



名医和你谈健康

高血压

防治随身书

梁名吉
主编

专家汇总最具有代表性的疑问和典型性病例，运用最简单易懂的写作方式，从致病因素到症状，从检查到诊断，从最佳治疗时机到饮食、运动、药物治疗，从预防到保健，全方位给患者提供最有效的帮助！



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



名医和你谈健康

高血压

防治随身书



辽宁科学技术出版社

·沈阳·

编委会

主 编 梁名吉

参 编 (按姓氏笔画顺序排列)

王晓光 白雅君 张黎黎 陈 烜 陈守生 赵雪如

夏 欣 郭欣菲 高建华 程 磊

图书在版编目(CIP)数据

高血压防治随身书/梁名吉主编. —沈阳:辽宁科学技术出版社, 2014.4

(名医和你谈健康)

ISBN 978-7-5381-8490-7

I. ①高… II. ①梁… III. ①高血压—防治—问题
解答 IV. ①R544.1-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第036330号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印 刷 者: 沈阳新华印刷厂

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 145mm × 210mm

印 张: 6.75

字 数: 154千字

出版时间: 2014年4月第1版

印刷时间: 2014年4月第1次印刷

责任编辑: 郭 莹 邓文军

封面设计: 魔杰设计

责任校对: 王玉宝

书 号: ISBN 978-7-5381-8490-7

定 价: 18.00元

联系电话: 024-23280258

邮购电话: 024-23284502

投稿QQ: 765467383

内容提要

全书以高血压相关知识为主线，从饮食、运动、药物等多个方面进行介绍，力求指导原发性高血压患者改善症状、减少或延缓并发症的发生、降低心肌梗死和脑卒中的发病率。本书以问答的方式结合插图，采用患者根据自己的情况提出问题，然后予以详细分析解答的形式，系统地介绍了原发性高血压的防治知识，认真细致地解答了广大患者在诊断、治疗和调养高血压时经常遇到的问题。本书的主要内容包括高血压的基础知识、高血压的致病因素、高血压的症状、高血压的诊断与鉴别、高血压的治疗和高血压的预防与保健等。

本书为普通大众防病治病所用，也可供公共卫生系统从事常见病预防控制工作的人员阅读。另外，也适用于初到医院工作、临床经验较少的相关工作人员使用。

前言

Preface

健康是人类最宝贵的财富，健康与疾病是全社会都非常关注的问题。原发性高血压是最常见的心血管疾病之一，与导致人类死亡的主要疾病如冠心病、脑血管疾病等密切相关。随着人们物质生活水平的提高和工作节奏的加快，高血压的发病率呈逐年上升趋势，并且发病年龄也日趋低龄化，目前我国高血压的患病人数已达2亿。更可怕的是，高血压的知晓率、治疗率、控制率都相当低，大约有60%的人根本不知道自己患有高血压，而且它与糖尿病、高脂血症等相互影响，易导致冠心病、动脉粥样硬化等心脑血管疾病，严重威胁着人们的健康，成为仅次于癌症的致死率第二的病症。

如今许多患者，特别是基层患者仍面临着看病贵、看病难的问题，他们心中常有诸多困惑，经常遇到这样那样的问题。多与医生交流，多向医生咨询，尽可能多地了解有关疾病的防治知识，成为广大患者的迫切愿望。为了拉近患者与医生之间的距离，普及医学知识，增强人们的自我保健意识，并为广大患者答

疑解惑，我们特编写此书。本书的主要内容包括高血压的基础知识、原发性高血压的致病因素、原发性高血压的症状、原发性高血压的诊断与鉴别、原发性高血压的治疗和原发性高血压的预防与保健等。

本书针对高血压这一常见病，详细地讲解了导致高血压的危险因素和高血压的病症表现，以及如何通过改变不良的生活方式和服用药物来达到防控高血压的目的。本书以问答的方式结合插图，将主要内容以问题形式提出，然后进行解答，使读者能够更直观地了解疾病知识。特别选取患者疑虑最多的问题，从患者及家属的角度出发，从细处入手，切合实际。对问题的解释努力做到简单明了，少讲理论、多讲方法，尽量避免专业语言。以指导患者建立健康、文明、科学的生活方式，找出最佳治疗方案，达到早日康复的目的。

