

! 做对这些事

大字清晰版

高血压

好控制
权威医师教您!

台湾万芳医院主治医师

陈柏臣 著

做对这些事，您就有机会少吃半颗药

生活调适×正确量血压×自我控压

- ☑ 高血压全方位照护，
杜绝高血压并发症!
- ☑ “得舒饮食”是控血压好帮手，
选对食材就能吃得美味又健康!
- ☑ 知晓高血压用药常识，
与医师联手战胜高血压!
- ☑ 健康作息搭配运动双管齐下，
有效降血压!

强力
推荐

台湾生肌饮食专家

王明勇

台湾茂源诊所
院长

陈信成

“养生我知道”
节目主持人
黄倩萍

“现在才知道”主持人

赖宪政

台湾中医师同德医师
学会名誉董事长

罗明宇

台湾新陈代谢科
主治医师
苏胜强



大字清晰版



做对这些事

高血压

好控制

图书在版编目(CIP)数据

做对这些事, 高血压好控制 / 陈柏臣著. —武汉:
湖北科学技术出版社, 2015.4
ISBN 978-7-5352-7371-0

I. ①做… II. ①陈… III. ①高血压-防治 IV.
①R544.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第308052号

本书中文简体出版权由凯信出版事业有限公司授权, 同意经由湖北科学技术出版社出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

责任编辑: 刘志敏

封面设计: 戴 旻

出版发行: 湖北科学技术出版社

电 话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街268号
(湖北出版文化城B座13-14层)

邮 编: 430070

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 武汉市金港彩印有限公司

邮 编: 430023

710 × 1000 1/16

9.5印张

150千字

2015年4月第1版

2015年4月第1次印刷

定 价: 25.80元

本书如有印装问题 可找本社市场部更换

目录

CONTENTS

004 推荐序

005 自序

[自我检测篇]

第一章

为什么高血压会找上我

1 什么是血压

影响血压的因素：血管	014
临床高血压分期	016
学术高血压分类	018

2 高血压治疗方式

原发性高血压治疗方式	021
继发性高血压治疗方式	021
高血压有办法根治吗	023
高血压的误区	024

3 生活中的哪些隐形杀手会让您成为高血压一族

三高影响血压	027
饮食影响血压	029
睡眠影响血压	031
体重影响血压	032
提神帮手影响血压	032
运动影响血压	033
遗传影响血压	034
心、肺、肾、肝的疾病影响血压	035
性格、压力影响血压	036

4 高血压会有征兆吗？怎么知道我得了高血压

细小血管出现变化就要小心	037
高血压对肾脏的影响	039
脑部疼痛是高血压的征兆吗	042
血压与眼睛的关系	042
血压与脑、心脏的关系	043

5 如何正确量血压，正确的动作和注意事项是什么

使用手腕型血压计的技巧	048
上臂式电子血压计测量步骤	049
血压计选购注意事项	050
量血压容易忽略的细节	051
量血压的最佳时机	051
血压数值看出端倪	053

6 确定您得高血压前，哪些检查一定不能少

基本的检测	055
肾上腺素检测	056
交感神经检测	057
其他检测	058

[药物控压篇]

第二章

高血压的并发症与药物治疗

1 一旦有了高血压，就一定要小心的并发症有哪些

主要器官的并发症	061
容易忽略的并发症	062
肠胃的并发症	063
脑的并发症	064
心脏的并发症	065
高血压并发症发生前的征兆	066
血管由头到脚的病变	068

2 降血压药的种类、疗效与副作用

降血压药物介绍	073
降血压药物的副作用	077
降压药物引起勃起功能障碍	079

3 不同体质形成的高血压，除了用药外的注意事项

有代谢综合征的高血压患者要注意减重	080
妊娠期高血压	081

儿童及青少年的高血压标准
老年人降压时注意事项

082
082

[生活习惯篇]



