由于血压升高，影响生活、工作的情况更是数不胜数。

为了控制高血压病对人类健康的严重危害，多少年来，国内外的广大医学工作者为此付出了辛勤的劳动，甚至毕生的精力。目前在高血压的发病原因、临床表现及如何防治等方面的研究工作，都取得了长足的进步。在国外，由于采取了一系列防治高血压的措施，高血压的发病率较过去有明显下降，高血压病带给人类的危害也正在逐渐减少。例如日本、美国的脑血管发病率正以5%的速度下降。我国1986年至1990年在7个城市进行了脑血管危险因素干预试验，结果使脑血管病的发病率下降了57%，死亡率下降了46.8%。这说明，只要我们了解高血压，采取必要的措施，战胜高血压是完全可能的。

但是，有关高血压的知识，并非人人所知。要想战胜高血压，必须了解高血压。最近，北京市对18个区、县的

45 558 人的血压普查和流行病学分析表明，高血压患病率城乡对比，出现了农村高于城市、体力劳动者高于脑力劳动者的特点：农民患病率为 9.56%~11.72%，城市居民则为 8.90%~8.92%；农民患病率最高而科技人员最低。这说明高血压的发生率与受教育程度、掌握卫生知识的多少密切相关，因此，提高全民卫生知识水平与自我保健能力已迫在眉睫，刻不容缓。

多少年来，医务工作者的科研及临床成果有相当一部分还在那些深奥难懂的专业杂志中，还散落在各式各样的书刊里。广大群众需要这些知识，在基层第一线工作的医务工作者也需要这些知识。

为此，我们广泛征求了各阶层人士的意见，了解了他们想知道的问题，把这些问题汇总起来，查阅了大量书籍，并结合临床实践，力图以科学、通俗的语言给予解答。我们主要参考了《临床高血压病学》（刘力生主编）、《实用心脏病学》（余振球等主编）、《最新心血管用药》（李小鹰等编写）、《高血压防治 200 问》（刘国树主编）、《高血压病知识》（黄元伟主编）、《百病食疗偏方 1100》（周鸿飞等主编）、《内科学》（陈国伟主编）以及《中华心血管杂志》、《高血压杂志》等许多专著、杂志和若干科普读物。在此我们向有关书籍、杂志的作者表示我们衷心的感谢。他们的工作使我们获益匪浅。

由于编者经验不足，在内容上可能有不妥之处，衷心欢迎读者指正。

目 录

一、血压的基本知识

1. 什么是血压？	1
2. 血压是怎样表示的？	1
3. 血压是如何产生的？	2
4. 血压和血管有什么关系？	3
5. 血管的神经也影响血压吗？	4
6. 血管内皮细胞起什么作用？	5
7. 怎样测量血压？自己学会测量血压有哪些好处？	5
8. 测量血压应注意哪些问题？	7
9. 什么是平均动脉压？什么是脉压差？	8
10. 一天 24 小时的血压是否一样高低？	9
11. 什么叫动态血压监测？有何价值？	11
12. 上下肢血压一样吗？左右上肢血压一样吗？	13
13. 心脏每搏输出量与血压高低有哪些关系？	13
14. 血管阻力与血压高低有哪些关系？	14
15. 血压受大脑皮层控制吗？	15
16. 心率与血压高低有哪些关系？	16
17. 血粘度与血压高低有关系吗？	16

二、高血压

1. 什么是高血压？	17
------------------	----

2. 什么是临界性高血压?	17
3. 什么叫假性高血压? 如何与真性高血压鉴别?	18
4. 什么叫胰岛素抵抗? 什么叫高胰岛素血症?	20
5. 高血压与胰岛素抵抗有什么关系?	20
6. 什么是 β 受体功能亢进? 与高血压有什么关系?	23
7. 血压升高就一定是高血压病吗?	24
8. 哪些药物会引起血压增高?	25
9. 什么是老年性高血压?	26
10. 什么是儿童高血压?	27
11. 什么是高原性高血压?	27
12. 什么是医源性高血压?	28
13. 钙与高血压有什么关系?	28
14. 舒张压升高比收缩压升高要危险吗?	29
15. 什么叫良性高血压?	30
16. 什么叫肾素? 与高血压有什么关系?	31
17. 为何要测定肾素活性?	32
18. 血管紧张素 I 与高血压有什么关系?	33
19. 血管紧张素 II、III 与高血压有什么关系?	33
20. 什么是前列腺素? 与高血压有什么关系?	34
21. 什么叫 SOD? 与高血压有何关系?	35
22. 激肽释放酶-激肽系统与高血压有什么关系?	36
23. 胰激肽释放酶的降压效果如何?	37
24. 什么叫心钠素? 与高血压有什么关系?	38
25. 高血压病是遗传病吗?	39
26. 高血压与性别有关系吗?	42