本书文字通俗易懂，内容科学实用，融权威性、科学性、知识性、趣味性和实用性为一体，向读者展示了一种全面而健康的生活方式。本书为普通大众防病治病所用，也可供公共卫生系统从事常见病预防控制工作人员阅读。另外，也适用于初到医院工作、临床经验较少的相关工作人员使用。

由于编者学识和经验有限，书中不当之处敬请各位读者批评指正。

编者

2014年2月

目录 名医和你谈健康

contents

第一章 高血压的基础知识

什么是血压	002
血压为什么会上升	003
什么是高血压	004
高血压与原发性和原发性高血压的区别	006
原发性高血压的危害有哪些	008
原发性高血压的分布	010
什么是代谢综合征	011
原发性高血压如何分类	014

第二章 原发性高血压的致病因素

原发性高血压的危险因素有哪些	021
高血压危险度分为几层	022
高血压与遗传有何关系	024

高血压与年龄有何关系	025
高血压与肥胖有何关系	027
高血压与饮食有何关系	030
高血压与心理因素有何关系	031
高血压与吸烟、饮酒有何关系	033
高血压与精神因素有何关系	036
高血压与运动有何关系	037

第三章 原发性高血压的症状

原发性高血压的临床表现有哪些	040
高血压危象是什么	043
警惕假性高血压	047
什么是“白大衣高血压”	049
哪些职业易患高血压	051
原发性高血压的并发症有哪些	053

第四章 原发性高血压的诊断与鉴别

高血压的检查顺序	067
如何检查高血压	068
高血压如何确诊	070
为何进行尿液检查	072
血液检查有何意义	075
为何进行眼底、心电图、胸部X线的检查	078
为何进行继发性高血压的检查	080

第五章 原发性高血压的治疗

治疗目标	086
何时为最佳治疗时机	087
如何进行饮食治疗	088
如何进行运动治疗	172
如何进行药物治疗	183

第六章 原发性高血压的预防与保健

什么是三级预防	192
掌握自测血压的方法	194
合理控制体重	196
适度饮酒	198
保证充足的睡眠	199
保持良好的情绪	201



第一章

高血压的基础知识



病例

39岁的李先生身高1.8m，高大威猛，极有男子汉气概，他平时身体很好，连感冒都很少有，被同事称为“击不倒的壮汉子”。可就是这么一个壮汉子，几个月前突然昏迷了过去，并一直处于“植物人”状态。

前几年，李先生在一次体检中便发现自己血压有些偏高，后又经多次测量，血压仍然偏高，有时最高达180/120mmHg。虽然家人多次催促他就医，但李先生总是笑笑，并无所谓地说：“我的身体如此强壮，怕什么高血压呢！”平常应酬他照样大杯喝酒，5个月前在一次打麻将时，他突然头一晕，随即高大的身躯一下摔倒在地，送到医院急诊室时呼吸已停止。

目前，在现实生活中，像李先生这样的隐性高血压



病例

患者很多。尽管很多人明明知道自己有高血压，但由于没有症状而不去治疗。那么，究竟什么是高血压？高血压的典型症状有哪些？我们应该如何预防得高血压？

在本章中，我们将针对上面的问题逐一介绍高血压的基础知识。

什么是血压



【问答】

疑问：我今年49岁，近段时间总感觉头重脚轻，还时常有耳鸣的感觉，昨天到医院就诊，村医测血压后诊断为高血压，虽然听说过高血压，可从来也没在意，现在病到自己身上，想了解一些这方面的知识。

