

JIANKANG sudi

Jian kang Sudi Congshu

健康速递丛书

高血压的防治



王崇行 编著 · Shanghai Keji Jiaoyu Chubanshe

上海科技教育出版社

JL

Jia



204793465

R544.1

2

健康还迎

血压的防治



R544.1

2

王崇行 编著 ·

473346

图书在版编目(CIP)数据

高血压的防治/王崇行编著. —上海:上海科技教育出版社, 1999. 12

(健康速递丛书)

ISBN 7-5428-2048-6

I. 高… II. 王… III. 高血压-防治 IV. R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 47848 号

责任编辑 许华芳

封面设计 汤世梁

健康速递丛书

高血压的防治

王崇行 编著

上海科技教育出版社出版发行

(上海冠生园路 393 号 邮政编码 200233)

各地新华书店经销 上海新华印刷厂印刷

开本 787×1092 1/40 印张 5.7 字数 95 000

1999 年 12 月第 1 版 1999 年 12 月第 1 次印刷

印数 1-10 000

ISBN 7-5428-2048-6/R·129

定价:8.20 元

前 言

高血压是危害人们健康的常见病。1991年全国抽样调查发现,高血压患病率为11.88%,由此推算全国高血压患者达1亿,而且还呈增加趋势。

血压长期持续增高,会引起心、脑、肾等重要器官的损害,导致脑卒中等严重并发症。高血压是心脑血管疾病的重要危险因素。从20世纪60年代开始,心脑血管疾病已经成为我国居民死亡的首位原因;占死亡总人数的1/3。每年脑卒中新发病例150万以上,死亡病例100万以上。现在存活的600万脑卒

中病人中约 75% 有不同程度的残疾,每年用于治疗脑卒中病人的医疗费用估计达 100 亿元以上。心脑血管疾病严重威胁着人们的健康,正日益成为一个重要的公共卫生问题。

虽然高血压的病因至今尚未完全明确,但高血压发生和发展的危险因素大体上是清楚的,而且有不少通过加强自我保健可以减少和消除。即使患了高血压,只要采取正确的对策,加强防治,非药物措施(改善生活方式)与药物措施(坚持合理用药)相结合,就可以有效地控制病情,高血压引发的并发症也可明显减少。有资料表明,健康的生活方式可以使高血压患病率下降 55%,早期防治高血压可以使高血压并发症减少 50%。因此,高血压是可防可治的。

近年来,高血压研究虽有不少进展,然而其防治现状仍然不容乐观。人们对高血压的危害与防治知识了解不多。许多高血压病人不知道自己患有高血压,知道自己患有高血压的病人中接受规律性治疗的也较少,血压获得良好控制者更少,呈现“三低”现象(知晓率低、治疗率低、控制率低)。目前,当务之急

是加大健康教育的力度,提请全社会关注高血压这一危害人类健康的大敌,增进保健意识,切实加强高血压的预防和控制。笔者结合三十余年从事高血压临床医疗、养生保健和社区防治的实践和经验编写了这本书。本书从预防保健角度对高血压防治进行了详细介绍,重点探讨了高血压防治中“一表”(血压表监测血压)、“两方”(健康教育处方、药物治疗处方),力求通俗、实用,希望广大读者、高血压患者能从中有所得益。

编 者

1999年5月

目 录

前言

1. 血液循环和血压

- 环行不息的循环系统(3)
- 什么是血压(5)
- 血压是怎样形成的(7)
- 血压变化因素多(9)
- 血压是怎样测出来的(11)
- 血压测量的操作程序(13)
- 如何选用血压计(16)
- 学会自测血压(18)

2. 高血压与高血压病

- 什么是高血压(23)
- 高血压是如何引起的(25)

- 原发性高血压的危险因素(27)
- 继发性高血压的蛛丝马迹(30)
- 无声杀手——高血压(33)
- “误区”种种有待消除(35)

3. 高血压监测与评价

- 了解您的血压(41)
- 24小时血压测量(44)
- 关心您的心脏(47)
- 眼底与血、尿检查(50)
- “致命的四重奏”(53)
- 高血压分类(56)
- 高血压临床评价(59)