三、高血压病

1. 高血压病怎样分期?	43
--------------------	----

2. 目前有什么新的有关高血压分类的方案?	45
3. 高血压病人为什么应该用低盐饮食?	46
4. 原发性高血压是怎样产生的?	49
5. 年龄越大越容易得高血压病吗?	50
6. 从事哪些职业容易得高血压病?	50
7. 高血压病与环境有什么关系?	51
8. 高血压病人有哪些常见症状?	51
9. 为何要做冷升压试验?	52
10. 尿里的儿茶酚胺多少说明什么?	53
11. 为何要测定尿中的 17-羟类固醇和 17-羟类固醇?	54
12. 高血压病人为何要化验香草醛扁桃酸?	54
13. 为何要测定血中的醛固酮含量?	55
14. 常用降压药物分几类?	55
15. 利血平有何降压特点?	57
16. 中枢性降压药有哪些降压特点?	57
17. 为什么神经节阻断剂不用于普通的高血压?	58
18. α 肾上腺素能受体阻断剂有哪些特点?	58
19. 使用外周血管扩张剂降压要注意哪些问题?	58
20. 如何合理使用利尿降压剂?	59
21. 吲达帕胺与其他利尿降压药有何不同?	60
22. 如何合理使用降压药?	60
23. 复方降压药有哪些特点?	62
24. 什么叫 β 受体阻滞剂?	63
25. β 受体阻滞剂的作用特点有哪些?	64
26. 钙拮抗剂的作用机理是什么? 应该如何选择使用?	65
27. 目前有什么新的钙通道拮抗剂?	69
28. 血管紧张素转换酶抑制剂的作用机理有哪些?	70
29. 开搏通的作用特点有哪些?	71

30. 什么叫控释片？目前有哪些控释片？	72
31. 老年高血压病患者服降压药要注意哪些问题？	74
32. 什么叫 X 综合征？	75
33. 心理咨询对高血压病人有必要吗？	76
34. 血压降至多少为好？	77
35. 什么叫高血压的阶梯疗法？	78
36. 高血压病人用药效果差的原因？	80
37. 中药能否治疗高血压？	81
38. 可以用手术方法治疗高血压吗？	83
39. 哪些中草药能降低血压？	84
40. 练气功能降低血压吗？	84
41. 松弛-默想方法能降低血压吗？	85
42. 针灸能降低血压吗？	87
43. 高血压除了影响心脏外，还影响哪些脏器？	88
44. 哪些因素影响高血压病人的预后？	89
45. 高血压病的常见死亡原因有哪些？	90
46. 高血压病早期要吃药吗？	91
47. 高血压病人怎样过性生活？	92

四、继发性高血压

1. 什么叫继发性高血压？可分哪几类？	94
2. 引起继发性高血压的主要原因有哪些？	94
3. 什么叫青春期高血压？怎样治疗？	96
4. 肾性高血压的发病机理有哪些？	97
5. 肾性高血压有哪些临床表现？	98
6. 凡是肾脏疾病伴有高血压是否一定是肾性高血压病？	99
7. 急性肾炎会产生高血压吗？与高血压病如何鉴别？	100

8. 慢性肾炎会产生高血压吗? 与良性肾小动脉硬化症的鉴别要点是什么?	100
9. 如何鉴别慢性肾炎高血压与高血压病?	101
10. 肾动脉狭窄会引起高血压吗?	102
11. 如何诊断肾动脉狭窄?	102
12. 早期及时诊断肾动脉狭窄有何重要临床意义?	103
13. 为什么有的高血压病患者要进行分侧肾功能测定? 有什么意义?	103
14. 如何鉴别肾血管病变或肾实质病变引起的高血压?	104
15. 多囊肾也能引起高血压吗?	105
16. 肾脏肿瘤会引起高血压吗?	106
17. 应该如何治疗肾实质性高血压?	106
18. 如何治疗肾血管性高血压?	107
19. 肾移植病人能够像正常人一样生活吗? 血压能够恢复正常吗?	107

五、高血压心脏病

1. 什么叫高血压心脏病?	108
2. 高血压心脏病的流行病学特点是什么?	109
3. 高血压心脏病的发病机理有哪些?	109
4. 对于高心病的发病机理和防治工作近来有什么新的发现?	110
5. 高血压心脏病的早期有哪些症状?	111
6. 良性高血压病对心脏有什么危害?	111
7. 高心病患者发生心肌肥厚有何危害?	112
8. 高血压心脏病人的心脏增大和运动员心脏增大有什么区别?	113
9. 高血压病人的心电图和心向量图有何改变?	114