解答：确实有很多人像这位患者一样，听说过高血压，但不知道什么是血压，更不清楚血压是怎样形成的，下面简单介绍一下，希望对患者了解这方面的知识有所帮助。

输送血液离开心脏的血管叫作动脉，将血液送回心脏的血管叫作静脉。

在收缩和舒张的过程中形成的血液对动脉内壁产生的压力，

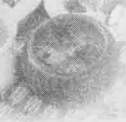
就是血压。

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，动脉内的血液将突然增多，紧紧地压迫着血管，这时候动脉中的血压最高，测量所得的血压俗称“高压”。因为这个压力出现在心脏收缩时，所以又称之为“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，当动脉内压力降到最低位时测量所得的血压俗称“低压”。因为这时的压力出现在心脏舒张期，所以又称之为“舒张压”。收缩压和舒张压之间的差值称为脉压。医学上常采用毫米汞柱（mmHg）为单位，即收缩压/舒张压毫米汞柱。

血压为什么会上升

决定血压高低的因素主要有两个。其中之一就是血流量。剧烈运动时需要更多氧气，或是紧张、感到压力时，血液需求量就会增多。在高血压的最初期，因心脏活动过度，血流量也会增多。血液需求量增多，心脏就必须送出更多的血液，血压自然就上升；另一个决定血压高低的因素是血管阻力。血管能够对血液的流动产生阻力，细细的动脉阻力很大，血液通过时需要巨大的压力就会导致血压上升。血压的高低不仅仅是由这两点决定，血液本身就具有一定的黏稠性，不能像清水一样轻快流淌，血液为了能够全身循环，本身也需要一定的压力。

人体内，细胞外存在着大量钠离子，细胞内存在着大量的钾离子，很容易发生钠渗入细胞内、而钾相反向细胞外渗出的情



况。如果我们在饮食中摄入过多的盐分，就会导致细胞外的钠增多，并大量渗入细胞内。在这种非正常状态下，细胞膜上的系统就会开始发挥作用，将细胞内的钠与细胞外的钾进行置换。这个过程叫作钠泵。

如果摄入过多盐分，血管壁的盐分含有量就会增多。这种状态下的血管容易强力收缩，使得血压上升。

什么是高血压



【问答】

疑问：我今年36岁，近段时间总感觉头晕头沉，睡眠也差了，昨天到医院一检查，医生说是高血压，以前常听人说高血压这种病，但具体是指什么我并不清楚，听说高血压还有很多类型，我想进一步了解一下，请问什么是高血压？

解答：高血压是体循环动脉血压高于正常的一种临床综合征，是根据从血压读数的连续分布中人为选定的一个阈值确定的。在“正常血压”与“高血压”之间并没有一个泾渭分明的分界线，是一个人为划定的标准，其目的在于加强高血压的预防和治疗，以减少由于高血压带来的心脑血管并发症，降低死亡率。收缩压等于或高于140mmHg，舒张压等于或高于90mmHg，存在二者之一即应怀疑为高血压。收缩压在140~149mmHg、舒张压在90~94mmHg时，称临界高血压，血压在以上两种状态时需多次测量，以观察血压的变化。



通常所说的高血压就是指收缩压和（或）舒张压持续高于正常值，是一种常见的临床综合征。

随着对高血压危害性认识的深化和发展，人们对高血压诊断标准也在不断地进行重新评估，并进行了多次修订。目前我国采用的是1999年世界卫生组织和国际高血压学会推荐的高血压诊断标准，具体规定如下：在未服降压药的情况下，收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和（或）舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 。



除根据血压水平分为正常血压、正常高值血压和1级高血压、2级高血压、3级高血压之外（见表1-1），还可以根据危险因素、靶器官损伤和同时合并的其他疾病进行危险分层。

表1-1 血压水平的定义和分类（WHO/ISH）

类别	收缩压（mmHg）	舒张压（mmHg）
理想血压	<120	<80
正常血压	<130	<85
正常高值	130 ~ 139	85 ~ 89

续表

类别	收缩压 (mmHg)	舒张压 (mmHg)
1级高血压 (“轻度”)	140 ~ 159	90 ~ 99
亚组: 临界高血压	140 ~ 149	90 ~ 94
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
亚组: 临界收缩期高血压	140 ~ 149	< 90