4. 改善生活方式

- 自我保健四大基石(67)
- 心情愉快,心态平衡(71)
- 生活充实(74)
- 金字塔均衡饮食法(78)
- 食盐要限量(81)
- 油脂要适量(85)
- 高脂血症患者的膳食(88)
- 适量运动(92)
- 锻炼处方(95)

- 控制体重(98)
- 戒除吸烟(103)
- 限制饮酒(107)
- 适当饮茶(110)

5. 坚持合理用药

- 降压药物四大家族(115)
- 降压药的副作用(120)
- 药物治疗的目标和原则(125)
- 药物选择(128)
- 联合用药(131)
- 坚持用药(133)
- 复方降压制剂的利与弊(137)

6. 高血压急症和并发症

- 高血压急症(143)
- 脑卒中的先兆和预防(146)
- 脑卒中的迹象和救护(150)
- “黄牌警告”——小中风(153)
- 脑卒中的康复和防复发(155)
- 什么叫冠心病(159)
- 心肌梗死的预兆和救护(163)
- 高血压性肾病(166)

7. 特殊人群的高血压

- 青少年高血压(171)
- 老年高血压(175)
- 女性高血压(180)
- 高血压合并糖尿病(183)
- 高血压合并心脑血管病(186)

8. 高血压的中医诊治

- 本虚标实,着眼平衡(191)
- 中医治则(194)
- 药食同源(197)
- 保健按摩(200)
- 气功功效(206)
- 气功功法(208)

