

高血压

〔美〕兰德·M·祖斯曼

如何评估你的遗传

危险因素—如何降

低致病风险

如何控制环境因素

—饮食、锻炼、压

力以及戒烟

高血压与冠心病、

糖尿病、肥胖症和

肾脏、内分泌病患

的关系

44.1



中国人口出版社
科文(香港)出版有限公司
Science & Culture Publishing House(H.K)

科文健康文库·美国医生对患者的建议

高 血 压

(美)吉姆·M·萨兰德

苏詹尼·利维特

北京科文国略信息公司供稿

谭婷婷 吴皎辉 译

中 国 人 口 出 版 社

科文(香港)出版有限公司

Science & Culture Publishing House (H. K.)

著作权合同登记图字：01-98-1838 号

图书在版编目 (CIP) 数据

美国医生对患者的建议 / (美) 钱恩 (Chan, C. S.) 等著;
王华丽等译. - 北京: 中国人口出版社, 1998. 10

(科文健康文库)

ISBN 7-80079-514-4

I. 美… II. ①钱… ②王… III. 常见病-诊疗-普及读
物 IV. R4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 27309 号

Copyright © 1998 by Publishing
by arrangement with Bantam Books through Beijing
International Rights Agency Co. Ltd.

中文简体版版权 © 1998 科文 (香港) 出版有限公司

中国人口出版社出版

中文简体字版权经北京版权代理有限公司代理

科文健康文库·美国医生对患者的建议

高血压

北京科文国略信息公司供稿

中国人口出版社/科文 (香港) 出版有限公司出版

批发: 中国人口出版社

北京科文剑桥图书公司

电话: 010-68420599, 传真: 010-68420399

新华书店经销

开本: 850×1168 毫米 1/32 印张: 4.75 字数: 100 千字

1998 年 10 月第 1 版 1998 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1-30000 册

ISBN 7-80079-514-4

定价: 9.00 元

目 录

前言	(1)
第一章 谈谈危险因素	(5)
• 高血压危险因素自测	(6)
• 什么是高血压病	(8)
• 什么是危险因素	(11)
• 你可以控制的危险因素	(15)
• 一生的承诺	(17)
• 有问必答	(18)
第二章 遗传因素	(19)
• 遗传联系	(21)
• 遗传家系谱	(24)
• 你的遗传危险因素	(30)
• 有问必答	(30)
第三章 环境因素	(32)
• 1989 年关于食品和饮食习惯	

的民意测验	(33)
● 我超重了吗	(35)
● 我摄盐过多吗	(36)
● 我的生活缺乏运动吗	(37)
● 你对应激做出的反应充满 敌意吗	(39)
● 我是否过度饮酒	(41)
● 吸烟会影响我的血压吗	(42)
● 我要是患有糖尿病会怎么样	(43)
● 我有高胆固醇血症吗	(44)
● 如果我服用避孕药会怎么样	(45)
第四章 什么是高血压	(47)
● 如何测量血压	(48)
● 正确评价血压	(51)
● 血压系统	(56)
● 为什么会患高血压	(61)
● 预测你的血压	(64)
第五章 预防高血压	(68)
● 立即采取预防措施	(68)
● 控制体重及合理膳食	(71)

● 美国心脏病协会关于健康美国成人 的饮食指导	(72)
一、肥胖和高血压	(73)
二、为什么要吃饭	(76)
三、盐和高血压	(79)
四、减少脂肪和胆固醇	(81)
● 胆固醇是什么	(83)
● 日常合理膳食	(87)
● 运动 and 高血压	(89)
● 应激和高血压	(95)
● 吸烟	(100)
● 戒烟会使体重增加吗	(108)
● 终生的承诺	(110)
● 有问必答	(111)
第六章 药物控制高血压	(113)
● 高血压药物治疗指导	(117)
● 抗高血压治疗	(118)
● 逐步递增法	(127)
● 特殊病人的药物治疗	(129)
● 高血压的外科治疗	(131)

• 有问必答	(133)
第七章 当高血压不易控制时	(137)
• 高血压的危害	(138)

前 言

在过去的 20 年里,死于急性心肌梗塞和脑血管意外的美国人数明显减少。但遗憾的是,发生上述急性事件的人数并没有像我们所希望的那样减少。不过,我们已能通过下面的医疗进展来预防发生急性事件的病人的急性死亡率:

