



常見病家庭醫生系列

高血壓病 家庭醫生

巢毅 黃峰 編著

- ★ 高血壓的原因有哪些
- ★ 高血壓的臨床表現有哪些
- ★ 高血壓患者有哪些用藥禁忌
- ★ 如何用飲食控制高血壓
- ★ 如何防治高血壓的併發症



羊城晚報出版社

常见病家庭医生系列

高血压病家庭医生

巢毅 黄峰 编著

羊城晚报出版社

· 广 州 ·

图书在版编目(CIP)数据

高血压病家庭医生 / 巢毅等编著. — 广州: 羊城晚报出版社, 2003.10

(常见病家庭医生系列)

ISBN 7-80651-242-X

I. 高... II. 巢... III. 高血压-诊疗 IV. R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 022336 号

高血压病家庭医生

Gaoxueyabing Jiating Yisheng

出版发行/ 羊城晚报出版社 (广州市东风东路 733 号 邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87776211 转 3824

经 销/ 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/ 湛江日报社印刷厂 (湛江市赤坎康宁路 17 号 邮编: 524049)

规 格/ 850 毫米×1168 毫米 1/32 印张 8 字数 176 千

版 次/ 2003 年 10 月第 1 版 2003 年 10 月第 1 次印刷

印 数/ 1~5 000 册

书 号/ ISBN 7 80651-242-X R·65

定 价/ 15.00 元

版权所有 违者必究 如发现因印刷质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

编 者 的 话

健康是人生最宝贵的财富,失之倍觉珍贵。近些年来,人民生活水平在不断地提高,然而祸福相倚,一些与人们饮食营养、身心状态、生活环境等因素密切相关的常见病、慢性病,如糖尿病、高血压、冠心病、脑血管病等疾病的发病率呈上升的趋势,严重危害人们的健康。

为了自身的健康,人们需要对各种慢性病进行自我预防、自我发现、自我保健;一旦得了慢性病,患者及家属也迫切需要了解疾病的防治知识。因此,我们邀请了有丰富临床经验的各专业主任医师级专家,根据各种疾病的特点与读者的需要,采用广大读者喜闻乐见的问答形式,运用通俗易懂的语言,编写了这套《常见病家庭医生系列》。

在每本书中,医学专家系统地、科学地、简捷地介绍了各种慢性病的发病原因、临床表现、如何早期自我发现、预防方法、该做的检

查等医学知识。在治疗方法上除了介绍药物、手术、介入等现代医学方法外，还根据各种疾病的不同特点，选择性地介绍了各种简易、实用、安全、有效的自然疗法（如药膳疗法、药茶疗法、药枕疗法、运动疗法、推拿疗法等）。读者可以从书中了解、学会、掌握各种医学知识与行之有效的治疗方法，各取所需为保健治病服务。

编 者

目 录

第一部分 高血压病及其成因

一、高血压的基本知识.....	3
■ 什么叫血压.....	3
■ 人体的循环系统是怎样的.....	3
■ 血压是怎样形成的.....	4
■ 正常的血压是多少.....	6
■ 影响血压的因素有哪些.....	7
■ 高血压是否就是高血压病.....	8
■ 影响血压波动的因素有哪些.....	9
■ 人体是怎样调节血压的.....	11
■ 什么叫基础血压和偶测血压.....	13
■ 什么叫动态血压.....	14
■ 监测动态血压有何意义.....	15
■ 常用的血压计有哪几种.....	16
■ 怎样正确测量血压.....	17
■ 测量血压应注意哪些问题.....	18
■ 在家测量血压应注意什么.....	19
■ 什么是高血压.....	20
■ 高血压病对人有哪些危害.....	21

■ 儿童、青少年会得高血压吗	22
■ 如何按舒张压水平对高血压进行分类	23
■ 如何按高血压程度对高血压进行分类	23
■ 如何按病因对高血压进行分类	24
■ 如何按靶器官损害程度对高血压进行分类	24
■ 什么是临界高血压	25
■ 什么是单纯收缩期高血压	26
■ 什么是原发性高血压	27
■ 什么是继发性高血压	28
■ 什么是清晨高血压	29
■ 什么是睡眠性高血压	30
■ 什么是体位性高血压	31
■ 什么是白大衣高血压	32
■ 什么是假性高血压	34
■ 什么是潜在性高血压	35
■ 什么是医源性高血压	35
■ 什么是高原性高血压	37
■ 怎样正确对待高血压病	37
■ 合理、及时治疗高血压病有哪些好处	39
■ 血压降到多少才合适	40
二、高血压病的原因	41
■ 高血压的原因有哪些	41
■ 遗传与高血压病有关吗	42
■ 高血压病与年龄、性别有关吗	43
■ 食盐与高血压发病有关吗	44