注: 当收缩压和舒张压分别属于不同分级时, 以较高的级别作为标准

以上诊断标准适用于男女两性成人。而且上述高血压的诊断必须以非药物治疗状态下两次或者两次以上非同日多次重复血压测定所测得的平均值为依据。偶然测得一次血压增高不能诊断为高血压, 必须重复和进一步观察。

高血压与原发性高血压的区别



【问答】

疑问: 我今年44岁, 前天确诊患有原发性高血压, 我以前只知道原发性高血压这个病名, 患病后得知原发性高血压与高血压并不是一个概念, 听说原发性高血压是一种严重影响人们健康和生活质量的常见病, 我想知道什么是原发性高血压? 其发病情况如何?

解答: “高血压”是一个“症状”的概念, 它可以是一



种独立的疾病，也可以是由某些疾病所引起的表现为血压增高的症状，而医学上所称的“原发性高血压”是有其特殊含义的。

原发性高血压是最常见的心血管疾病，在全世界都有很高的发病率，成人原发性高血压的发病率为8%~18%。与国外相比，我国原发性高血压患病率低于发达国家，但北方地区人群接近发达国家水平，近年来我国人群原发性高血压的患病率不断上升，已成为我国人群致死、致残的主要原因。

人们常常把高血压和原发性高血压混同起来，认为只要发现高血压就是原发性高血压，或者简单地把原发性高血压称为高血压。其实两者是不同的，高血压仅是一种症状，不能称为一种独立的疾病。它可以是许多疾病引发的一种临床表现，是其他疾病在发病过程中所反馈出来的一种症状，如肾炎、甲状腺功能亢进症等，所以医学上称之为症状性高血压，这种高血压仅占有原发性高血压患者的10%。原发性高血压是一种疾病的名称，即使用现代最精密的检查方法，90%以上的患者也找不出血压升高的原因，所以又称它为“原因不明性高血压”或“原发性高血压”，因此科学家们认为，它应是一种独立的疾病，故称为原发性高血压。

原发性高血压患者的症状与血压升高程度并无一致的关系，有的人血压很高，并无症状；有的人血压检测不太高，症状却十分明显。有的人在降压治疗之前并无明显症状，应用降压药血压下降以后，反而出现症状或症状加重。现代临床研究的资料表明，原发性高血压早期多无症状或症状不明显。



原发性高血压的危害有哪些



【问答】

疑问：我今年46岁，平时除偶有头晕外并没有什么不适，几天前儿子出于孝心让我到医院检查身体，这一检查不要紧，医生说我血压高，可能患了原发性高血压，若不及时控制很容易对身体造成损害，引发各种并发症，我要问的是原发性高血压的危害有哪些？

解答：原发性高血压的危害性是显而易见的，长期的血压升高，无论是什么原因引起的，或有无明显的自觉症状，都会对健康造成损害。由于它可对全身重要器官造成损害，如引起高血压性心脏病、冠心病、心力衰竭、脑卒中、眼底出血、视盘水肿、肾衰竭等。据统计，全世界每年有1200万人死于各种原发性高血压并发症。

轻度高血压（（140~159）/（90~99）mmHg）有时并没有症状，高血压就会在不知不觉中不断发展。如果任由高血压发展，就会加快动脉硬化，增加心脏负担，从而引发心肌梗死、脑卒中等致死性并发症。因此，高血压被称为“无声的杀手”。

高血压长期持续，会严重损害脑、心和肾血管。高血压引发的脑血管疾病包括脑出血、脑梗死、蛛网膜下腔出血等。容易引发的心脏疾病有心绞痛、心肌梗死等。心脏发挥着“泵”的作用，但患上高血压后，心脏为了泵出血液而不得不增大压力，从而导致心脏压力过大，最终引发心室肥大。心室肥大进一步发