第三章

想降压，这样“做”最有效

1 如何降血压

与医生配合降血压	087
自我管理控制血压	088

2 减体重降血压

计算BMI	091
量腰围	091
过度减重的危险	092

3 控制情绪、培养良好习惯

别让压力影响血压	094
高血压患者如何控制情绪	094
如何用正确的心态面对高血压	095
戒烟可以降血压	096
节制酒量	097
其他降血压方式	097

4 高血压患者运动注意事项

高血压患者应避免哪些运动	100
高血压患者用药与运动	100
如何知道运动的成效	101
为什么运动可以降血压	101
高血压的禁忌运动	102
高血压的建议运动	102
运动完后的注意事项	109

5 高血压患者最常遇到的日常照护

天气寒冷要特别注意温度变化	111
睡觉和起床时的注意细节	112

第四章 这样“吃”，降血压

1 高血压的饮食指南

得舒饮食	115
扇形饮食vs.得舒饮食	117
油脂摄取要注意	118
高纤维食物降血压	118
低钠高钾，血压好控制	119
高血压患者喝水的诀窍	119
吃什么会让血管扩张	120

2 降血压黄金食材

蔬菜类	122
水果类	125
全谷根茎类	126
坚果类	128

3 降血压药物影响体内电解质

电解质平衡很重要	130
补充电解质的方法	131
镁对高血压的帮助	132

第五章 医生我有问题！高血压患者最想知道的Q&A

1 用药知识Q&A	134
2 生活方式Q&A	143
3 饮食照护Q&A	145

! 做对这些事

大字清晰版

高血压

好控制

权威医师教您!

台湾万芳医院主治医师

陈柏臣 著

做对这些事，您就有机会少吃半颗药

生活调适×正确量血压×自我控压

- ☑ 高血压全方位照护，
杜绝高血压并发症!
- ☑ “得舒饮食”是控血压好帮手，
选对食材就能吃得美味又健康!
- ☑ 知晓高血压用药常识，
与医师联手战胜高血压!
- ☑ 健康作息搭配运动双管齐下，
有效降血压!

强力
推荐

台湾生肌饮食专家

王明勇

台湾茂源诊所
院长

陈信成

“养生我知道”
节目主持人

黄倩萍

“现在才知道”主持人

赖宪政

台湾中医师同德医协
学会名誉董事长

罗明宇

台湾新陈代谢科
主治医师

苏胜强



最有效的高血压全指导方案 全心呵护您健康的家庭医生

独家奉送自我健康记录表

高血压的黄金饮食对策，控血压，这样“吃”最有效！

- ▶ 您知道什么是最适合高血压患者的得舒饮食吗？
- ▶ 低钠高钾饮食该如何摄取？
- ▶ 每日饮水量的多少也会影响血压？

所有罹患高血压的人最想知道的 Q&A 全收录！

- ▶ 降血压药可以和补品、营养食品共同食用吗？
- ▶ 服用降血压药真的会伤肝、肾吗？
- ▶ 罹患高血压还可以从事刺激性活动吗？

最详尽、最专业的运动解说，让您成功降血压！

- ▶ 高血压患者的建议与禁忌运动是什么？
- ▶ 运动有各种分类，均衡搭配方能提升运动效能，控压事半功倍！



微信扫一扫，更多精彩

ISBN 978-7-5352-7371-0



9 787535 273710 >

定价：25.80元

大字清晰版



做对这些事

高血压

好控制

推荐序

Preface

“一本好书的价值不在于内容多寡，而是内涵隽永、感想共鸣。”

普通大众都知晓三高的危险性，却都欠缺如何预防、治疗与健康生活的方法指引。幸好陈医师早期就投身于家庭医学的领域当中，长期与民众接触的他，深知大众对健康生活的需求与身体健康需从基本扎根的重要性，所以本书刻意摒弃以往教条式的名词解说而采用与大众互动的方式来从旁提示血压对于我们身体的重要性与影响，而且从多角度来分析疾病对于身体的危害，使我们能一目了然而不会只知道专业医学观点。

