

· 心脑血管病防治科普系列丛书

Hypertension

高血压的

徐瑞 主编

防治



学出版社

心脑血管病防治科普系列丛书

高血压的防治

徐 瑞 主编

山东大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

高血压的防治/徐瑞主编. — 济南: 山东大学出版社, 2014. 6

(心脑血管病防治科普系列丛书)

ISBN 978-7-5607-5050-7

I. ①高… II. ①徐… III. ①高血压—防治
IV. ①R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 131984 号

策划编辑: 赵 岩

责任编辑: 徐 翔

封面设计: 张 荔

出版发行: 山东大学出版社

社 址 山东省济南市山大南路 20 号

邮 编 250100

电 话 市场部(0531)88364466

经 销: 山东省新华书店

印 刷: 山东华鑫天成印刷有限公司

规 格: 700 毫米×1000 毫米 1/16

10.5 印张 119 千字

版 次: 2014 年 6 月第 1 版

印 次: 2014 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

版权所有, 盗印必究

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社营销部负责调换

《高血压的防治》编委会

主 编 徐 瑞

副主编 姚玉才 李佳旻 闫素华 李国华

编 委 胡和生 薛 梅 负 琳 霍 岩

孙善美 张 琪 黄 帅 宋鲁成

张亚萌 张明明 刘学梅 王立玲

赵学强 李 葵 孔祥雷

插 图 陈 朋 张书玉

前言

目前心脑血管病已成为全球第一大死亡原因,而高血压病则是导致心脑血管病的元凶,成为危害人类健康的重要杀手。在我国,随着人们生活水平的提高,高血压发病率呈直线上升趋势。目前中国有2亿多高血压患者,也就是说每5人中就有1人患有高血压,且城乡差别逐渐缩小,发病人群逐步年轻化。在我国,高血压发病率、致残率和死亡率很高,而知晓率、治疗率及控制率则较低,因此加强高血压病的健康教育,预防和延缓疾病的发生发展尤为重要。

编者从事临床高血压病等心脑血管疾病诊疗工作20余年,深知高血压病等慢性疾病诊疗工作的重要性。近些年来经常在医院和社区开展高血压健康教育,受到广大群众的热捧,从群众经常提到的问题,使我们意识到编写一本群众看得懂的、专业的、实用的科普书的必要性。

鉴于以下四点,我和我的医疗团队决定针对高血压病的患者教育编写此书:一是高血压病患者人群庞大,但有限的医疗资源不能满足所有患者,高血压诊疗过程中有问必答,此书根据我们多年诊疗经验,针对患者常见的问题进行专业解答,为高血压患者提供医疗咨询。二是目前市场关于慢性病治疗、养生方

面的书籍颇多,但缺乏专科医生针对临床一线疾病诊疗的专业指导;或是内容知识落后,没有根据中国最新高血压指南进行更新;或是虽然为专科医生撰写的书籍,但主要作为医学教材用书,大部分非医学专业患者阅读不便,而此书是专业从事心脑血管病诊疗工作多年的医疗团队合作编写,专门为广大高血压患者服务,语言通俗易懂,又不失专业性与规范性。三是很多国外医疗科普书籍以其新颖的图文解说,有趣的介绍渐受人们喜爱,但由于其他国家与我国人群在人种差异、生活环境、医疗条件等多方面的不同,限制了我们的实际应用。本书还加入了针对高血压患者的中医养生知识,是专为中国高血压病人编写专业、系统、实用的科普书籍。四是本书是根据2011年发布的《中国高血压指南2010》以及2013年9月发布的中国第一本《高血压病患者教育指南2013》编写,力求以最新的专业知识为高血压患者提供更全面、专业、规范的健康指导。

本书分别从疾病篇、生活篇、康复篇以及中医篇四个部分编写。疾病篇主要讲疾病的概念、病因、诊断方法、治疗方法以及得病的注意事项(包括在家和住院治疗),并增加了特殊类型的高血压,比如:儿童高血压、妊娠期高血压、老年高血压等的健康常识。生活篇主要介绍健康的生活方式,包括饮食、运动、危险因素控制等预防知识。康复篇包括康复的目的、内容、方法和效果等得病后的康复知识。中医养生篇则是从中国传统医学角度谈高血压患者如何养生。每个章节后附患者常见问题解答,供读者按图索骥。

本书特色在于:一是专业性,本书全部由工作于临床一线10年以上的心脑血管病专家编写。二是实用性,涵盖高血压病各方面常见疾病问题解答,从预防、诊治、中医调理到康复,内容详尽。三是可读性,内容都是围绕患者最关心的问题、最需要掌握的问题。

题和最需要转变观念的问题,使用通俗的语言、诙谐的语气,尽可能使用图解的方式把复杂的医学问题变为有趣的漫画,让人们轻松阅读。

最后,由衷感谢我的医疗团队在繁忙的临床工作之余为本书的编写付出了大量的时间与精力,感谢陈朋和张书玉为本书精心制作了插图,也感谢我的患者朋友们对本书编写的支持与帮助。真心希望本书能为更多的朋友及家庭带来益处,让我们一起努力,使高血压病得到更合理、规范、专业的防治。

