

- 原因 · 症状 · 危害
 - 药物疗法 · 运动疗法
 - 日常生活中的血压控制
- 从容面对高血压病

高血压病 患者手册

[日] 藤井潤 著 张晓燕 译



中国轻工业出版社

患者手册系列

高 血 压 病 患 者 手 册

[日] 藤井潤 著
张晓燕 译

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

高血压病患者手册 / (日) 藤井潤著; 张晓燕译.
北京: 中国轻工业出版社, 2003.1
(患者手册系列)
ISBN 7-5019-3819-9

I. 高... II. ①藤...②张... III. 高血压-防治-手册
IV. R544.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 084678 号

KOUKETSUATSU HANDBOOK

© THE PUBLISHING DEPARTMENT OF KAGAWA NUTRITION UNIVERSITY.1986

Originally published in Japan in 1986 by THE PUBLISHING DEPARTMENT OF KAGAWA NUTRITION UNIVERSITY.

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

中文简体字版译自本书最新修订的第 12 版。

责任编辑: 傅颖 责任终审: 滕炎福 封面设计: 周航
版式设计: 王欣 责任校对: 郎静瀛 责任监印: 吴京

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

发行电话: 010-65121390

印 刷: 精美彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2003年1月第1版 2003年1月第1次印刷

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 2.5

字 数: 76千字 印数: 1-5000

书 号: ISBN 7-5019-3819-9/TS · 2275

定 价: 10.00元

著作权合同登记 图字: 01-2001-4525

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

中国轻工业出版社读者服务部电话: 010—65241695 传真: 010—85111730

目 录

基础篇 高血压病是怎样的疾病.....1

高血压病加快动脉粥样硬化.....2
不想把高血压病遗传给下一代.....4
如果舒张压超过 90 毫米汞柱就是轻度高血压.....6
血压在一天中也是经常变化的.....8
高血压病会缩短人的寿命.....10
有吸烟习惯的高血压病患者易发生脑和心脏疾病.....12
对盐分敏感的人必须控制盐分.....14
因缺乏自觉症状而不注意病情的发展.....16
一旦中断治疗血压就升高.....18
了解自己所服药物的作用.....20
高血压病治疗的主角是患者自己.....22
高血压病知识小测验.....24

实践篇 克服高血压病的途径.....25

在家中也要测量血压.....26
对家用数字血压计的介绍.....28
对家用盐分浓度计的介绍.....30
减肥后血压也会下降.....32

向健康人推荐的生活习惯·····	34
可以吃多少盐·····	36
制定一天的盐分摄取计划·····	38
加工食品中盐分含量·····	40
在调味品的使用方法上下功夫·····	42
调味品中的盐分含量·····	44
为高血压病患者推荐的饮食(盐分6克)星期一·····	46
为高血压病患者推荐的饮食(盐分6克)星期二·····	48
为高血压病患者推荐的饮食(盐分6克)星期三·····	50
为高血压病患者推荐的饮食(盐分6克)星期四·····	52
为高血压病患者推荐的饮食(盐分6克)星期五·····	54
为高血压病患者推荐的饮食(盐分6克)星期六·····	56
为高血压病患者推荐的饮食(盐分6克)星期日·····	58
低盐饮食的美味吃法·····	60
单纯减少盐的含量不是饮食疗法·····	62
注意摄取适量的蛋白质、脂肪·····	64
正确地评价运动疗法·····	66
高血压病患者的运动方法·····	68
简单易学的行走健康法·····	70
简单易学的预防便秘体操·····	72
携带高血压病手册·····	74
阅读本书的有关说明·····	76

