



常见病就医
新概念丛书

明明白白

看

MINGMINGBAIBAI
KANGAOXUEYABING

江其敏 李玉峰 编著

高血压病

● 高血压病到底是怎样一种疾病？
● 当身体出现哪些症状时，就应去医院就诊？
● 为什么医生给我作那么多检查？
● 在饮食上，我应注意些什么？什么是我能吃的？什么是我不能吃的？
● 为了尽早康复，除了医生给我治疗外，我自己还能做些什么呢？

4.1
2
1

盲文出版社

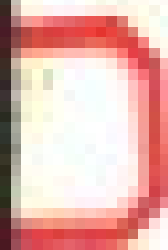
中国医药出版社

明明白白

看

中国医药出版社
北京 100045
电话：(010) 63096200
网址：http://www.cmpub.com.cn

高血压病



高血压病是一种常见的慢性病，其危害不容忽视。本书详细介绍了高血压病的病因、发病机制、临床表现、诊断标准、治疗原则及常用药物。本书语言通俗易懂，图文并茂，是广大高血压病患者及家属了解疾病、指导治疗的实用手册。本书可作为高血压病患者自我教育的读物，也可作为基层医务人员培训的教材。

常见病就医新概念丛书

明明白白

看

高血压病

中国盲文出版社

图书在版编目(CIP)数据

明明白白看高血压病/江其敏,李玉峰编著. - 北京:
中国盲文出版社, 2001. 1
(常见病就医新概念丛书)
ISBN 7-5002-1487-1

I. 明… II. ①江… ②李… III. 高血压-诊疗
IV. R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 81012 号

明明白白看高血压病

编 著:江其敏 李玉峰

出版发行:中国盲文出版社

社 址:北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码:100072

电 话:(010)83895214 83895215

印 刷:铁道部十六局印刷厂

经 销:新华书店

开 本:850×1168 1/32

字 数:114 千字

印 张:5.5

印 数:1-5000 册

版 次:2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5002-1487-1/R·260

定 价:8.00 元

此书盲文版同时出版
盲人读者可免费借阅

版权所有 侵权必究
印装错误可随时退换

出版说明

随着社会经济的日益繁荣,生活节奏的日趋加快,人们的生活逐渐进入一种高热量饮食,少运动消耗,多紧张焦虑的状态。这样的生活模式,对人们的身体、心理造成了不同程度的损害,甚至诱发了各种疾病,原本美好的生活蒙上了被疾病折磨的阴影。

另外,近些年来屡见不鲜的医疗纠纷,往往给患者及其家属在经济上、精神上造成不同程度的损失和创伤。据调查表明,这些纠纷大部分是由于医患关系不和谐造成的。对于矛盾一方的医疗机构及其相关人员,应健全相关的规章制度,以规范医疗服务,改进医德医风,提高医疗服务质量。而作为矛盾另一方的患者及其家属,若能对疾病及医生对该病的诊疗原则和诊疗过程有所了解,就可在诊疗的相互接触过程中,对医生多一些理解,少一些误会。

基于此,我社组织编写了这套《常见病就医新概念丛书》(共九本)。整套丛书尽量运用通俗易懂、形象生动的语言讲述疾病的发生、发展规律及诊疗方法,回答读者心中最关心的问题,消除对医生诊疗过程的神秘感,指导患者正确就医和科学养病。希望此书的出版,让健康的您能心境坦然地面对疾病,积极地进行疾病的防治;让不慎患病的您能在医患和谐的良好氛围中,尽快地恢复健康,重塑一个健康完美的人生。

由于此套丛书的编写时间较为仓促,难免会有一些不足之处,敬请各方面人士予以批评指正,在此表示感谢。

编 者
2001 年 1 月

《常见病就医新概念丛书》编委会

主 编：刘清泉

副主编：陈 航 李 雁 段立军

靳 冰 寇兰俊 王 玫

江其敏

编 委：王思成 李 靖 冯 娟

谢莲娣 韩振蕴 李玉峰

王 芬 裴清华 马 骏

杨忆熙 杨 宏

目 录

让您真正了解高血压病

医生,请告诉我

高血压病究竟是怎样一种疾病

- 3 高血压病是怎么回事?
- 3 高血压病是怎么发生的?
- 4 高血压病是“时髦”病吗?
- 4 血压高和高血压病是一回事吗?
- 5 高血压分为哪几种类型?
- 6 哪些因素与高血压病有关?
- 7 高血压病在临床上都有哪些表现?
- 7 高血压病对人体有哪些危害?
- 8 高血压病患者何时应立即送往医院抢救治疗?
- 8 高血压病患者何时需要住院治疗?
- 9 哪些人容易得高血压病?

- 10 应当了解哪些有关高血压病的基本医学知识?
- 10 高血压病有哪几种类型?
- 11 高血压病可分为哪几期?
- 11 高血压病急症是怎么回事?
- 12 高血压病都有症状吗?
- 12 对高血压病主要有哪些错误认识?
- 13 妇女更年期高血压是怎么回事?
- 13 内分泌疾病导致的高血压是怎么回事?
- 15 妊娠高血压是怎么回事?
- 15 糖尿病患者为什么容易患高血压?
- 16 什么是“白大衣高血压”?
- 16 什么是假性高血压?
- 17 青年人会得高血压吗?

