



上海市高血压研究所

上海交通大学医学院附属瑞金医院高血压科专家精心编写
一本可以把血压轻松降下来的权威读本

一个高血压家庭的降血压历程

倡导轻松降血压全新理念

推荐高血压防治和自我管理的保健秘诀

◎ 钱岳晟 编著

第2版

把血压 轻松降下来

高血压防治与自我管理

上海科学技术出版社

把血压轻松降下来

——高血压防治与自我管理

(第二版)

钱岳晟 编著

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

把血压轻松降下来: 高血压防治与自我管理/钱岳
晟编著. —2 版. —上海: 上海科学技术出版社,
2014. 9

ISBN 978-7-5478-2291-3

I. ①把… II. ①钱… III. ①高血压—防治 IV.
①R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 145181 号

把血压轻松降下来——高血压防治与自我管理(第二版)
钱岳晟 编著

上海世纪出版股份有限公司 出版
上海科学技术出版社
(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行
200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.co
苏州望电印刷有限公司印刷
开本 700×1000 1/16 印张 10
字数 130 千字 2009 年 9 月第 1 版
2014 年 9 月第 2 版 2014 年 9 月第 17 次印刷
ISBN 978-7-5478-2291-3/R·763
定价: 25.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题, 请向工厂联系调换

内 容 提 要

本书在第一版基础上作了精心修订,分为“趣说高血压、血压管理靠自己、饮食调理降血压、运动锻炼降血压、药物治疗降血压、监测护理降血压”六部分。

以介绍高血压防治和自我管理方面的知识为主要内容,强调血压控制及自我管理的重要性,体现了改善生活方式的必要性。

可供广大中老年朋友,特别是高血压病人及其家属,以及临床、社区、科研工作者阅读参考。

前 言

《把血压轻松降下来》自 2009 年 2 月出版至今已有 5 年了,其间还有不少读者来信来电询问并要求再版,笔者由衷感谢读者的厚爱。

近些年,国内外专业机构相继颁布了多个高血压防治指南,尤其是我国在 2013 年制定了《中国高血压患者教育指南》,对规范高血压病人的药物治疗和非药物治疗起到了积极的指导作用。

世界发达国家对高血压防治也有一些新概念、新观点和新方法,然而其核心内容依旧是不变的两个:一是尽早尽快地把血压控制在目标水平以下;二是科学的生活方式。多年来,我国医药卫生界投入了大量的人力和物力开展高血压防治的工作,健康教育的力度也在不断地加强,取得了很大的效果。

但值得反思的是,国内高血压的患病率仍在不断上升,心脑血管病的发病率也未见明显下降。这说明正确防治高血压在我国依然任重道远,尤其是“治未病”理念还有待引起我们的足够重视。

目前有些高血压易患人群,并不在意高血压带来的风险;有不少高血压病人,还不愿接受降压药物治疗;有些病人,甚至不知自己已患有高

血压。

因此,将科学生活方式落实于日常生活中,自觉关注血压,严控血压于合理目标值内,这就显得尤为必要。

本次再版,增补了近年来国内外的新研究、新成果,仍然沿用第一版的框架结构,虚拟了一个高血压家庭,力图用各家庭成员的一个个生动鲜活的病例小故事,穿插于“趣味细说高血压、血压管理靠自己、饮食调理降血压、运动锻炼降血压、药物治疗降血压和监测护理降血压”等六大部分的内容中,以普及高血压防治科学知识,期望这本书能像一面镜子,让读者可对照鉴别,从而自觉地防病治病,健康生活。