陈医师虽然年轻却以学富五车的涵养提供给大众崭新、前所未见的整合式健康照护的概念，令我这专攻内分泌新陈代谢科的医师也不禁竖起大拇指赞叹佩服。文中以渐进式的陈述来引导大家进入书中健康生活的领域，为了避免造成语义混淆，陈医师更贴心地运用适量的图片与医学小叮咛来做显眼的提示，这种从大众出发的用心不仅与他平常认真关怀病人的内心吻合，更让身为医学界同行的我深感认同！

书中还道出如何“吃”才健康降血压！除了用图片说明扇形饮食与得舒饮食的重要性外，更进一步解释饮食指南，内容精辟不亚于专业的营养说明，显示出陈医师长年奉献于临床上丰富多元层面的医学经验与知识。文末则以问与答的模式来做一气呵成的说明，解答病人平时极易遇到的却又常常在门诊难开口的问题，同时也澄清了一些大众生活中似是而非的谬误！

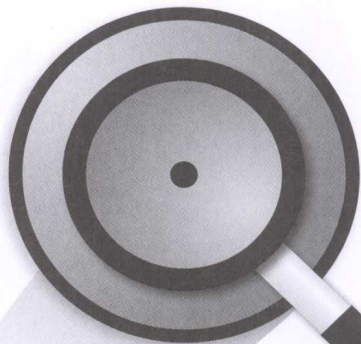
全书读来不仅不会艰涩无味，反而会令人不由自主地心生共鸣，深切认识到三高对于身体的危害性与建立健康生活观念的重要性。当然这感动的良机一定要自己亲自阅读后才能体会，一本好书的价值不再是束之高阁，而是隽永共鸣，您说是吗？

苏胜强

内分泌新陈代谢科医师

自序

Preface



行医十几年来，常有人因为三高问题前来求诊。在这三高之中，最常发生的，就是高血压。之所以想要写下这本关于高血压的书，是因为目前中国人十大死因当中，至少有七大死因和慢性新陈代谢疾病、三高息息相关，而在这之中，高血压是非常重要的一个危险因素。

高血压不仅如字面上的意义，会影响血管内的压力，更会影响到有血管分布的所有器官——从眼睛、心脏、四肢，甚至到外观上的皮肤，都会受到血压影响。不好好控制血压，会增加罹患冠心病、中风、心脏衰竭的概率，是患者不得不重视的课题。

在本书中，我对高血压进行讲解与剖析，希望带给大众关于高血压的一些基本观念与知识，进而提升高血压的防护与治疗。希望借由本书唤醒大家对高血压的重视，更加注意自己的身体状况与疾病，配合医师，从日常生活习惯、饮食、运动以及药物控制多方面努力，达到最理想的血压状态。

一般高血压患者对高血压都有大致相同的疑惑。有的病患怎么追踪都不知道原因，因此对高血压产生消极的态度，觉得不去控制好像也没关系。其实，虽然高血压病患中，有高达九成属于找不出确切病灶的“原发性”高血压，但是如果不好好去治疗，引起的并发症是不容小觑的。

进入疗程之后，最常发现的错误观念就是，病患觉得自己已经控制好血压，多吃药怕伤肾，自行停药应该没问题吧！但其实高血压治疗有一定的原理及医疗程序，贸然停药有可能会引起反弹性高血压，使得往后的血压更难控制。

另一个错误的做法是，高血压病患怕药品伤肾而不吃药。其实，不吃药血压难以控制，反而会更快地引起器官功能失常。药品虽然难免有副作用，但这是为了提醒病患要向专业医师咨询用量，不要吃过量造成身体负担。

除了服用药物来控制血压，在生活习惯及饮食方面也要多加注意。建议高血压病患戒掉抽烟及酗酒，饮食方面可以采用低钠低油的得舒饮食，避免钠造成水滞留血管中，使血压升高不降。另外，运动也是控制血压不可或缺的基本要求。最常让人忽略影响血压的因素就是“情绪”了。有些患者血压高和情绪不稳有极大的关联性，要是能解除精神压力，高血压的情况或许就能获得改善。