● 基础篇

高血压病 是怎样的疾病

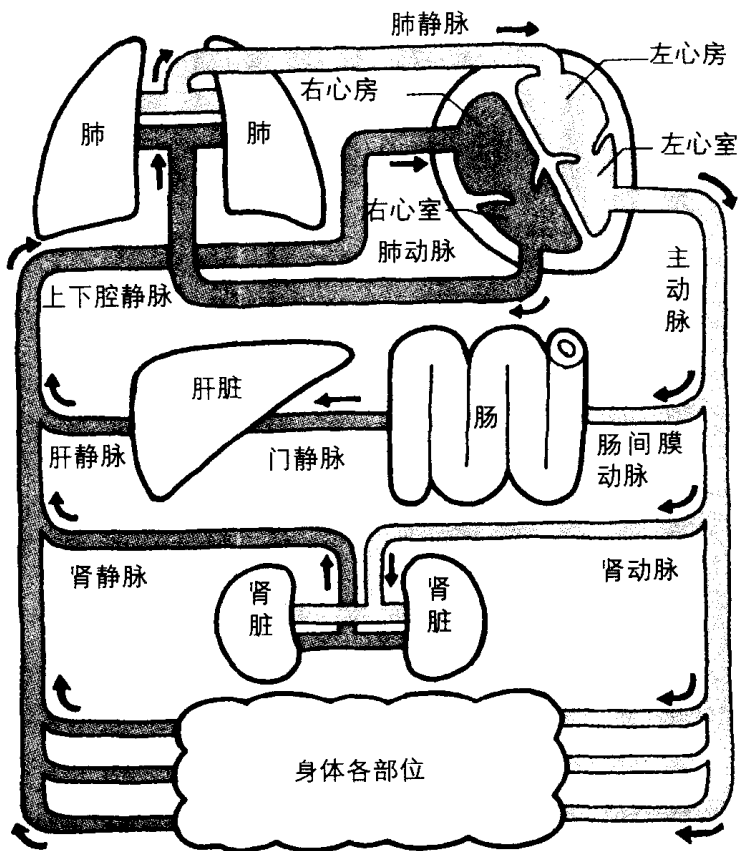
高血压病加快动脉粥样硬化

●血压的形成

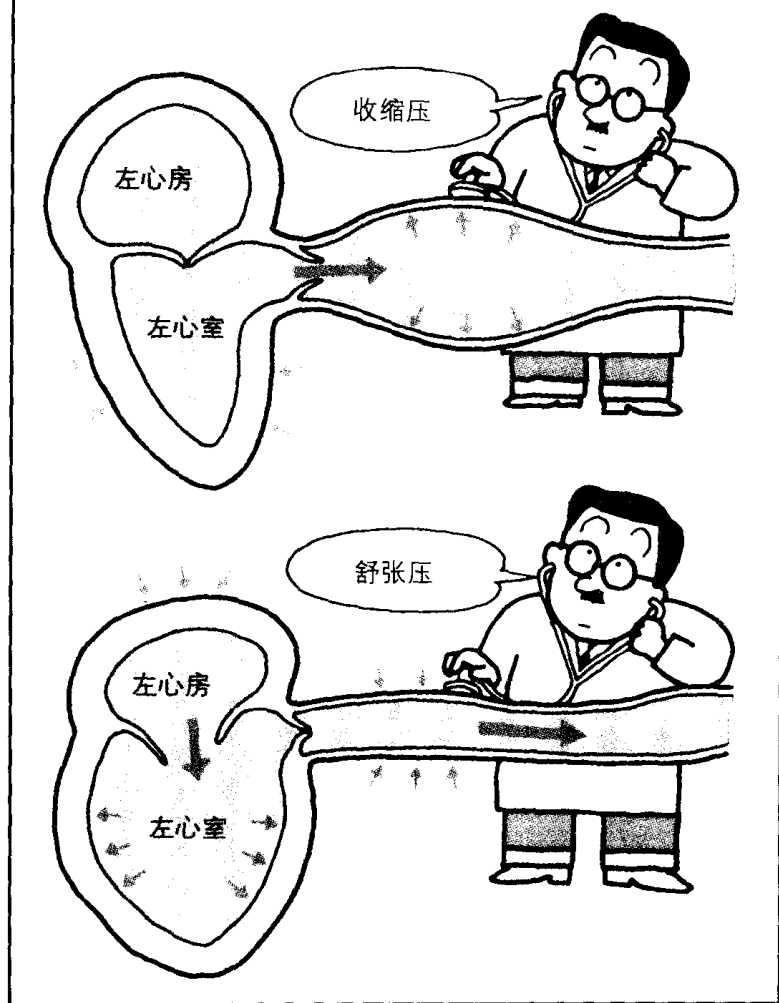
心脏每天一刻不停地收缩和舒张，循环往复。心脏收缩时，血液被压出大动脉，迅速到达身体的各个部位(下图)。