通过本书,将防治高血压的方法告诉大家,使健康人学会远离高血压;使病人尽早控制好血压,并放下包袱,轻松生活,这是笔者作为一名高血压防治医学工作者的责任。

如果本书能给读者带来健康的福音,那将是笔者最大的欣慰。

钱岳晟

2014年4月

目 录

趣说高血压

高血压 ABC / 1

瞧这一家子 / 1

高血压具有遗传性 / 3

真假高血压 / 4

血压健康与异常 / 5

心血管危险分层 / 6

危害健康的“砝码” / 6

高血压的“帮凶” / 8

超重和肥胖 / 8

裤带长, 风险大 / 9

贪酒害人 / 11

盐多必失 / 12

运动少, 体病多 / 12

压力大伤神 / 13

追根寻源 / 14

谁主血压沉浮 / 14

肾脏“交通”堵塞 / 16

可怕的升压“地雷” / 17

蹊跷的跌跤 / 18

血压在鼾声中升高 / 19

危险的早期信号 / 20

警钟长鸣 / 21

谈“风”色变 / 21

“心”命交关 / 22

尿蛋白——肾动脉之窗 / 23

血管蜕化变质 / 24

糖尿病会加重高血压 / 25

痰湿体质增风险 / 26

血压管理靠自己 / 27

观念要转变 / 27

高血压可防也可治 / 27

化“担心”为“当心” / 28

知足保持平常心 / 29

态度决定一切 / 30

直面现实 / 31

从自己做起 / 32

降压要达标 / 33

降压是硬道理 / 33

降压目标 / 34

尽早达标 / 35

平稳降压 / 36

有效降压 / 37

分级管理 / 38

饮食需有节 / 39

管住自己的嘴 / 39

三餐须均衡 / 40

放盐手下留情 / 41

远离高脂食品 / 42

收支要平衡 / 43

大杯换小杯 / 44

行为有规范 / 45

生活规律 / 45

讲究吃法 / 47

自得其乐 / 48

一定要戒烟 / 49

多动腿 / 50

勤测血压 / 50

饮食调理降血压 / 52

金字塔饮食 / 52

主食多样化 / 52

餐桌要绿化 / 53

钙质的矿藏 / 53

蛋白质的原料 / 54

血压的阀门——盐 / 54

升压的帮凶——酒 / 55

吃的科学 / 56

忌病从口入 / 56

饮食有节制 / 56

烹调要科学 / 57

食用油宜这样选 / 58

增选含钾食物 / 59

多摄入膳食纤维 / 61

均衡饮食 / 62

合理搭配饮食 / 62

偏食危害多 / 62

“放心食品”不能“放开吃” / 63

嗜好宜克制 / 64

拒绝夜宵减体重 / 65

饭吃“七分饱” / 66

健康膳食 / 67

保健茶饮多 / 67

巧选药膳粥 / 68

健康菜谱好诱人 / 70

高血压病人推荐食谱 / 72

高血压合并糖尿病人推荐食谱 / 72

食品交换份任意选 / 73

运动锻炼降血压 / 75

生命在于运动 / 75

运动让生命之树常青 / 75

拥抱大自然 / 76

运动强心健体 / 77

掌握锻炼时间 / 78

运动宜循序渐进 / 79

持之以恒做运动 / 79

运动方法 / 80

巧立名目做运动 / 80

走出新天地 / 81

跑出健康体魄 / 82

游泳锻炼很不错 / 83

健身动功做一做 / 84

健身静功有三步 / 87

运动处方 / 88

老年人的锻炼方法 / 88

肥胖者的运动要点 / 89

少年儿童在游戏中运动 / 91

更年期妇女的运动选择 / 92

上班族按摩运动操 / 93

中青年这样来运动 / 94

医疗监督 / 94

先做健康评估 / 94

制定周密运动计划 / 95

可否进行力量锻炼 / 96

运动后宜劳而不疲 / 97

做好自我监护 / 98

运动前后要注意的事 / 99

药物治疗降血压 / 101

明明白白服药 / 101

降压药有哪些 / 101
传统复方药物仍有用武之地 / 102
“最好的降压药” / 103
不良反应早知道 / 104
把握服降压药良机 / 106
饭前饭后服药的选择 / 107
达标降压 / 107
血压像弹簧 / 107
宜平稳降压 / 109
遏制血压“晨峰” / 109
联合妙用降压药 / 110
错开时间服药 / 111
巧用半粒药 / 112
惨痛教训 / 114
莫自讨苦吃 / 114
险酿惨祸 / 115
换药出错 / 115
忌自作主张加药 / 116
以身试药要不得 / 117
别给降压添乱 / 117
药尽其用 / 118
老年人的选药原则 / 118
肥胖者的用药选择 / 119
心衰者的兼顾用药 / 120
肾脏病人慎选降压药 / 121
必要时加用调脂药 / 122
高血糖者的用药选择 / 123
监测护理降血压 / 124
把握自己的血压 / 124
多关注自己的血压 / 124
提倡自测血压 / 125

自测血压不要太顶真 /	126
要规范测压 /	127
血压计选购要诀 /	128
血压计的安全存放与保养 /	129
以我为主促健康 /	130
心态好,什么都好 /	130
人老心不老,赛过活神仙 /	131
中年要卸下包袱 /	132
更年不更心 /	133
烦恼要自己消 /	134
减重要革命 /	135
四季的护理 /	136
让健康跟着季节走 /	136
春季防倒寒 /	136
夏季防麻痹 /	137
秋季防燥 /	138
冬季防病变 /	139
小心空调病 /	140
为健康保驾护航 /	141
用知识武装头脑 /	141
保健品不是“药” /	141
服药与生活方式 /	142
应急措施要及时 /	143
要降压从自己做起 /	144
祝您健康长寿 /	145

