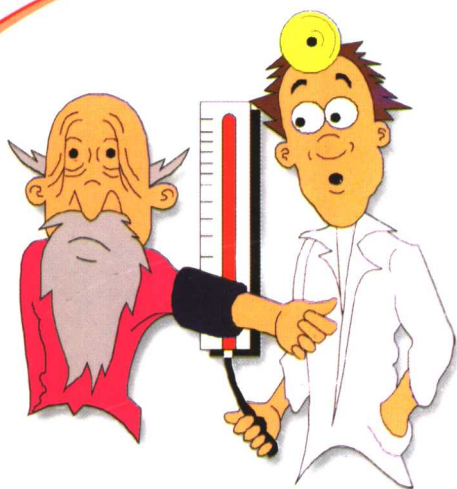


家庭医生丛书

高血压病

编著 / 马文元 阎桂琴



人民卫生出版社

家庭医生丛书

高血压病

编 著 马文元

阎桂琴

绘 图 苗新和

人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压病/马文元等编著. —北京:
人民卫生出版社, 2004.1
(家庭医生丛书)

ISBN 7-117-05925-7

I. 高… II. 马… III. 高血压-防治
IV. R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 002030 号

家庭医生丛书
高 血 压 病

编 著: 马文元 阎桂琴

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail: [pmph @ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

印 刷: 尚艺印装有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 5

字 数: 89 千字

版 次: 2004 年 3 月第 1 版 2004 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-05925-7/R·5926

定 价: 9.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

家庭医生丛书

主 编 马文元 汤建禾

副主编 冯仲珉 高晓虹 程 然 高 溪

编 委 (以姓氏笔画为序)

马文元 马 莉 马 强 于 璟

王丽霞 王镇山 冯仲珉 汤建禾

杨 丽 李晓枫 李淑媛 宋冬平

杨如虹 张翠丽 宗海鹰 赵 智

赵永福 赵海东 高晓虹 高政南

高 溪 唐丽云 曹慧玲 程 然



前

言

高血压病是当前危害人类的最主要的疾病之一。国内外大量研究资料表明，高血压病人患冠心病的几率，要比正常人多1倍，而高血压病又是脑血管疾病的主要危险因素。防治高血压对减少心脑血管疾病的发生，提高人口的健康素质有重要的作用。

我国高血压的发病率近二十几年来呈持续上升趋势，有统计表明，我国约有近亿人患高血压。高血压病人如果不积极治疗，约有一半的人将会死于冠心病，30%左右的人死于中风，10%~15%的人死于肾功衰竭。对高血压病人来说，不但影响其生活和工作，也消耗了有限的卫生资源。

积极防治高血压病对人类的危害，实现“人人享有健康”，是全球卫生的共同目标。世界卫生组织（WHO）认为，普及高血压防治知识，开展健康教育工程，提高全民健康意识是防治包括高血压在内的许多疾病的重要措施。有证据表明，了解高血压，采取必要的防治措施，积极参加身体锻炼，战胜高血压是完全可能的。

有关高血压的知识并非人人皆知，要想预防和战胜高血压，必须了解高血压病的发生原因、高血压的症状、预防和治疗方法等知识。掌握一些与高血压病

有关的知识，主动积极地参与高血压病的防治，必将取得良好效果。

本书以通俗的语言结合生动的绘图，讲述了高血压疾病从发病到防治，从治疗到保健，从家庭到医院等诸多环节的防治方法和保健知识，相信会对一些人有一定的帮助。医学科学普及的任务就在于使人民群众明白高血压病的原因，知道防治的方法，树立战胜高血压的信心。