我们说“血压高”时，血压指的是施加给动脉的压力。心脏收缩将血液压出主动脉时，血压最高，心脏舒张时，血压最低。因此，最高时的血压称为收缩压、最高血压或最大血压；最低时的血压称为舒张压、最低血压或最小血压。最高时和最低时的值有一个或两个都比正常值高时称为高血压。

●循环系统模拟图



●收缩压和舒张压



高血压是脑部和心脏疾病的诱因

血管壁本来是有弹性的，如果高血压状态长期持续，那么血管就始终处于扩张状态，逐渐变厚、变硬。而且脂肪和钙质在某些部位沉积，使血管变得更硬。这是由动脉粥样硬化引起的高血压。这种动脉粥样硬化在大血管和小血管都可能发生，成为脑出血、脑梗死、大动脉瘤、肾硬化、眼底出血等病症的诱因。因此，为了防止这种动脉粥样硬化就要注意预防高血压病，已经患了高血压病的人则必须保证血压的正常。

不想把高血压病遗传给下一代

如果父母亲患高血压，那么三个子女中必有一个患高血压



●如果父母亲有高血压病，那么孩子有30%的可能会继承这种体质

实验证明，如果几代大鼠都有高血压病，那么后代就可能出现自发性高血压大鼠(SHR)。另外据调查，父母亲都是高血压的情况下，其子女患高血压病的几率约为30%；另一方面，没患高血压病的父母所生的孩子患高血压病的概率则非常小，只有1/15。

另据统计，单卵双生的双胞胎中，如果一个患高血压病，那么另一个患高血压病的概率为60%~70%。双卵双生的双胞胎中，这个概率为40%左右。

这样看来，可以说如果父母亲患高血压病，那么子女也容易患高血压病。但是，认为高血压病都是由遗传而得的也是不正确的。如果高血压病都是由遗传而得的，

那么高血压病患者的父母应该都是高血压病患者。但是实际上，高血压病患者的父母也患高血压病的概率为70%左右。也就是说，每10人中有3人患的高血压病与遗传无关。

并非单纯由遗传引起的高血压的发病原因

那么，这30%的人是由于什么原因患的高血压病呢？有几个重要因素。即使对有遗传因素的人而言，这几个因素也是相当重要的。一个人涉及到几个引起高血压的重要原因直接关系到高血压发生的频率。

即使没有高血压的遗传因素，但每日饮食中摄取盐分达到或超过20克的人也容易患高血压病。有高血压遗传因素，盐分摄入量也很高的人就更容易患高血压病。而遗传因素很强的人，例如父母亲和祖父都是高血压患者的人

(具有遗传因素的人)，只摄取很少的盐分就容易患高血压病。

所以,这样的孩子从小就必须养成饮食清淡的习惯、注意盐分摄取量。

此外,肥胖、吸烟、运动不足都是使血压上升的重要因素。如果没有这些重要因素,而且注意不摄取过多的盐分,患高血压病的概率就会大大地减小。

预防孩子患高血压病

现在复习一下前面所述的内容。

“虽然遗传了易患高血压病的体质,但是如果从小就注意少摄入盐分,那么也不易患高血压病。”