■ 钾、钙与高血压发病有关吗	46
■ 脂肪与高血压发病有关吗	47
■ 蛋白质对血压的影响怎样	48
■ 饮酒与高血压病有关吗	49
■ 吸烟对高血压病患者有危害吗	49
■ 肾素 - 血管紧张素 - 醛固酮系统与高血压发病有关吗	52
■ 胰岛素与高血压发病有关吗	54
■ 前列腺素与高血压发病有关吗	54
■ 体重与高血压发病有关吗	55
■ 精神因素与血压升高的关系怎样	57
■ 人的性格与高血压有关吗	58
■ 动脉粥样硬化与高血压病的关系如何	58
■ 避孕药会升高血压吗	60
■ 运动缺乏与高血压有关吗	61
■ 哪一种职业易得高血压病	62

第二部分 高血压的临床表现与检查

■ 高血压的临床表现有哪些	67
■ 什么是急进型高血压	69
■ 什么是高血压危象	71
■ 什么是高血压脑病	73
■ 什么是肾血管性高血压	74
■ 原发性肾素分泌增多症的临床表现是什么	75
■ 什么是库欣综合征	76

■ 什么是原发性醛固酮增多症.....	77
■ 什么是嗜铬细胞瘤.....	79
■ 什么是妊娠高血压综合征.....	81
■ 高血压患者需做哪些检查.....	82
■ 高血压病患者心电图有哪些改变.....	83
■ 高血压患者的超声心动图有哪些表现.....	84
■ 高血压病患者 X 线表现是什么.....	85
■ 高血压病患者尿检查有异常吗.....	85
■ 早期高血压病患者可做哪些试验帮助诊断.....	86
■ 高血压病为什么要测糖耐量、血糖和尿糖.....	87
■ 高血压病为什么要验血.....	88
■ 为什么有些高血压要测定 17-酮类固醇、 17-羟皮质类固醇.....	89
■ 肾脏 CT 检查对诊断高血压的意义.....	90
■ 为何有些高血压患者要作镇静试验.....	91

第三部分 高血压病的治疗

一、高血压的药物治疗.....	95
■ 一般治疗原则是什么.....	95
■ 为什么要长期有规律地治疗高血压病.....	96
■ 高血压病的用药原则是什么.....	97
■ 降血压药物有哪些种类.....	98
■ 降压药有哪些副作用.....	99
■ 抗高血压药物治疗的原则有哪些.....	100

■ 选择抗高血压药物的原则有哪些	101
■ 得了高血压是否应终生用药治疗	102
■ 分级用药对高血压患者有什么特点	103
■ 为什么高血压患者应综合性治疗	104
■ 为什么高血压应注意合理、安全有效用药治疗	105
■ 高血压患者怎样合理选择理想的降压药	106
■ 用降压药物治疗降压效果不佳的原因是什么	107
■ 治疗中是否血压降得越快越好	109
■ 高血压患者有哪些用药禁忌	110
■ 老年人高血压患者怎样使用降压药	111
■ 老年人高血压用药要注意什么	112
■ 儿童及青年高血压怎样治疗	113
■ 利尿降压药物有哪些适应症	114
■ 应用利尿剂降压的治疗原则是什么	116
■ 利尿剂有哪些副作用	117
■ 为什么 β 受体阻滞剂能降血压	118
■ 常用的 β 受体阻滞剂有哪些	119
■ 高血压患者如何选择 β 受体阻滞剂	121
■ 常用的 α 受体阻滞剂的适应症及其优点	121
■ 血管紧张素转换酶抑制剂为什么能降压	122
■ 常用降压药的血管紧张素转换酶抑制剂有哪几种	123
■ 应用血管紧张素转换酶抑制剂的注意事项是什么	124

■ 血管紧张素转换酶抑制剂有何不良反应	125
■ 常用钙拮抗剂的作用特点及用法如何	125
■ 钙拮抗剂为什么能治疗高血压	127
■ 常用的钙拮抗剂有哪些不良反应	127
■ 复方降压片有哪些优、缺点	128
 二、高血压的非药物治疗法	129
■ 高血压病患者的饮食原则是什么	129
■ 常用降压食品有哪些	132
■ 降血压的食疗方有哪些	133
■ 药茶的降压原理是什么	135
■ 常用降血压药茶方有哪些	136
■ 药枕为什么能降血压	139
■ 怎样制作药枕	140
■ 降压药枕方有哪些	141
■ 音乐疗法的降压原理是什么	144
■ 怎样选择降压音乐	145
■ 推拿疗法的降压原理是什么	146
■ 怎样练习高血压自我按摩保健法	147
■ 怎样练习自我推拿降压保健操	148
■ 怎样练习十步按摩法	150
■ 推拿疗法应注意哪些事项	152
■ 体育疗法为什么能降血压	152
■ 太极拳为什么能降血压	154
■ 怎样通过散步降血压	155
■ 体育疗法应注意哪些事项	156