1. 冠心病监护病房和神经重症监护病房;
2. 致病性心律失常的药物治疗;
3. 高级的心脏起搏器支持缓慢心率的病人维持心跳;
4. 扩血管治疗,减少心脏负担,降低死亡率;
5. 预防脑组织死亡的药物治疗,减少严重的神经系统损害的发生。

掌握心脑血管急症的治疗是改善美国公众的健康

的一个重要部分。但同样重要的,或者是更重要的健康问题是促进心脑血管疾病发生的危险因素的预防和控制。尽管卫生事业发展很快,但是心脏病和血管疾病在美国死亡原因中占第一位。通过长期的流行病学跟踪调查,比如马萨诸塞州的一个小社区佛莱明罕进行的调查,发现了心血管疾病的危险因素。

被发现的危险因素之一是高血压。在过去的 20 年里,抗高血压药物治疗明显地减少了中风的发生率,但并没有明显地减少心肌梗塞的发生率。这些发现使心脏病学家考虑用多危险因素来解释心血管病。现在我们认识到在心血管疾病的发病因素中有些是无法控制的,比如年龄、性别以及过早发生血管疾病和粥样硬化的家族史,可控制的危险因素包括血压的控制、胆固醇水平和糖耐量的改善。减肥和规律地有氧运动也能降低心血管疾病的危险因素。

高血压的治疗涉及医患间的配合。每一个刚刚诊断为轻中度高血压的患者都应该试行非药物治疗:限盐,减肥,戒烟,规律地锻炼,控制饮酒量,对控制血压均有帮助。一些人可以完全不需要药物治疗,但还有许多病人仍需要药物治疗,对于高血压的治疗没有固

定的模式,每一个病人的情况都要认真估计,根据病人的伴随疾病,危险因素和生活方式制定个体化的方案。

关于高血压的药物副作用有许多要探讨的问题,因为目前有很多种抗高血压药物供选择,所以没有必要忍受影响生活质量的副作用。

这本书详细地讨论了高血压病的诊断、评价和治疗。高血压的发病率非常高,以致于几乎每一个家庭都会有家人或友人患有此病。最终降低高血压的发病率以及与之相关的心肌梗塞和中风的发病率的第一步,也许不是最重要的步骤,而是广泛的健康教育。《高血压》一书就是为了这方面的目标迈出的巨大一步。

第 1 章 谈谈危险因素

很有可能由于你的某位家人已被诊为高血压才促使你阅读这本小册子,或许由于你所关爱的某个人,你的母亲或兄弟因难治性高血压而成为 200 万心脑血管意外的受害者之一,或许你本人就曾经有过一两次的高血压,如果是这样的话,你并不孤单。今天,大约有 6000 万美国人患有高血压,使之成为美国最普遍也是最严重的健康问题。请注意,在美国心脑血管意外分居三大死亡原因的第二和第三位(肺癌居第一位),而高血压是心脑血管意外的最主要的危险因素。

那么,你有患高血压病痛的危险吗?如果有,你有办法预防它的发生吗?鼓起勇气来,当您了解到健康的血压对您今天和未来的身体的重要性时,您已经迈出了一大步并使患高血压病的危险性减低了。

夙称“沉默杀手”的高血压病在造成心血管系统损害时常常不引起任何症状,尽管媒介大量宣传防治高血压的重要性,仍有近百万人身受其害而一无所知。任何造成单一器官或全身性损害的过程都可称之为疾病,正如大家将要了解到的,高血压就是一个损害身体特定脏器的过程,并导致残疾和死亡。

值得庆幸的是很多高血压病例非常容易得到控制,如果你有高血压好发因素,可以通过改变饮食,恰当的锻炼,调整其他个人习惯来避免发病,当你成功地预防了高血压的发生时,自然就减少了死于心脑血管意外和肾脏病的可能。下面一个小测验可以帮助你了解危险因素方面的情况。

高血压危险因素自测

对下列问题答是或否:

不可控的危险因素(详见第2章)

1. 你的母亲或父亲有高血压吗?
2. 你的兄弟姐妹中有高血压患者吗?
3. 你有过高血压的记载吗?

4. 你是男性吗?

5. 你是 55 岁以上吗?

6. 你是非洲裔美国人吗?