10. 高血压病人的超声心动图有何改变?	115
11. 高血压心脏病的左心衰竭有哪些症状?	116
12. 冠心病心功能分几级? 分级依据是什么?	117
13. 冠心病心力衰竭分几度? 分度依据是什么?	118
14. 冠心病心衰时药物治疗有哪几方面? 各自作用机理 是什么?	118
15. 高血压心脏病晚期有哪些症状?	120
16. 高血压心脏病病人胸部 X 片有何特点?	120
17. 高血压心脏病病人的心电图有何特征?	120
18. 什么叫动态心电图检查? 与普通心电图相比各有何种 优缺点?	121
19. 什么叫动态血压监护检查?	122
20. 动态血压监护有哪些优点和临床应用价值?	122
21. 高血压心脏病病人会发生心律失常吗?	123
22. 什么叫晚电位? 高血压心脏病人为何要检查晚电位?	125
23. 如何诊断高血压心脏病?	125
24. 如何治疗高血压心脏病?	126
25. 冠心病患者可以进行运动锻炼和体力劳动吗?	127
26. 冠心病患者饮食要注意什么?	127
27. 如何判断高血压心脏病人心功能已处于失代偿状态?	129
28. 高血压心脏病患者体检有哪些异常体征?	130

六、脑血管意外

1. 中风是怎么回事?	131
2. 高血压病人为什么容易中风?	132
3. 中风可以预防吗?	134
4. 为什么要给中风病人做 CT 检查?	137
5. 什么叫缺血性中风?	139

6. 什么叫一过性脑缺血?	139
7. 如何诊断一过性脑缺血?	140
8. 如何治疗一过性脑缺血?	140
9. 什么叫脑梗塞?	145
10. 如何处理脑血栓形成病人?	146
11. 脑梗塞病人恢复期治疗有哪些方法?	149
12. 什么叫出血性中风?	149
13. 如何诊断脑溢血?	151
14. 遇到脑溢血病人, 在现场处理要注意哪些问题?	151
15. 脑溢血病人的急诊处理有哪些?	152
16. 脑溢血病人可否用手术治疗?	154
17. 脑溢血病人的恢复期应该如何处理?	155
18. 小中风与中风有何区别?	155
19. 家属应该怎样护理脑溢血病人?	156
20. 哪些脑疾患与高血压有关?	157

七、高血压急症

1. 什么是高血压急症?	161
2. 高血压急症的类型和特征有哪些?	161
3. 什么是高血压危象?	162
4. 高血压危象是怎样发生的?	162
5. 高血压危象的临床表现有哪些?	163
6. 高血压危象如何诊断?	165
7. 高血压危象危险吗?	166
8. 什么叫高血压脑病?	166
9. 高血压脑病是怎样发生的?	167
10. 高血压脑病临床表现有哪些?	169
11. 高血压脑病危险吗?	170

12. 如何诊断高血压脑病?	170
13. 高血压脑病与蛛网膜下腔出血或脑出血有哪些不同?	172
14. 高血压脑病治疗的效果好吗?	173
15. 什么叫急进型恶性高血压?	173
16. 急进型恶性高血压是如何发生的?	174
17. 急进型恶性高血压的临床表现有哪些?	174
18. 如何诊断急进型恶性高血压? 需作哪些鉴别诊断?	176
19. 急进型恶性高血压的预后好吗?	176
20. 高血压急症的治疗原则有哪些?	177
21. 遇有高血压急症应该如何现场处理?	178
22. 医院内如何抢救高血压急症病人?	178
23. 用于紧急降压有哪些重要的静脉滴注或注射药物? 各有哪些特点?	179
24. 高血压急症病人在恢复期要注意哪些问题?	182

八、其他并发症

1. 高血压与冠心病有何关系?	183
2. 什么叫冠心病?	183
3. 离心病和冠心病有什么关系?	184
4. 高血压对肾功能有何影响?	185
5. 什么叫高血压肾病?	186
6. 肾功能不全分几期? 分期依据是什么?	188
7. 高血压病肾损害的临床分期与慢性肾功能不全分期的 对应关系如何?	189
8. 肾功能衰竭尿毒症临床有哪些常见症状和变化?	190
9. 高血压合并肾功能损害时降压药物选择要注意些什么? ..	191
10. 高血压肾病患者日常生活作息要注意什么?	193
11. 高血压肾病患者日常饮食要注意什么?	195

12. 什么叫透析疗法? 高血压肾病什么时候需用透析治疗?	198
13. 什么叫嗜铬细胞瘤? 与高血压有何关系?	199
14. 如何诊断嗜铬细胞瘤?	200
15. 嗜铬细胞瘤有哪些主要症状?	200
16. 怎样治疗嗜铬细胞瘤? 术前应做哪些准备工作?	201
17. CT 检查可以确诊嗜铬细胞瘤吗?	201
18. 什么叫皮质醇增多症?	202
19. 怎样诊断皮质醇增多症?	202
20. CT 检查可以确诊皮质醇增多症吗?	203
21. 什么叫原发性醛固酮增多症? 怎样诊断?	204
22. 原发性醛固酮症有何特效疗法?	204
23. 妊娠妇女患高血压一定是高血压病吗?	205
24. 如何治疗妊娠高血压综合征? 怎样预防?	205
25. 妊娠期为何要定期验尿蛋白?	207
26. 什么叫主动脉夹层动脉瘤?	208
27. 高血压病是怎样导致主动脉夹层动脉瘤形成的?	209
28. 主动脉夹层动脉瘤形成时临床有哪些常见症状?	210