附录 / 146

中国高血压日简介 /	146
心血管病总体(发病/死亡)危险定量估算(评分表法) /	146

趣说高血压

高血压是一种极其常见的疾病,在我国大约每5个人中就有1人患有高血压,而且高血压人群还在不断壮大,所以被称为健康的“无声杀手”。高血压病人应根据血压的水平和心血管危险程度进行分级和分层,作为高血压治疗的依据,每个高血压病人都要对自己的病情做出明确的判断,做到心中有数,进行有的放矢的治疗。

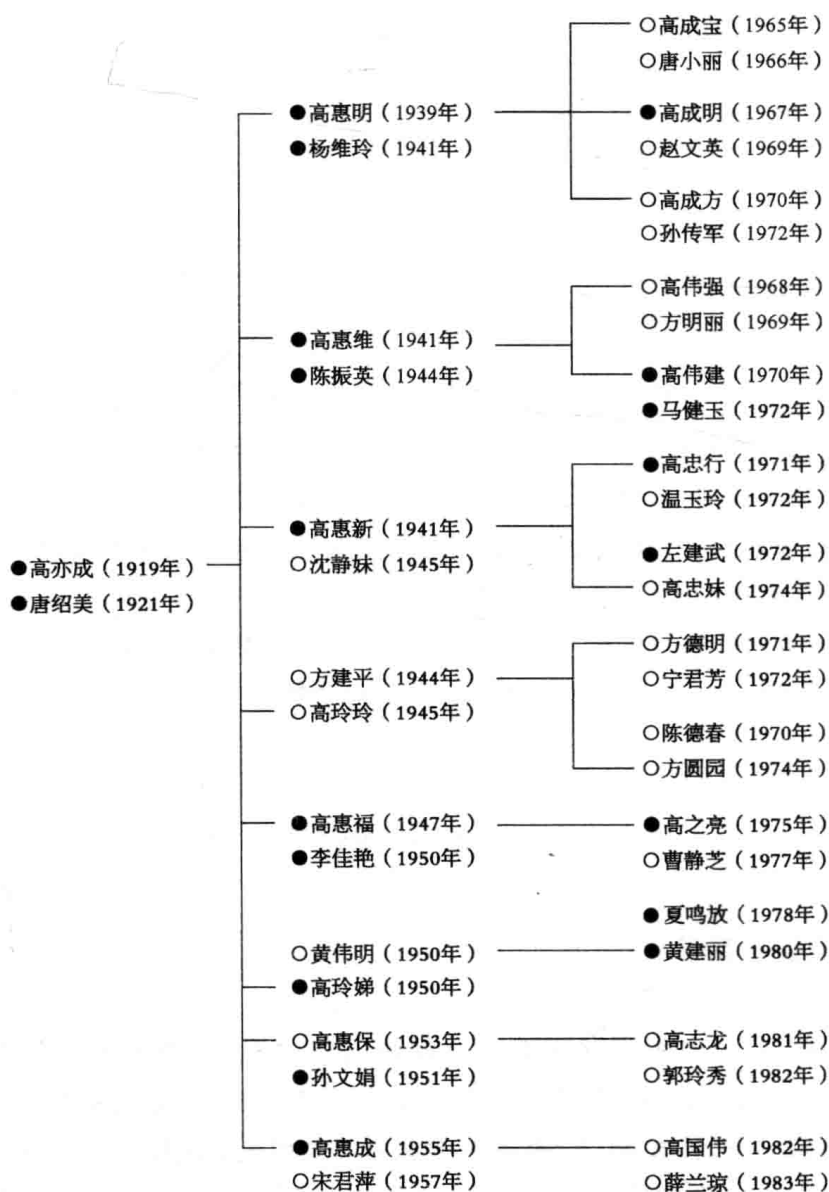
看完本部分内容后,您就会对高血压的一般常识有个基本了解,高血压病人也能够对自己的病情做出一个具体的评估。

高血压 ABC



瞧这一家子

下图是一个确实存在的高血压病人的家系谱(●:患有高血压;○:未患有高血压;1975年:出生之年;姓名皆为虚构,如有雷同,纯属巧合),祖孙三代共有44人,高老先生夫妻两人均患有高血压,第二代8个子女中有6个人患有高血压,第三代中年龄最大的49岁,最小的31岁,有5个人已经发现有高血压。这个家系谱表明,高血压有显著的遗传性和很高的发病率。



某高血压病人的家系谱(2009 年资料)