由于经验和知识的不足，不妥之处在所难免，敬请批评指正。参考了一些相关书籍和刊物，在此也需要向其表示感谢。

编者
2003年10月



医生丛书

高血压病



1. 高血压是一个无形的杀手	1
2. 我国高血压发病率在上升	1
3. 高血压病人患脑血管病的危险性大	2
4. 我国对高血压防治的方针和策略	2
5. 高血压的发病在城乡出现了变化	3
6. 高血压是能够控制的	4
7. 什么是心血管系统	4
8. 血压是什么	5
9. 怎样测量血压	6
10. 用什么来测量血压	7
11. 测量血压时要注意什么	8
12. 人的血压在一天中是有波动的	9
13. 什么是收缩压与舒张压	10
14. 血压与血管有密切关系	12
15. 血液粘度与血压高低有关系	13
16. 血管阻力与血压的关系	14
17. 血管的神经支配影响血压变化	15
18. 血管内皮细胞与血压的关系	16
19. 血压受大脑皮层神经中枢控制	16
20. 心率与血压高低有关系	17
21. 上肢与下肢、左右上肢的血压都不一样	17
22. 血压升高不一定是高血压病	18
23. 什么是临界高血压	19
24. 什么是无症状性高血压	20



25. 什么是良性高血压	21
26. 什么是假性高血压	22
27. 什么是高原性高血压	23
28. 什么是老年性高血压	24
29. 药物能引起医源性高血压	24
30. 什么是儿童高血压	25
31. 什么是妊娠高血压	26
32. 什么是更年期高血压	27
33. 肥胖性高血压	29
34. 高血压与性别是否有关系	30
35. 1999年世界卫生组织对血压水平的定义和 分级	31
36. 目前临床常用的高血压分期	31
37. 高血压病人有哪些症状	32
38. 高血压病晚期有哪些常见并发症	33
39. 高血压病与环境有关	34
40. 职业与高血压病	35
41. 高血压是一种身心疾病	36
42. 高血压与遗传	37
43. 年龄越大越容易患高血压	38
44. 原发性高血压是怎么得的	39
45. 盐与高血压病人	40
46. 什么是青春期高血压	42
47. 什么是高血压危象	42
48. 高血压病人会突然晕倒	43
49. 高血压与中风	44
50. 高血压与肾功能不全	45
51. 高血压性心脏病	46

52. 高血压与冠心病	47
53. 有哪些因素影响高血压病人的预后	48
54. 高血压病常见的死亡原因	49
55. 什么是继发性高血压	49
56. 继发性高血压的分类	50
57. 引起继发性高血压的主要原因	50
58. 肾性高血压的原因及其表现	52
59. 许多有关的疾病也能引发高血压	53
60. 高血压心脏病	54
61. 高血压心脏病的早期症状	55
62. 良性高血压病对心脏的危害	55
63. 高血压病人发生心肌肥厚有何危害	56
64. 高血压病人心脏增大是一种疾病状态	57
65. 高血压心脏病病人左心衰竭时的症状	58
66. 高血压心脏病病人的异常体征	59
67. 如何诊断高血压心脏病	59
68. 高血压心脏病的治疗	60
69. 高血压防治微机网络管理系统	61
70. 中风是什么病	62
71. 高血压病人为什么会出现中风	62
72. 中风是能够预防的	63
73. 高血压与脑梗死	64
74. 缺血性中风	65
75. 出血性中风	66
76. 如何判断是否患了脑溢血	67
77. 脑溢血病人的家庭护理	68
78. 脑溢血病人恢复期的家庭护理	69
79. 什么是高血压急症	70



80. 高血压危象的临床表现	71
81. 高血压危象的临床诊断	72
82. 高血压危象是十分危险的	73
83. 什么是高血压脑病	73
84. 高血压脑病是怎样发生的	74
85. 高血压脑病的主要症状	74
86. 高血压脑病是很危险的	75
87. 高血压脑病的诊断方法	75
88. 什么是恶性高血压	76
89. 恶性高血压的临床表现	77
90. 急性恶性高血压的预后	77
91. 高血压脑病的治疗效果	78
92. 高血压与冠心病	78
93. 高血压与一过性脑缺血	79
94. 高血压与脑出血	80
95. 高血压与蛛网膜下腔出血	80
96. 高血压与脑梗死	81
97. 高血压与血管性痴呆	82
98. 高血压降至多少合适	82
99. 高血压病人要及早看医生	83
100. 高血压规范化治疗原则	85
101. 高血压病是一种需要终生坚持治疗的疾病	86
102. 高血压病人要早期服药	86
103. 抗高血压的药物有哪些	88
104. 高血压治疗药物的选择	89
105. 高血压合并下列情况时如何选用药物	90
106. 高血压合并下列情况时不宜选用的药物	91
107. 使用降压药的治疗原则	92