九、高血压的预防及自我保健

1. 高血压病人可以饮酒吗?	211
2. 高血压病人可以抽烟吗?	211
3. 高血压病人可以喝茶吗?	213
4. 哪些绿叶菜有降压作用?	215
5. 为什么要从小预防高血压病?	216
6. 高血压病人能否工作?	218
7. 豆类食品对高血压有益吗?	219
8. 哪些海产品有降压作用?	220

9. 高血压病人能吃鱼吗？	221
10. 高血压病人能吃肉吗？	221
11. 如何安排高血压病人的饮食？	223
12. 疗养对高血压病人有益吗？	226
13. 哪些理疗方法可治疗高血压？	226
14. 治疗高血压有哪些食疗验方？	227
15. 噪音与高血压有关吗？	231
16. 高脂血症有哪些饮食治疗方法？	232
17. 南瓜有防治心脑血管病的作用吗？	233
18. 及时合理坚持治疗对高血压病人有哪些重要性？	233
19. 情绪波动对高血压病有哪些危害？	235
20. 红葡萄酒能防止动脉硬化吗？	236
21. 中药首乌方可以预防高血压中风吗？	237
22. 中风如何预防？有没有预兆？	237
23. 高血压病会导致智力低下吗？	239
24. 更年期妇女合理饮食能否预防高血压病？	239
25. 高血压会导致突然失明吗？	241

一、血压的基本知识

1. 什么是血压？

血压，通常指的是动脉血压。动脉血压是动脉血管内的血液对动脉管壁的侧压力，它取决于动脉血液体积和血管容积之比。血液体积小于血管容积时，血管得不到充盈，血管壁未受牵拉，无血压产生；血液体积大于血管容积时，血管得以充盈，管壁受到牵拉，就产生血压。在正常生理状态下，只要有充足的循环血量，血液容积总是会大于血管容积，具有弹性的血管壁总是呈现一定程度的紧张性，当血液在动脉血管内流动时，会改变血液体积和血管容积的比值，对血管壁产生更高的侧压力。当心脏收缩时，血液从心脏进入动脉内，对动脉血管壁的压力最高，叫做收缩压；在心脏舒张时，由于动脉血管壁的弹性回缩作用，使血液继续向前推进，但血液对血管壁的压力下降，叫做舒张压。正常血压数值随年龄、性别及其他生理、精神因素而有所不同，男性较女性稍高，老年人较青年人稍高，剧烈运动时较安静时稍高，饭后及精神紧张时稍高。

2. 血压是怎样表示的？

我国过去常用毫米汞柱（mmHg）为单位来度量血压。

为了与国际接轨，近年来采用了法定计量单位，改用千帕(kPa)为单位来表示血压。 $1\text{mmHg}=0.133\text{kPa}$ 。即当某一血管中的压力为 50mmHg 时，是指其血流对血管壁的力量可以使水银柱升高到 50mm ，也就是 6.65kPa 的压力。血压表示方法，通常把收缩压写在前面，舒张压写在后面，中间用“/”隔开，如 $116/76\text{mmHg}$ 时，即为收缩压 116mmHg ，舒张压为 76mmHg 。如果按换算公式用kPa表示，就是 $15.4/10.1\text{kPa}$ 。目前这两种表示方法均可以使用。为了读者方便，本书将两种度量血压的单位用外文缩写(mmHg和kPa)的形式均列于血压数字后面。

3. 血压是如何产生的？

动脉血压的形成有赖于心脏射血和外周阻力。当心脏收缩时，既有一定量的血液由心脏射入大动脉，同时也有一定量的血液由大动脉流至外周。但是，由于存在外周阻力，在每一射血期内，流至外周的血液量仅占射入大动脉的血液量的 $1/3$ 左右。于是在这一时间内，大动脉血液体积迅速增加，提高了血液体积与血管容积的比值，结果大动脉内的血液对血管壁的侧压力自然会随之加大，从而形成较高的动脉血压即收缩压。

心脏在射血期内做功所提供的能量，除供血液流动和血压升高外，还有一部分转化为弹力势能贮存在大动脉管壁之中。所以心脏射血过程也是大动脉管壁不断积累弹力势能的过程。

心脏舒张时动脉瓣关闭，动脉与心脏之间的血流阻断，但动脉中的血流没有停顿。这是因为心脏射血结束后，迫