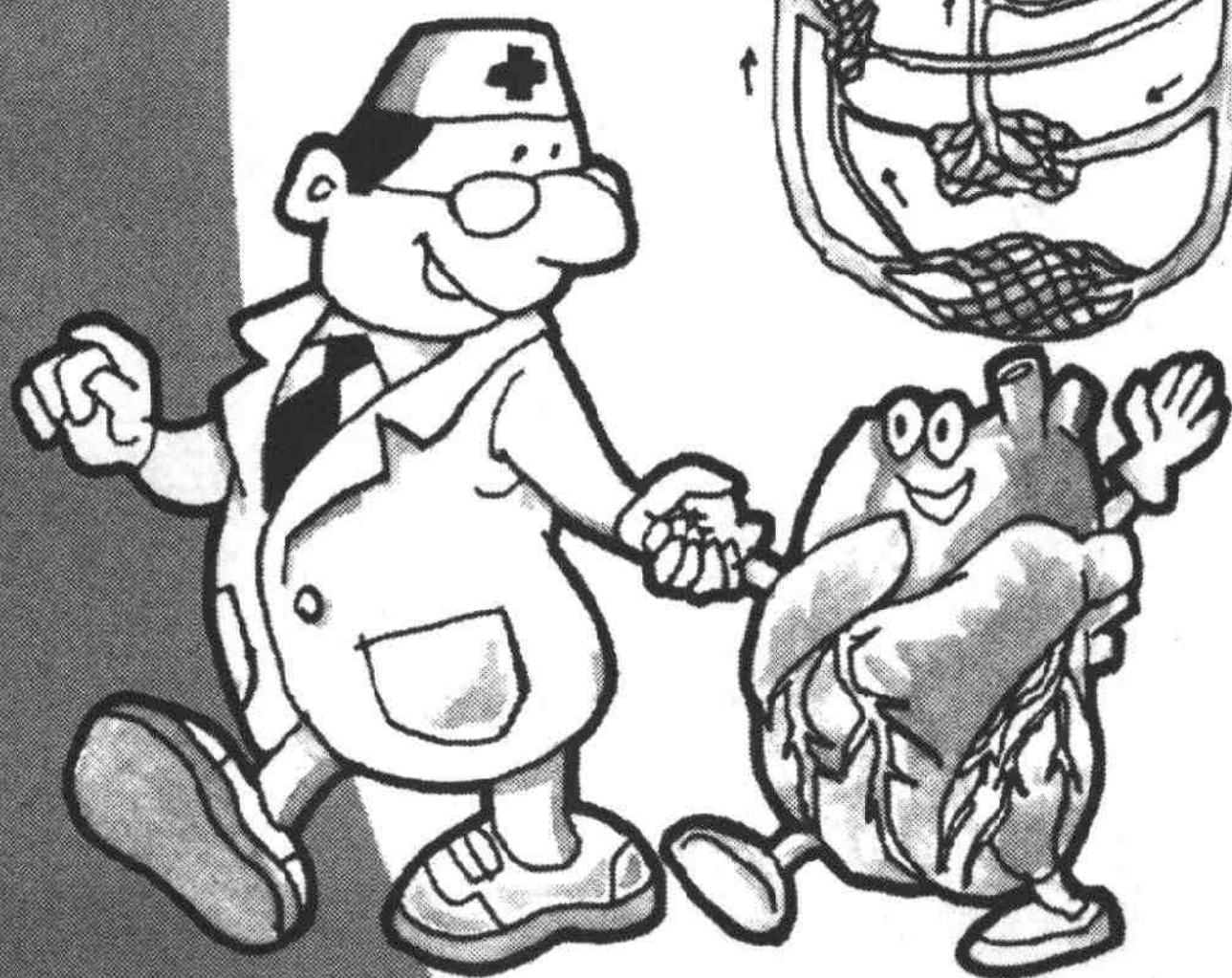
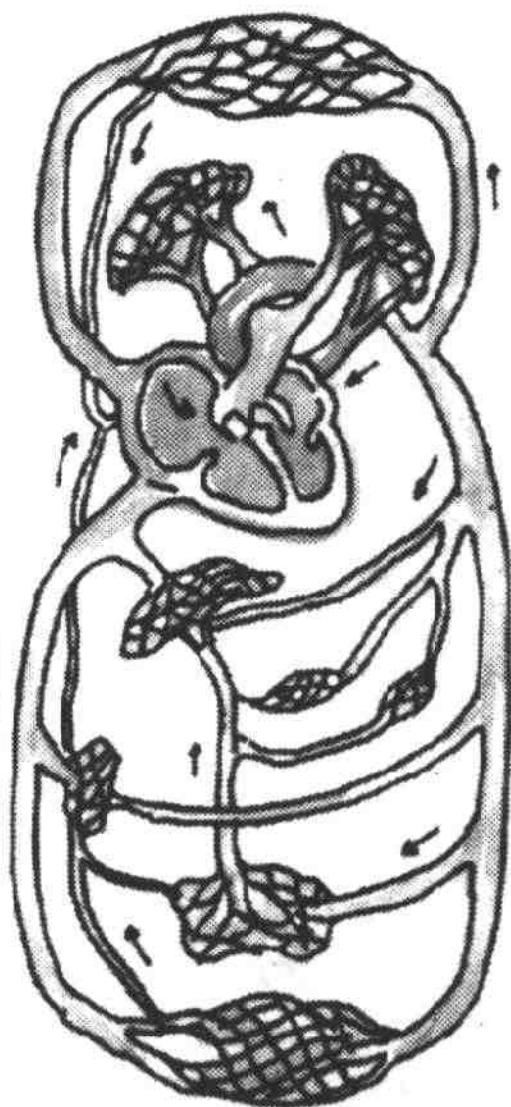
小知识

- * 高血压与遗传(32)
- * 全国高血压日(42)
- * 健康与生活方式(70)
- * 高血压病人节日须知(77)
- * 危险的时刻(89)
- * 如何看待“中风预报”(148)
- * 高血压与气候(152)
- * 老年人夜间起床须小心(179)
- * 高血压与二便(196)

1. 血液循环和血压



12.0 千帕 = 12×7.5
= 90 毫米汞柱



环行不息的循环系统

俗话说“若要富先修路”，开拓四通八达道路，保持交通通畅，是促进和保障国民经济快速持续发展的重要条件之一。心脏和血管形成的密闭的循环通路，是人体的交通运输线，血液在其中环行不息。流畅的血液循环，对保证人体新陈代谢、生命活动顺利进行和维护内、外环境动态平衡至关重要。

循环系统由心脏、血管(动脉、毛细血管、静脉)及淋巴管组成。心脏的位置在哪里?不像我们通常讲的“心在中间”,而是在胸腔中部略偏左。你用手按在左侧乳头之下,可以感觉到有节奏的搏动,那就是心脏在搏动。