医生,请告诉我

高血压病是怎么诊断的

- 18 高血压病有哪些典型的症状?
- 19 高血压病的自觉症状说明什么问题?
- 20 怎样知道我得了高血压病?
- 20 看病时应如何向医生讲述病史?
- 21 诊断高血压病的标准是什么?
- 22 怎样才能测得准确的血压值?
- 22 怎样早期发现高血压?
- 23 高血压病患者需要作哪些检查?
- 24 高血压病患者为什么要经常测量血压?
- 24 高血压病患者为什么要检查尿常规?

- 25 高血压病患者为什么要化验血?
25 高血压病患者需要作心电图检查吗?
26 高血压病患者为什么要拍胸片?
26 高血压病患者为什么要检查眼底?

医生,请告诉我

高血压病有哪些并发症

- 28 高血压病有哪些并发症?
28 高血压病患者的心血管疾病危险和什么有关?
29 高血压性心脏病是怎样发生的?
30 高血压病和动脉硬化有什么关系?
30 高血压病和冠心病有什么关系?
31 高血压病患者为什么比正常人易患冠心病?
31 高血压病患者为什么易发生心绞痛?
32 高血压病患者为什么要警惕心肌梗塞?
32 高血压病患者感到肢体发麻是怎么回事?
33 高血压病患者出现头晕、头痛是怎么回事?
33 高血压病患者出现一过性手脚活动不好是怎么回事?
34 高血压病患者为什么比正常人易患中风?
35 高血压病患者诱发中风的因素有哪些?
35 高血压病患者发生中风前有没有预兆?
36 血压过高为什么容易发生脑出血?
37 高血压病患者出现了蛋白尿是怎么回事?
37 什么是高血压危象?
38 高血压危象和高血压脑病有什么不同?
38 高血压病患者会出现低血压吗?

39 高血压病患者的死亡原因有哪些?

让我们配合医生共同战胜疾病

医生,请告诉我

怎样在心理上战胜疾病

- 43 对高血压病漠不关心会有什么后果?
- 44 得了高血压病心里非常害怕怎么办?
- 45 在心理上战胜高血压病是很重要的吗?
- 45 培养一定的兴趣爱好对高血压病有好处吗?
- 46 保持怎样的心态对高血压病有好处?
- 46 “笑”为什么能降低血压?
- 47 高血压患者应如何进行自我心理保健?
- 48 人的性格与高血压病有关系吗?
- 49 怎样纠正高血压病患者的不良性格?
- 49 人的情绪和高血压病有关系吗?
- 50 高血压病患者应怎样保持良好的情绪状态?
- 50 精神刺激为什么会引起血压突然升高?
- 51 过度忍耐对于高血压病患者有好处吗?
- 52 如何克服不良心理对高血压病患者的影响?

医生,请告诉我

治疗高血压病有哪些方法

- 54 为什么要积极治疗高血压病?
- 54 高血压病的治疗目的是什么?
- 55 治疗高血压病的基本原则是什么?
- 55 什么是高血压病的整体治疗?
- 56 什么是高血压病患者的自我保健?
- 57 药物治疗从哪一血压水平开始?
- 57 治疗高血压病都有哪些药物?
- 59 理想的降压药物有哪些特点?
- 59 为什么提倡高血压病患者服用长效的抗高血压药物?
- 60 高血压病患者口服抗高血压药物时应注意什么?
- 61 服用降压药物为什么提倡从小剂量开始?
- 62 降压药物有哪些新的进展?
- 62 高血压病患者怎样选择合适的降压药物?
- 63 服用口服药物有时间要求吗?
- 64 高血压病患者选用哪种口服药物比较合适?
- 64 常用的降压药物有哪些副作用?
- 65 如何防止降压药物的副作用?
- 66 老年人服用降压药时应注意什么?
- 66 有没有降压效果好且没有任何副作用的药物?
- 67 利尿剂为什么能降压?
- 68 怎样应用利尿剂降压?
- 68 选用利尿剂降压的原则是什么?
- 69 利尿降压药物有哪些副作用?

- 70 什么是 α_1 受体阻滞剂,它适用于哪种情况?
- 70 什么是 β 受体阻滞剂,它适用于哪种情况?
- 71 β 受体阻滞剂有哪些副作用?
- 72 服用 β 受体阻滞剂时有哪些注意事项?
- 73 什么是钙拮抗剂?
- 73 钙拮抗剂对高血压病有哪些作用?
- 74 钙拮抗剂有哪些副作用?
- 75 什么是转换酶抑制剂?
- 75 什么是转换酶受体拮抗剂?
- 76 选择抗高血压药物有哪些原则?
- 77 如何联合用药治疗高血压病?
- 78 什么是高血压病的阶梯治疗?
- 79 血压下降过低或过快好吗?
- 79 高血压病患者血压降到什么水平最适宜?
- 80 血压正常后,还需服药吗?
- 81 怎样治疗继发性高血压?
- 81 老年单纯性收缩期高血压需要治疗吗?
- 82 治疗老年人高血压病时,应注意哪些问题?
- 82 除了口服药物治疗外,还有什么治疗方法?
- 83 非药物疗法包括哪些具体措施?
- 84 高血压病的治疗展望如何?