108. 医生推荐的高血压治疗方案是什么	92
109. 利尿剂可以治疗高血压	93
110. 高血压合并糖尿病患者的用药原则	93
111. 高血压病人用药效果差的原因是什么	94
112. 中草药也能降血压	95
113. 针灸能降血压	96
114. 松弛-默念方法也能降血压	97
115. 老年高血压病人服降压药要注意些什么	98
116. 高血压急症病人恢复期护理上要注意些 什么	99
117. 高血压急症应该如何现场救治	100
118. 高血压肾病患者要注意适当休息	101
119. 高血压肾病患者要避免各种感染	102
120. 高血压肾病患者要遵医治疗	103
121. 高血压肾病患者要注意保持水电解质 平衡	103
122. 高血压肾病人要注意日常的饮食习惯	104
123. 高血压肾病与肾透析	105
124. 妊娠高血压如何治疗	105
125. 要从小预防高血压	107
126. 运动疗法与高血压	108
127. 散步疗法与高血压	110
128. 慢跑运动疗法与高血压	111
129. 登楼梯疗法与高血压	112
130. 登山疗法与高血压	113
131. 游泳疗法与高血压	114
132. 拳操疗法与高血压	115
133. 高血压的音乐疗法	116

134. 高血压的环境疗法	117
135. 高血压的生物反馈疗法	118
136. 高血压病人与饮酒	119
137. 高血压病人不要吸烟	120
138. 高血压病人与喝茶	121
139. 蔬菜的降压作用	122
140. 有降压作用的水果	124
141. 高血压病人可以从事正常工作	125
142. 豆类食品对高血压病人有好处	127
143. 海产品有降压作用	127
144. 高血压病人与肉类食品	128
145. 高血压心脏病与运动锻炼	130
146. 高血压与饮食中的钠盐	131
147. 高血压病人要控制总热量防止肥胖	132
148. 高血压病人要正确对待蛋白质的摄取	133
149. 高血压病人要限制动物脂肪摄入	133
150. 高血压心脏病病人需要高钾饮食	134
151. 高血压病人需要高钙饮食	134
152. 高血压病人要适量补充维生素	135
153. 更年期妇女饮食与高血压	136
154. 用健康的生活方式来预防高血压	137
155. 怎样有效地预防高血压	138
156. 高血压病人要平稳降压	140
157. 控制高血压是否有理想的降压药	141
158. 有些高血压病人在服降压药后为什么会出现 头晕	142
159. 高血压家庭治疗的误区	143
160. 高血压需要恰当的治疗	146

1. 高血压是一个无形的杀手

高血压病是危害人类生命健康的现代流行病之一，在全世界都有很高的发病率，非洲地区的发病率为10%，欧美国家的发病率为20%以上，我国高血压病的患病率大约为13.58%。高血压目前在成年人的发病率为8%~18%。

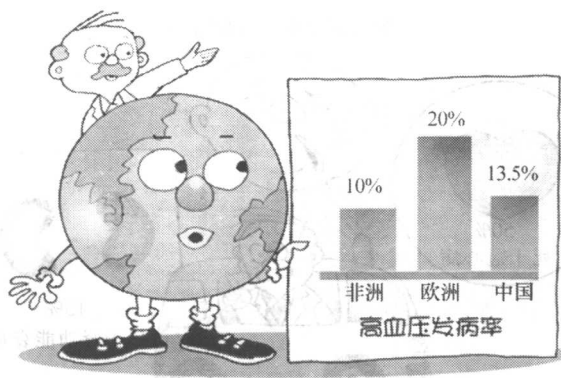


图1 高血压是健康的无形杀手

2. 我国高血压发病率在上升

有研究表明：自1959年以来，我国高血压发病率持续上升。在1991年以前的32年间，高血压的患病率上升了54%。我国20世纪50~60年代每年新发高血压病人100多万，到90年代已经达到300多万，