据说有的国家在小学就开始测量血压,发现将来易患高血压病的孩子就提醒其注意。

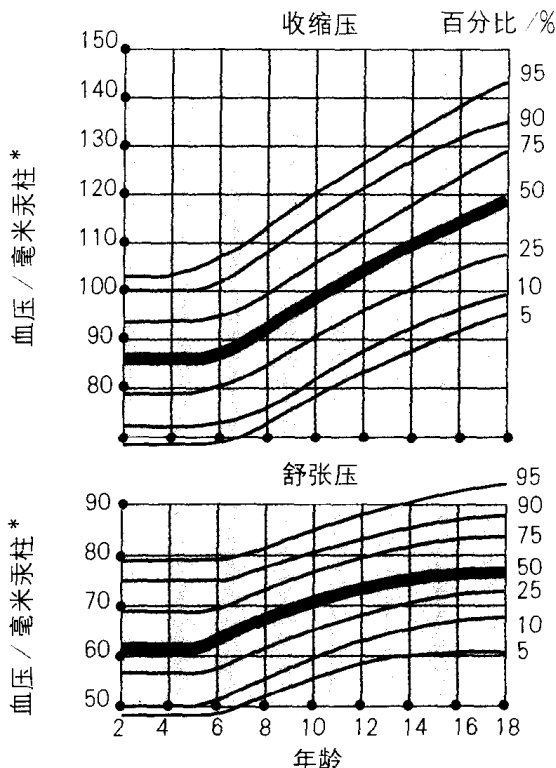
右图所示为2~18岁男孩年龄与血压的关系。上面的是收缩压、下面的是舒张压,中间的粗线是该年龄的平均血压。血压超过各年龄最上面的一条线时,就意味着危险。

一些医院的小儿科积极推行对小学生的检查,但大多数地方还没有开始测量小学生的血压。

因此,患高血压病的人,也应带孩子去测量血压,考虑在生活中应该注意些什么才能是孩子将来避免患高血压病。

●青少年时期的年龄与血压的关系

男子的血压(坐位、右腕)



*1毫米汞柱 = 133.322帕, 下同

如果舒张压超过90毫米汞柱就是轻度高血压

高血压病的分类

同样的病，病情程度不同，其治疗方法也不一样。患者是需要药物治疗，还是只需在日常生活中加以注意就可以了呢？要做出这样的判断，首先必须知道病情是轻还是重。

情是轻还是重。

就高血压而言，确定高血压的标准是由WHO(世界卫生组织)和美国高血压委员会制定的，但是两者并不完全一致。由于高血压和正常血压并不能明确区分，所以两个标准都在正常血压和高血压之间设置了临界区域。

WHO 的高血压分类

总部设在瑞士、致力于世界健康问题的WHO将1978年定为国际高血压年，在当年公布了高血压标准。此标准为：

①收缩压(最大血压)在160毫米汞柱以上或舒张压(最小血压)在95毫米汞柱以上时，称为高血压；

②成人的正常血压是收缩压低于140毫米汞柱、舒张压低于90毫米汞柱；

③血压处于正常血压和高血压之间，即收缩压在140~159毫米汞柱之间，舒张压在90~94毫米汞柱之间时，称为临界高血压。

以上是WHO对高血压的定义。但是据此并不能判断何种种程

● WHO 提出的血压区分

		收 缩 压		
		140 毫米汞柱以下	140 毫米汞柱以上 160 毫米汞柱以下	160 毫米汞柱以上
舒 张 压	90 毫米汞柱以下			
	90 毫米汞柱以上 95 毫米汞柱以下			
	95 毫米汞柱以上			



高血压



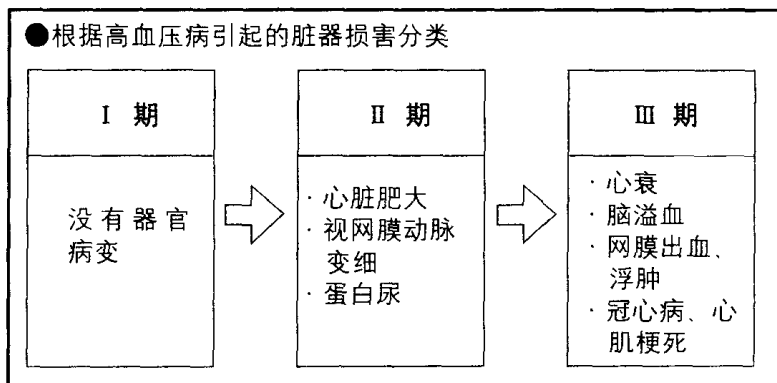
临界高血压



正常血压

度为轻，何种程度为重。因此，WHO 根据高血压病引起的脏器损害程度，提出了下图中的分类。

在此图中，I 期为轻症、II 期为中度症、III 期为重症。



舒张压在 90 毫米汞柱以上是高血压

由于 WHO 的分类完全没有涉及血压值，所以不能根据血压值判断病情的程度。

针对这个问题，美国高血压委员会对高血压病轻重程度做了如下分类：舒张压在 90～104 毫米汞柱为轻症、105～114 毫米汞柱为中度症、115 毫米汞柱以上为重症。但是，仅按舒张压分类，舒张压达到 90 毫米汞柱就是高血压。然而，当舒张压在 90 毫米汞柱以下，收缩压在 160 毫米汞柱以上时，就要以收缩压为主，这时收缩压就成为重要的标准。