■ 医疗气功疗法的降压原理是什么	157
■ 怎样练习放松功	159
■ 怎样练习高血压降压功	161
■ 怎样练习简易降压功	162
■ 怎样练习降压稳压功	164
■ 气功锻炼应注意哪些事项	164

第四部分 高血压及其并发症的防治

一、高血压的预防与护理

■ 高血压可以预防吗	171
■ 什么是高血压病的一级预防	172
■ 什么是高血压病的二级预防	176
■ 什么是高血压病的三级预防	178
■ 预防高血压从什么年龄开始	179
■ 为预防高血压老年人应如何做	180
■ 女性预防高血压的要点是什么	181
■ 如何有效地预防高血压病	182
■ 家有高血压病患者应该怎么办	183
■ 高血压患者的家庭护理要点有哪些	184
■ 高血压患者怎样进行自我护理	185
■ 高血压患者应怎样穿衣	185
■ 如何用饮食控制高血压	186
■ 高血压患者的营养要求如何	188
■ 高血压患者多食含矿物质的食物是否有益	189

■ 多吃蔬菜对高血压患者是否有利	190
■ 哪些蔬菜具有降血压的作用	191
■ 哪些水果具有降血压作用	193
■ 茶叶对血压有什么影响	195
■ 醋有降血压作用吗	196
■ 常喝牛奶对稳定血压有益吗	197
■ 高血压患者早晨是否需补充水分	197
■ 高血压病患者可饮酒吗	198
■ 高血压患者的居住环境应该怎样	199
■ 哪些睡眠习惯和寝具有利于降血压	200
■ 高血压病患者应采取哪种睡眠姿势	201
■ 高血压病患者失眠怎么办	202
■ 为什么高血压患者要节制性生活	203
■ 高血压患者的性生活应注意什么	204
■ 高血压病患者旅游时应注意什么	205
■ 高血压患者上下班时应注意什么	206
 二、高血压并发症的防治	207
■ 如何预防高血压的并发症	207
■ 高血压与脑卒中有何关系	208
■ 高血压患者为什么容易发生脑出血	209
■ 高血压患者为什么容易发生脑梗死	211
■ 高血压与蛛网膜下隙出血有关吗	212
■ 高血压与短暂性脑缺血发作有关吗	213
■ 怎样急救脑卒中患者	214
■ 高血压病患者脑卒中后如何应用降压药	215

■ 高血压患者怎样预防脑血管病复发	216
■ 高血压病对心脏有哪些不利影响	218
■ 高血压性心脏病是怎样形成的	219
■ 高血压性心脏病有哪些自觉症状	220
■ 高血压与冠心病有何关系	222
■ 为什么高血压与冠心病往往并存	224
■ 高血压与高血压性心脏病有何关系	225
■ 高血压与心肌梗死有何关系	225
■ 高血压心脏病的治疗目标是什么	226
■ 有心力衰竭的高血压患者如何选择降压药	228
■ 高血压肾病有哪些临床表现	229
■ 高血压与肾脏损害有何关系	230
■ 高血压与良性肾小动脉硬化症有何关系	231
■ 高血压与恶性肾小动脉硬化症有何关系	232
■ 有肾功能损害的高血压患者如何选用降 压药	234
■ 高血压病有哪些眼部表现	235
■ 什么是高血压性视网膜病变	236
■ 原发性高血压眼底有何改变	238
■ 高血压与糖尿病是否有关	240

第一部分

高血压病及其成因

一、高血压的基本知识

■ 什么叫血压

血压是指人体动脉血管中的血液在流动时与血管壁之间产生的一种相互作用力（侧压力）。也就是说，血流动力与动脉血管的阻力之间产生的压力，就叫血压。

人体的血管分为动脉、静脉和毛细血管。血液在动脉或毛细血管内流动，均会对血管壁产生不同的侧压力。而现代医学所定义的“血压”，一般是在动脉血管上测量出来的，所以又叫做“动脉压”。

血压的产生来自血液循环，它是循环系统最重要的功能指标之一。因此，要了解血压形成的原理，还得从人体的血液循环说起。

■ 人体的循环系统是怎样的

人体的血液循环系统是由心脏和血管两部分构成的，它们之间相互连结，构成了一个基本上封闭的“管道系统”。