其特点是年龄越小，增幅越大，25~45岁年龄组上升幅度显著高于其他年龄组。

3. 高血压病人患脑血管病的危险性大

与正常人相比，高血压病人患脑血管病的可能性多1倍。高血压病是脑血管病最重要的危险因素。

高血压病人如果不及时积极治疗，约有50%的人将死于冠心病，30%的人将死于中风即脑出血，15%的人将死于肾功能衰竭。

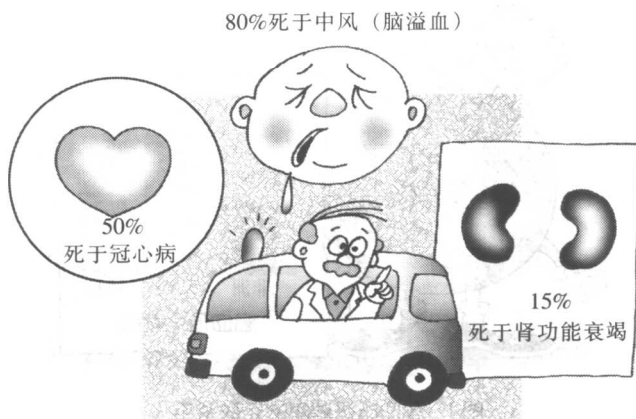


图2 高血压病是脑血管病最重要的危险因素

4. 我国对高血压防治的方针和策略

我国50年代就提出“让高血压低头”的口号，然而现在高血压反而高高的昂起了头。对高血压病防治仅

仅是早发现、早治疗仍然是不行的，要把防治工作推向人群，实现全人群与高危人群并重，实行“6个转变”，即：由专家行为向政府行为转变；由医疗科研向预防为主转变；由以城市为主向城乡并举；由高层向基层转变；由专业行动向群众运动转变；由卫生部门向全社会转变。广泛开展“高血压人群干预”，进行社区综合防治。

5. 高血压的发病在城乡出现了变化

流行病学调查证明，高血压病患病率城乡对比，出现了农村高于城市、体力劳动者高于脑力劳动者的特点。

在我国农民患病率为 9.56%~11.72%；城市居民患病率为 8.90%~8.92%。这些数字表明高血压的发病率与

3

农民患病率为 3.56%~11.72%



图3 高血压的流行情况

受教育程度、掌握卫生知识多少有着密切关系。因此，提高全民卫生知识水平与自我保健能力，开展健康教育工作是预防高血压病迫在眉睫、刻不容缓的工作。

6. 高血压是能够控制的

在国外，由于采取了一系列措施，高血压的发病率较过去有了明显的下降，如在日本和美国，高血压并发脑血管病的发病率正以 5% 的速度下降。我国对 7 个城市进行的脑血管危险因素的预防调查显示，脑血管的发病率下降 57%，死亡率下降 46.8%。

我国“九五”期间对高血压病进行的攻关研究发现，每人投入 1 元的资金进行社区综合防治，可以节约心脑血管病防治费用 8.59 亿元。

我国政府现将每年的 10 月 8 日定为全国高血压日。事实表明，高血压是可以通过防治战胜的一种疾病。

7. 什么是心血管系统

为了了解血压，必须先了解一下“心血管系统”。

心肌是人体内最强有力的肌肉，心跳全靠心肌收缩将血液输送到总长度约 9 600 万米的柔软而有弹性的血管中。这个血管系统有动脉、小动脉、毛细血管和静脉。动脉和静脉有些粗如手指，大多数细得肉眼看不见。毛细血管是人体中最细的血管，比头发丝还要细几倍。

四种血管各有各的任务：

动脉负责将来自心脏的新鲜含氧血液，经过小动脉、末端毛细血管输送到全身各个部分，使人体从血液中获得营养物质和氧。

静脉端毛细血管负责收集来自细胞的废物和二氧化碳，并把它们转运到静脉，再运回心脏。这些血液再由心脏通过血管系统输送到肺内，在肺内进行气体交换，氧合净化。

心脏、动脉、小动脉和毛细血管共同组成心血管系统。



图4 心血管系统的组成

8. 血压是什么

血压是指血液在血管内流动时，对血管壁产生的侧压力。人们常说的血压，即动脉血压。

动脉血压指血液流经动脉时对血管壁所产生的侧