当舒张压为 85～89 毫米汞柱时称为血压的正常高限，必须在一年之内再测一次血压，看血压是否上升。要对舒张压为 85～89 毫米汞柱的人强调“这类人要比舒张压在 85 毫米汞柱以下的人更要注意血压，否则就会成为真正的高血压病患者”。

将 WHO 的标准和美国高血压委员会的方案相比较，可以看出：WHO 将舒张压在 95 毫米汞柱以上定为高血压，而美国高血压委员会则将 90 毫米汞柱以上定为高血压。这是因为 WHO 的标准是以免疫学调查和预防为目的，而美国高血压委员会是以确定诊断和治疗的基本方针为目的。由于使用目的不同，血压分类也多少有些不一样。所以我们检查血压时，将舒张压在 90 毫米汞柱以上确定为高血压比较适合。

血压在一天中也是经常变化的

●在自己家中测得的血压值和在医院中测得的值竟相差20%~30%

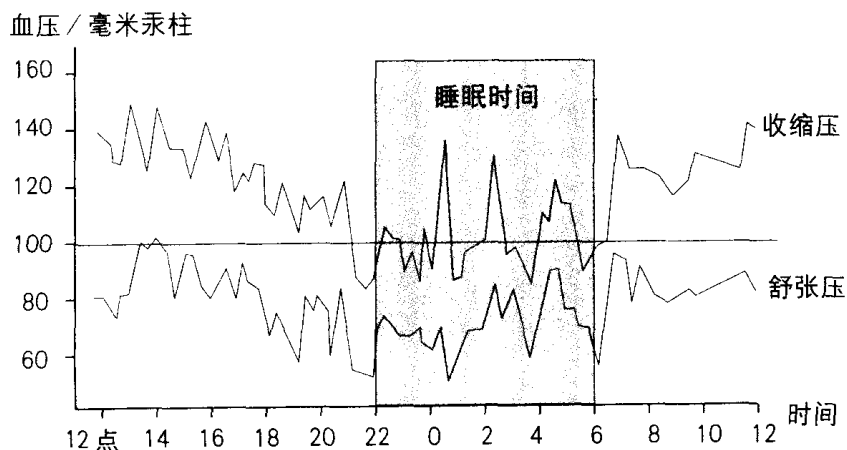
由于近来在市面上也有操作简单、价格便宜的血压计卖，所以在自己家中测量血压的人也多了。于是，就会有每次测量结果相差10毫米汞柱甚至20毫米汞柱的情况发生。另外，在医院测出的血压更高，在家中测出的血压更低的情况也一定很多。如果这种情况多次出现，人们就弄不清什么时候测得的血压是自己真正的血压值。不过，在医院测得的血压和在自己家中测得的血压不同的情况，已经被承认是医学事实。一般认为主要原因是精神因素。医院测得的血压和在自己家中测得的血压相比，收缩压可高出20毫米汞柱、舒张压可高出10毫米汞柱。

血压白天升高、晚上降低

本来，血压是非常容易变化的，随季节不同、时间不同而变化是很普通的。季节方面，冬季的血压比夏季的高；而一天之间，白天的血压比晚上的高。

在日常生活中，我们已经知道，看电视时、排尿和排便时血压会升高；另外，由于与他人讲话时血压也会升高，所以此时测

●血压随时间变化而变化



出的血压也会高一些；承受精神紧张或家庭不和等压力，血压也会突然升高。如果本身就有严重的高血压病，那么就可能导致脑溢血或心肌梗死。但是，对血压正常的人而言，即使血压一时升高，也不会因此患上高血压病。高血压病是各种各样的原因长期积累、慢慢形成的疾病。