本书中介绍了许多高血压患者饮食指南、适宜的运动方式及运动注意事项，还有高血压患者生活上需注意的其他细节，给患者生活的指引。希望从控制好高血压开始，每个人的生活都能过得更健康、更有品质。

陳柏良

目录

CONTENTS

004 推荐序

005 自序

[自我检测篇]

第一章

为什么高血压会找上我

1 什么是血压

影响血压的因素：血管	014
临床高血压分期	016
学术高血压分类	018

2 高血压治疗方式

原发性高血压治疗方式	021
继发性高血压治疗方式	021
高血压有办法根治吗	023
高血压的误区	024

3 生活中的哪些隐形杀手会让您成为高血压一族

三高影响血压	027
饮食影响血压	029
睡眠影响血压	031
体重影响血压	032
提神帮手影响血压	032
运动影响血压	033
遗传影响血压	034
心、肺、肾、肝的疾病影响血压	035
性格、压力影响血压	036

4 高血压会有征兆吗？怎么知道我得了高血压

细小血管出现变化就要小心	037
高血压对肾脏的影响	039
脑部疼痛是高血压的征兆吗	042
血压与眼睛的关系	042
血压与脑、心脏的关系	043

5 如何正确量血压，正确的动作和注意事项是什么

使用手腕型血压计的技巧	048
上臂式电子血压计测量步骤	049
血压计选购注意事项	050
量血压容易忽略的细节	051
量血压的最佳时机	051
血压数值看出端倪	053

6 确定您得高血压前，哪些检查一定不能少

基本的检测	055
肾上腺素检测	056
交感神经检测	057
其他检测	058

[药物控压篇]

第二章

高血压的并发症与药物治疗

1 一旦有了高血压，就一定要小心的并发症有哪些

主要器官的并发症	061
容易忽略的并发症	062
肠胃的并发症	063
脑的并发症	064
心脏的并发症	065
高血压并发症发生前的征兆	066
血管由头到脚的病变	068

2 降血压药的种类、疗效与副作用

降血压药物介绍	073
降血压药物的副作用	077
降压药物引起勃起功能障碍	079

3 不同体质形成的高血压，除了用药外的注意事项

有代谢综合征的高血压患者要注意减重	080
妊娠期高血压	081

儿童及青少年的高血压标准
老年人降压时注意事项

082
082

[生活习惯篇]

第三章

想降压，这样“做”最有效

1 如何降血压

与医生配合降血压	087
自我管理控制血压	088

2 减体重降血压

计算BMI	091
量腰围	091
过度减重的危险	092

3 控制情绪、培养良好习惯

别让压力影响血压	094
高血压患者如何控制情绪	094
如何用正确的心态面对高血压	095
戒烟可以降血压	096
节制酒量	097
其他降血压方式	097

4 高血压患者运动注意事项

高血压患者应避免哪些运动	100
高血压患者用药与运动	100
如何知道运动的成效	101
为什么运动可以降血压	101
高血压的禁忌运动	102
高血压的建议运动	102
运动完后的注意事项	109

5 高血压患者最常遇到的日常照护

天气寒冷要特别注意温度变化	111
睡觉和起床时的注意细节	112

[黄金饮食篇]

第四章 这样“吃”，降血压

1 高血压的饮食指南

得舒饮食	115
扇形饮食vs.得舒饮食	117
油脂摄取要注意	118
高纤维食物降血压	118
低钠高钾，血压好控制	119
高血压患者喝水的诀窍	119
吃什么会让血管扩张	120

2 降血压黄金食材

蔬菜类	122
水果类	125
全谷根茎类	126
坚果类	128

3 降血压药物影响体内电解质

电解质平衡很重要	130
补充电解质的方法	131
镁对高血压的帮助	132

[疑问解惑篇]

第五章 医生我有问题！高血压患者最想知道的Q&A

1 用药知识Q&A	134
2 生活方式Q&A	143
3 饮食照护Q&A	145