心脏是一个肌性器官,外形像一个悬挂的桃子,体积大约和本人拳头一般大,像人类的居室一样,有房、室之分。心脏中间有间隔(房间隔、室间隔),将心脏分为左、右两半,互不相通。右侧再由右房室瓣(三尖瓣)分隔为右心房和右心室,左侧再由左房室瓣(二尖瓣)分隔为左心房和左心室,所以,心脏共有4个腔。心脏是血液循环的动力,在人体内,起着“泵”的作用,心脏有节律地收缩和舒张,使血液不停地运行。

血液从心脏射出,经过动脉、毛细血管和静脉再返回心脏,不间断地循环流动,整个环行过程包括体循环和肺循环两个部分。血液从左心室泵出进入主动脉,经由中动脉和小动脉流向全身各器官组织,通过纵横交错的毛细血管网供给氧气和营养物质,带走二氧化碳和代谢产物,进行物质交换,然后汇流进入小静脉和中静脉,最终经上腔静脉和下腔静脉返回右心房,这一流经整个身体的大环行就叫做体循环,又称大循环。血液再从右心室泵出,经由肺动脉输送到肺,在肺泡部位的毛细血管中进行物质交换,排出二氧化碳,



吸收新鲜氧气,然后汇流经 4 条肺静脉返回左心房,这一流经肺部的小环行就叫做肺循环,又称小循环。左心房的血液再进入左心室,左心室又将血液泵出。这样血液在由“体循环”和“肺循环”构成的密闭的循环系统中环行不息,完成重要的生理功能。若某一环节出了问题,将引起种种病理障碍,导致疾病的发生和发展。

什么是血压

人体内血管就像大地上的河道,纵横交错形成网络。俗话说“水往低处流”,江河中的水是靠落差流动的,血管中的血流是靠心脏的搏动,在人体内周而复始地运行的。血压就是血液在血管内流动时对血管壁产生的侧压力,人们平常所讲的血压一般是指动脉血压。

血压有两个数值。当心脏收缩时,依靠心泵的作用,左心室将血液搏出进入主动脉,



动脉内的血液就突然增多,紧紧地压迫着血管,这时候动脉中的血压最高,测量所得的血压俗叫“高压”。因为这个压力出现在心脏收缩时,所以医学上称“收缩压”。当心脏舒张时,血液暂时停止进入主动脉,而前次进入动脉血管中的血液,依靠动脉血管的弹性和张力作用,仍继续推动血液向前流动,动脉内的压力逐渐下降,当动脉内压力降到最低位时测量所得的血压俗叫“低压”。因为这时的压力出现在心脏舒张期,所以医学上称“舒张压”。收缩压和舒张压之间差值称为脉压差。

医学上常用一个分式来表示血压数值,以前通常采用毫米汞柱,即收缩压/舒张压毫米汞柱,如 120/80 毫米汞柱。现在,国家规定,用国际单位(帕斯卡)替代毫米汞柱,1 千帕斯卡 = 7.5 毫米汞柱,两者之间换算是乘上或除以 7.5。如 140 毫米汞柱 = $140/7.5 = 18.7$ 千帕; 12.0 千帕 = $12 \times 7.5 = 90$ 毫米汞柱。



血压是怎样形成的

血压是血液在血管中流动时对血管壁产生的侧压力,因此,有足够量的血液在循环系统中流动是形成血压的前提。如果血量不足,比如大出血时血液大量流失,血压就会下降,甚至出现失血性休克的现象。但仅仅是循环系统中有血液充盈,还不能形成正常的血压。动脉血压的形成是在循环系统充盈良好基础上,心脏泵血和外周阻力两者相互作用的结果。

心脏是“血泵”,当心脏收缩时,心室将血射入血管,心室肌释放能量,一部分用于推动血液流动,成为血流的动力;另一部分则转化为对血管壁的侧压力,因此血压数值和心脏的收缩力、心脏搏出的血量(心输出量)有密切关系。心输出量是每搏输出量与心率的乘积。当心脏收缩力强时,每搏输出量增加,射入主动脉的血量增多,血压也就随之上升,主