虽然随着年龄的增加，一个人的血压会慢慢上升。但是，也可能由于一点点事情造成血压忽高忽低。如果从卧姿突然变成站姿，由于血液集中在下半身，所以血压会下降。特别是老年人，身体对血压的调节功能不如年轻人灵活，如果突然站起来，血压可能会下降得厉害，让人吃惊。另外，在进行简单的计算和谈话时，收缩压也有可能上升达 50 毫米汞柱。

●以什么时间测得的血压值为根据诊断高血压病

在医院测量血压时，最常用的方法是，先安静 5 分钟，然后测量三或四次血压，取其中最低的血压值。其理由是，测了三次后，患者也习惯了，血压值应该比较稳定。按前面提到的美国高血压委员会指出的，必须先在不同的日子里进行两次以上这样的血压测量，然后以其平均血压值为基础开始治疗，即轻度和中度高血压病不是从初诊时立即开始治疗，而是经过一两次诊断和观察后再开始治疗。

对患者而言，最麻烦的事情是血压值如此容易变化，难以进行正确评价。

●靠检查预防并发症

因为高血压而进行诊治时，除了测量血压以外，还要接受 X 射线、心电图、血液、尿等检查。不用说，进行这些检查的理由有很多，其中一条是检查有没有器官损害。

是否发生高血压并发症，取决于器官损害发展到了什么程度。因此，下面列出了要知道器官损害发展到什么程度需要进行的检查。

①心脏——胸部 X 射线检查、心电图

②肾脏——尿蛋白、血肌酐

③大脑——眼底检查

定期进行这些检查就可以知道器官损害发展到什么程度了。

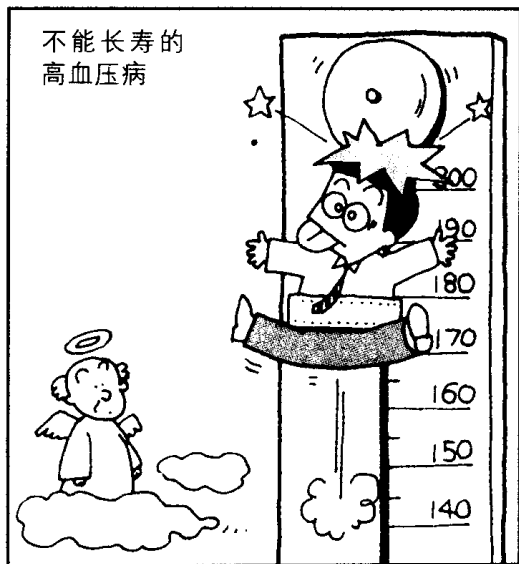
高血压病会缩短人的寿命

●可治的高血压病和不可治的高血压病

虽然都称为高血压病，实际上高血压病分成由肾脏或肾上腺的疾病引起的继发性高血压和原因不明的原发性高血压。继发性高血压只占全部高血压病的不到10%，一旦原有的疾病被治愈，血压也就恢复正常。而原发性高血压则不同，即使仔细进行检查也找不到导致血压升高的原因。

高血压病患者中大多数都是这种原发性高血压。如果患这种病的时间长了，最终将导致脑溢血、心脏病等并发症，缩短人的寿命。

右图是医生以某地区的人为对象，调查得出的高血压病与死亡率的关系。



图中显示的是生存率。收缩压(最高血压)在180毫米汞柱以上的人12年后的生存率约为64%；而另一方面，舒张压(最低血压)最高达到110毫米汞柱以上的人12年后的生存率却很低，大约只有30%。