徐 瑞

2013 年 12 月于济南

目录

疾病篇

第一章 高血压的概念及危害	(3)
一、血压的生成	(3)
二、高血压的定义与种类	(4)
三、血压升高的危害	(5)
四、高血压的并发症以及其他相关疾病	(6)
第二章 高血压的诊断与评估	(8)
一、高血压要做哪些检查	(8)
二、怀疑继发性高血压要做哪些检查	(9)
三、高血压的诊断	(9)
四、测量血压的几种常见方法	(10)
五、评估靶器官损害	(11)
六、高血压患者心脑血管风险分层	(13)
第三章 高血压的治疗	(15)
一、高血压治疗概述	(15)
二、非药物干预	(18)



三、药物干预——降压药物的种类与选择	(20)
四、相关危险因素的治疗	(27)
五、高血压治疗随诊及记录	(29)
第四章 特殊人群高血压的处理	(32)
一、儿童高血压	(32)
二、妊娠高血压	(35)
三、老年高血压	(37)
四、高血压合并心力衰竭患者	(41)
五、高血压合并冠心病患者	(44)
第五章 常见问题解答	(51)

生活篇

第一章 高血压患者的健康生活方式	(69)
一、什么是健康生活方式	(69)
二、养成在家自测血压的习惯	(69)
三、养成定时起居的习惯	(70)
四、学会释放压力	(71)
五、测量血压的正确方法	(72)
六、血压计的种类	(74)
第二章 高血压患者的健康饮食	(76)
一、防止血压升高的饮食习惯自我检查	(76)
二、降压饮食的五要素	(78)
三、盐与高血压的关系	(80)
四、如何控制盐的摄入又不影响食欲	(80)
五、每天摄入多少热量合适	(81)



六、热量如何计算	(82)
七、健康瘦身的饮食	(83)
第三章 高血压患者的健康运动	(84)
一、运动的好处	(84)
二、适合高血压患者的运动方式	(84)
三、不适合高血压患者的运动方式	(87)
四、运动注意事项	(87)
五、运动的三原则	(88)
第四章 高血压的防控	(89)
一、高血压的危险因素	(89)
二、吸烟的危害	(90)
三、肥胖与高血压	(90)
四、遗传与高血压	(91)
五、糖尿病与高血压	(92)
第五章 高血压患者社区居家自我管理	(93)
一、遵照医嘱按时服药	(93)
二、养成定期查体的习惯	(93)
三、重视血压随季节、昼夜间的变化规律	(94)
四、做好血压自我监测日记	(95)
第六章 常见问题解答	(96)

康复篇

第一章 高血压患者的生活起居	(117)
一、高血压预后风险自我评估	(117)
二、高血压患者合理生活起居十要素	(118)

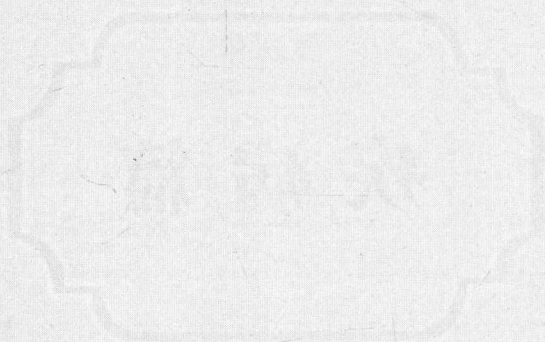


三、高血压患者生活起居注意事项	(121)
第二章 不同类型高血压患者的康复	(122)
一、高血压合并糖尿病患者的康复	(122)
二、高血压合并高尿酸患者的康复	(123)
三、高血压合并肾功能异常患者的康复	(123)
四、高血压合并脑卒中患者的康复	(125)
第三章 常见问题解答	(127)

中医篇

第一章 高血压的中医观点	(133)
一、中医对高血压的认识	(133)
二、遗传因素	(133)
三、后天因素	(134)
第二章 高血压的辨证分型	(137)
第三章 有降压作用的中医传统疗法	(140)
参考文献	(152)