医生,请告诉我

在饮食上应注意些什么

- 85 高血压病患者如何保证足够的营养?
- 86 高血压病患者为什么要进行饮食疗法?

- 86 蛋白质和高血压病有什么关系？
- 87 高血压病患者能吃蛋白质含量高的食物吗？
- 87 吃什么饮食对高血压病患者有益？
- 88 吃什么饮食对高血压病患者有害？
- 89 高血压病患者为什么提倡清淡饮食？
- 90 高血压病患者常吃什么食物可以降血压？
- 90 蔬菜对高血压病患者有哪些重要作用？
- 91 常吃西红柿为什么可以预防高血压病？
- 91 常吃苹果对高血压病患者有什么好处？
- 92 常吃芹菜对高血压病患者有什么好处？
- 92 常吃山楂对高血压病患者有什么好处？
- 93 大蒜为什么可以降血压？
- 93 高血压病患者吃植物油好还是吃动物油好？
- 94 吃得过饱对高血压病患者有何不利？
- 94 多吃食盐为什么会引起高血压病？
- 95 怎样限制食盐的摄入量？
- 95 什么是高血压病患者的合理饮食？
- 96 怎样安排高血压病患者的饮食？
- 97 有合并症的高血压病患者应采用什么饮食疗法？
- 98 高血压病患者应如何搭配饮食？

医生，请告诉我

在生活上应注意些什么

- 99 高血压病患者能吸烟吗？
- 100 高血压病患者能饮酒吗？
- 100 高血压病患者能饮浓茶吗？

- 101 肥胖和高血压病有什么关系？
102 减肥对高血压病患者有哪些好处？
102 高血压病患者应怎样进行有效的减肥？
103 高血压病患者外出或旅游时应注意什么？
104 高血压病患者能长时间看电视吗？
104 高血压病患者洗澡时应注意什么？
105 气候寒冷和高血压病有什么关系？
105 规律的生活对高血压病患者有哪些好处？
106 高血压病患者晚上睡觉应注意什么？
107 高血压病患者在性生活时应注意什么？
108 良好的睡眠对高血压病患者有哪些好处？
109 便秘对高血压病有什么不好的影响？
109 如果高血压病患者发生了中风，应该怎么办？

医生，请告诉我

哪些运动方法能促进身体康复

- 111 适当的运动对高血压病患者有好处吗？
112 运动疗法适用于哪些高血压病患者？
112 有哪些运动方法适于高血压病患者？
113 高血压病患者怎样选择适当的运动方法？
114 为什么太极拳最适合中老年高血压病患者？
114 散步对高血压病是有效的锻炼方式吗？
115 散步有哪些具体的方式？
115 慢跑对高血压病患者适宜吗？
116 高血压病患者体育锻炼时应注意什么？
116 高血压病患者为什么不能用力过猛？

117 高血压病患者晨练时应注意什么?

医生,请告诉我

中医有哪些治疗高血压病的好办法

118 中医对高血压病有哪些独特见解?

119 中医认为高血压病的病因有哪些?

119 中医如何预防高血压病?

120 中医对高血压病是怎样辨证施治的?

120 有哪些治疗高血压病的常用中成药或方剂?

121 中药与西药相比有哪些优点和长处?

122 哪些人更适合服用中药?

122 有哪些中药可以治疗高血压病?

123 药膳能防治高血压病吗?

123 推拿按摩疗法能治疗高血压病吗?

124 高血压病患者可采用哪些按摩方法?

125 药枕有降压作用吗?

126 针灸能治疗高血压病吗?

让医生消除您心中的疑虑

医生,请回答我

最关心的一些问题

129 高血压病能遗传吗?

- 129 高血压病患者能长寿吗？
130 高血压病能彻底治愈吗？
131 如何在家测量血压？
132 血压计有哪几种？哪种比较好？
133 家庭测量血压时怎样才能更准确？
133 测量血压时应注意什么？
134 外界环境对血压有什么影响？
134 年龄大了就一定得高血压病吗？
135 在治疗高血压病时常有哪些错误认识？
135 在治疗高血压病时哪些服药方法是错误的？
136 高血压病进行药物治疗需要多长时间？
137 高血压病患者应如何自我调养？
138 影响高血压病预后的因素有哪些？
138 无症状的高血压病需要进行治疗吗？
139 高血压病患者是否需要终生服药？
140 坚持长期的降压治疗有什么意义？

医生，请告诉我

怎样预防高血压病及其并发症

- 141 正常情况下血压会波动吗？
141 预防高血压病应注意什么？
142 在日常生活中应怎样预防高血压病？
143 在饮食方面应怎样预防高血压病？
144 高血压病患者自我治疗的法则有哪些？
145 有高血压病家族史的人怎样做到及早预防？
146 哪些药物会引起高血压？