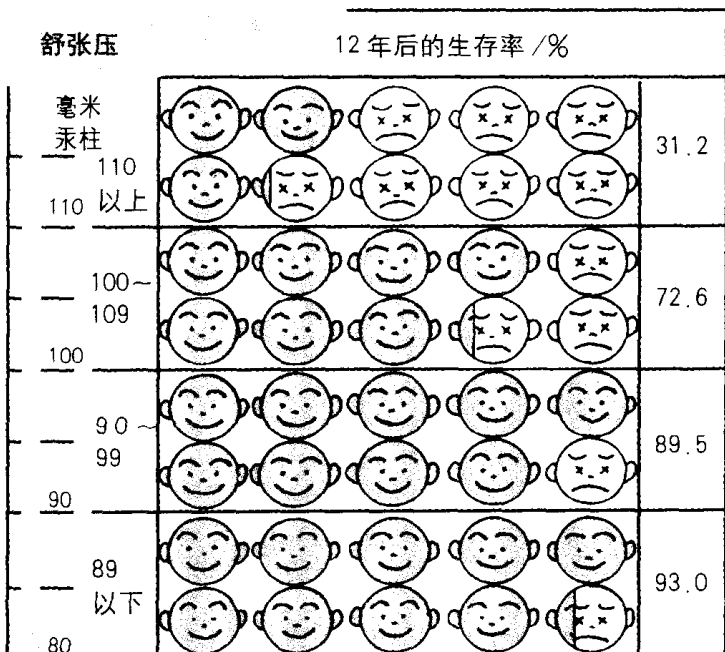
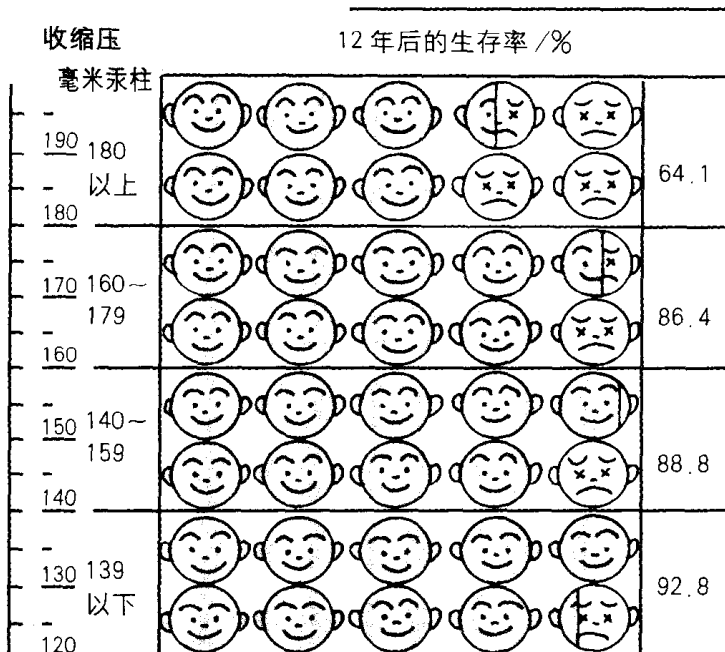
这就是说患高血压10年后，寿命将缩短。

没有自觉症状

高血压病完全没有自觉症状。有人认为血压升高会造成头痛和肩酸，但根据调查，虽然高血压病患者中有20%~40%的人出现过头痛，但是和血压的高低并没有关系。因此可以认为，很多情况下的血压升高并未被人察觉，假定全日本有2000万高血压患者，那么其中自己觉察到的人有多少呢？

由于缺乏自觉症状而没有觉察，不做什么治疗，那么导致心脏病、脑溢血等严重的并发症的危险也大大增加。

●高血压病患者会早逝



有吸烟习惯的高血压病患者易发生脑和心脏疾病

●药物无法控制的吸烟习惯

高血压病的危害在于它是引发心脏病、脑溢血的危险因素。除了高血压,吸烟、肥胖、胆固醇过高、糖尿病等也是引发心脏病、脑溢血的危险因素。因此,治疗高血压病的同时也必须排除其他危险因素。

下面举一些虽然对高血压病进行治疗,但没有排除其他危险因素,结果没能完全预防脑溢血发生的例子。

下图是英国 Medical Research Council (MRC)的研究,图中显示,虽然用同样的药(β 受体阻滞剂)对高血压病进行治疗,不吸烟的人发生脑溢血的几率比不治疗的人低,而吸烟者发生脑溢血的频度和不治疗的人差不多。

虽然药物可以控制血压,但是药物不能控制吸烟习惯。在治疗高血压病之前请检查危险因素。

●吸烟与患病的关系

吸烟与缺血性心脏疾患的关系

吸烟与脑溢血的关系