疾 病 篇



第一章 高血压的概念及危害

一、血压的生成

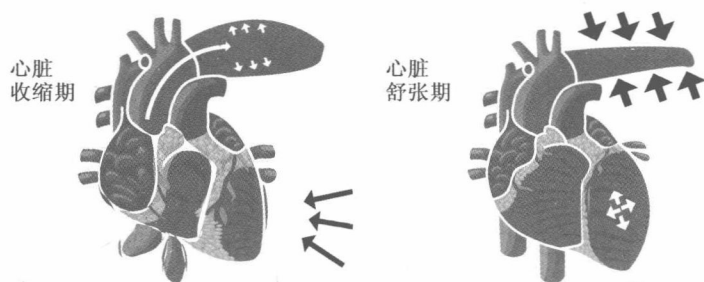
人们经常讲血压,那么,血压是怎样形成的呢? 血压是指血液对血管壁的侧压力,可分为动脉血压、毛细血管血压和静脉血压,而通常说的血压就是指动脉血压。循环血液之所以能从大动脉依次流向小动脉、毛细血管、小静脉和大静脉,是因为血管之间存在着递减性的血压差。要保持一定的血压,需要有三条基本因素:①心脏收缩射血所产生的动力和血液流动时所受到的阻力的相互作用。②必须有足够的循环血量。③大血管壁的弹性。

心脏收缩射血时,动脉血压迅速升高,在心脏收缩中期,血压上升达到的最高值称为收缩压(或高压);当心脏舒张时,动脉血压便迅速下降,在心脏舒张末期,血压下降所达到的最低值称为舒张压(或低压)。收缩压与舒张压之差称为脉搏压(简称脉压),正常人为 $30\sim 40\text{mmHg}$ 。

由此可见,血压的形成是在足够循环血量基础上,心脏收缩射血时,血液对血管壁的侧压力,大动脉弹性将能量储存由动能



转变成势能又转变成动能,从而维持了血液对血管壁的一定侧压力,推动血液流动,保证正常血压。



二、高血压的定义与种类

不同天分别三次测量上臂血压,收缩压大于等于 140mmHg 和(或)舒张压大于等于 90mmHg 就可以诊断为高血压。按照血压水平的高低,血压可以分为正常血压、正常高值、1 级高血压、2 级高血压、3 级高血压以及单纯收缩期高血压,具体分级标准如表 1 所示。

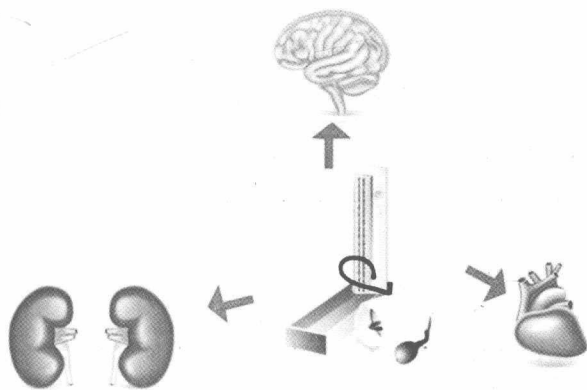
表 1 血压水平的定义和分级

分类	收缩压(mmHg)	舒张压(mmHg)
正常血压	<120	<80
正常高值	120~139	80~89
高血压	≥ 140	≥ 90
1 级高血压(轻度)	140~159	90~99
2 级高血压(中度)	160~179	100~109
3 级高血压(重度)	≥ 180	≥ 110
单纯收缩期高血压	≥ 140	<90



三、血压升高的危害

高血压是严重危害人们健康的最常见疾病之一,高血压的危害不容小觑,但是许多患者因缺乏应有的自我保健知识,不注意定期监测血压,使得高血压得不到及时有效的控制,心、脑、肾三个重要的生命器官就会受到致命性打击,从而产生严重的并发症。下面就来了解一下高血压究竟有哪些危害。



1. 引发脑血管疾病

高血压病的主要直接并发症是脑血管病,尤其是脑卒中。在中国,脑卒中是高血压最常见的并发症,远远高于欧美国家的发病率,而且是影响高血压患者生活质量的最严重的并发症之一。

2. 引起肾脏病

长期高血压可导致肾小动脉硬化,造成肾功能减退。肾功能减退时,可引起夜尿、多尿,尿中含蛋白、管型及红细胞。尿浓



缩功能低下,酚红排泄及尿素廓清障碍。患者出现氮质血症及尿毒症。

3. 引起冠心病

高血压可以导致全身动脉硬化,尤其是冠状动脉,造成冠状动脉供血不足,轻者引起心绞痛,重者可致心肌梗死,继而出现心力衰竭。

4. 引起猝死

猝死是临床上最为紧急的状态。它表现为忽然发生呼吸、心跳停滞,意识丧失,并常于1小时内死亡。高血压因左心室负荷增加,而致左心室肥厚,易患心律失常、冠心病,是猝死的高危因素。冠心病猝死约占全部心血管病猝死的90%。

5. 导致多种病变

高血压还可导致心、脑、肾和血管多种病变,发生左心室肥厚、充血性心力衰竭、主动脉夹层、慢性肾衰竭等严重威胁生命与健康的并发症。

四、高血压的并发症以及其他相关疾病

1. 脑血管意外

脑血管意外亦称中风,病势凶猛,致死率极高,即使不死,也大多数致残,是急性脑血管病中最凶猛的一种。高血压患者血压越高,中风的发生率越高。高血压患者都有动脉硬化的病理存在,如脑动脉硬化到一定程度时,再加上一时的激动或过度的