可控性危险因素(详见第 3 章)

7. 你是否超过标准体重 15% 以上?

8. 你每天的摄盐量超过 2 克吗?

9. 你每周锻炼次数少于三次吗?

10. 你在应激状态下充满敌意和愤怒吗?

11. 你每天饮酒超过 50 毫升吗?

伴随因素(详见第 3 章)

12. 你吸烟吗?

13. 你有糖尿病吗?

14. 你有高血脂症吗?(大于 200 毫克/分升)

你有多少问题答是? 随着答是的增多,发生高血压的可能性越大。换句话说各种危险因素具有累加效应,比如你的父母之中有患高血压的同时你又超重,那么你比只是父母之一患高血压而正常体重的人更易患高血压。

回答中有 1~2 个是,则患高血压的危险很小;3~4 个肯定回答则仍比较低,可能表明你的饮食或生活

习惯存在问题;如果有 5~7 个则危险性达中~高度了,8~9 个“是”则将你归入高度危险性一类,而大于 9 个就危险性很高了。

请不要过于紧张,这个小测验无非是想帮你分析一下自身的危险因素,并非要吓住你,因为即使你存在中~高度的危险性也不是一定会得高血压,只不过是比危险性小的人容易得罢了。这本书将帮你认识这个问题,并指导你减少危险性从而达到延长生命,更健康、更精力充沛。

什么是高血压病

一百年前即使在医学界中人们对血压也知之甚少,医生们并不测量血压,更不了解血压与脑卒中、心血管意外、肾衰及其他疾病的关系。直到二三十年前血压的重要性才被人们认识到,我们把心脏和血管推动血液在全身流动时产生的速度和压力称为血压。

今天,我们知道血压影响整个的心血管系统,当你的血流大动静脉时压力过高,就会对心脏和血管管壁产生过度的压力负荷,进而导致心血管系统从几个方

面遭到损伤,最常见的损伤是促进动脉粥样硬化的发生,在我们十几岁时这一过程就开始了,但对不同的人则以不同的速度在不同的部位进展着。动脉粥样硬化如同管子内表面生锈,它不断发展使血管壁增厚,弹性减低,随着斑块的增厚,体内产生小的血栓力图填平斑块凹凸不平的表面,但是这些小血栓以及粥样硬化的斑块都可能脱落流向远端,这些事件本身或是最后造成血管完全闭塞而影响受累脏器的血供,若是心脏缺血则称为心血管意外,若是脑缺血则称为脑卒中、下肢缺血将引起肢体坏疽。

高血压、吸烟、高血脂、糖尿病都会加速动脉粥样硬化的进程。高血压与盐摄入量和遗传有关,另外,吸烟和糖尿病不仅可以影响高血压,还可以直接加速动脉粥样硬化。当血管狭窄时,心脏收缩增强以排出足够的血液,使血压升高。药物可以降低血压,清除循环中过多的脂类;戒烟也可以减轻甚至阻止病情进展。在特殊情况下,外科手术可以切开、修补或切除病变的血管,导管和气囊亦被应用过。

高血压可以使薄弱的脑血管破裂引起脑出血,长期高血压,心脏泵功能受损引起心衰,眼睛和肾脏可因

血管破裂出血而受损害。

是什么原因导致血压升高呢？多数情况下没有特定的原因，正如我们将要在第4章讨论的，血压的调节涉及全身各个系统，除了心脏和血管外，激素、肾脏、神经系统都参与这一复杂的机制。具体哪个环节紊乱导致血压升高因人而异，且难以说清。我们把不能找到具体原因的高血压称为原发性高血压，占全部高血压的90%~95%。

有一些病例，由于特定脏器的病变或某种疾病而引起的高血压被称之为继发性高血压，当原发病得到纠正时（详见第4章），高血压随之纠正，要强调的是，这种情况很少，占全部高血压的10%以下。

那么5400万原发性高血压患者是些什么人呢？和普遍传说的相反，并非总是那些超负荷工作。压力大、精神紧张的官员们，尽管高血压一词（英文）含有紧张、焦虑的意义，但这些精神因素在疾病发展过程中所起的作用比较小。事实上，不存在一个典型的紧张型高血压患者，高血压病在各个经济社会阶层都可发生，男女老幼不分民族、种族。然而统计数字表明，确有一部分人对高血压有易患性。