高血压具有遗传性

在高家这个大家庭中,有11位是年龄超过60岁的老人,其中有8位是高血压病人,高血压的患病率特别高。这也就意味着,在高血压人群中,老年人是最常见的。从年龄的分布来看,大于60岁的人有40%~60%是高血压病人。这些老年人由于动脉血管硬化,血管的弹性减退,收缩期大动脉扩张性下降,使收缩压很高,而舒张期大动脉回缩力减退,舒张期压力下降,造成脉压差加大,表现为收缩压大于140毫米汞柱,而舒张压小于90毫米汞柱。这就是老年人高血压的特征,医学上称这类高血压为“单纯收缩期高血压”。

在高家第二代的8个子女中,有6个患有高血压,显示出高血压的发生有显著的遗传特征。老高和老唐都有30年以上的高血压病程,他们的子女患高血压的机会就要比父母双亲血压都正常家庭的子女高10多倍。老二惠维和老三惠新是一对双胞胎,他们都患有高血压,两个人的血压水平也都很接近,惠维是148/94毫米汞柱,惠新是144/96毫米汞柱。有研究发现,在一对双胞胎中,如果有一个得了高血压,另一个发生高血压的可能性很大,这就说明高血压的家族发病倾向以及亲属之间血压的相关性,主要是由于遗传因素的作用所造成的。发生高血压的时间可能受到自己生活环境的影响而先后不一,也可能由于自己保持良好的生活习惯而不发生高血压,这是高血压可以预防的重要前提。

老高家的第三代中有5位已发现血压高于正常水平,已达到了高血压诊断的标准,其中4位可能与高血压的家族遗传因素有关。惠明的儿子成明和惠福的儿子之亮是一对胖子,成明如果能戒掉吸烟的习惯,控制体重后很有希望使他的血压明显下降,而之亮同时患有糖尿病、高血脂,病情就要复杂得多;惠新的儿子高忠行的血压时高时低,高血压还处在初发阶段;玲娣的女儿黄建丽则是属于一种继发性高血压,这种疾病与内分泌失调有关,需要进一步检查和治疗。



惠新妻子沈静妹退休8年了,在今年的体检时发现血压152/86毫米汞柱,她深知高血压对心脑血管的危害很大,不由得心中惶惶不安。到社区医院测量血压,血压又正常了,到底是不是患了高血压?要不要服用降压药?一时拿不定主意,为确诊病情,到医院医生给她做了动态血压监测。

动态血压监测的结果显示,全天血压120/74毫米汞柱,白天血压124/76毫米汞柱,夜间血压111/62毫米汞柱,血压完全正常,根本戴不上“高血压”这顶帽子。

为什么用不同的方法测量血压会有这么大的差异呢?是体检单位的血压计不准确吗?其实,这种血压值的差异并不是血压计的问题,而是测量血压的环境不同造成的。大家知道我们目前的体检,单位组织体检时的人数较多,各个检查点都需要排队,受检者的心情也较急切,在测量血压前都难以做到充分的安静休息,连安排的椅子也顾不上坐,往往一个个站立着排着队,有的人还极其兴奋激动地聊着天。大家不妨想一想,在这种状态下测量出来的血压能准确吗?还有些人面对医务人员会自然地引发紧张情绪,血压由此升高。

动态血压测量则不同,一般设置是白天每15~30分钟测量一次,晚上每30~60分钟测量一次,24小时可获得40~80个血压值,再根据这些血压值计算出一天的全天、白天、夜间的平均值。由于是在不受外界的干扰下测量血压,受检者的心态比较放松,即使开始检测时会有些紧张,几次测量后心情就会稳定了。所以用动态血压仪测量出来的血压更能真实地反映一个人的平时血压,要比偶尔测一次血压更准确。

如果没有条件做动态血压检测,也可以通过自己测量血压的方法,了解自己的血压,家庭自己测量血压要规范准确,要采取坐位姿势,血压计与心脏处同一水平位,每次测量3遍,且每次间隔1分钟;每日测得血压2~3次,早晚或早中晚各1次;至少连续监测5~7天,最后去除第一天的测得值,将其余测得数据的平均值用于确诊高血压的诊断,而不要以一次

血压值来诊断是否患高血压。

血压受精神情绪影响而升高的现象很常见,在诊所或医院因一时的紧张引起的血压升高,不是真正的高血压,这种现象医学上称为“白大褂高血压”现象,“白大褂高血压”往往容易发生在女性、年轻人、体形瘦小以及病程较短、病情较轻病人身上,在人群中约占 10%,在轻型高血压病人中占 20% ~ 30%,所以规范测量血压很重要。



血压健康与异常

血压是人体血管中的血液在流动中对血管壁产生的一种压力。由于心脏的收缩和舒张造成了血液像波浪一样地向前推进,这种血液的运动过程人是感觉不到的。当心脏收缩时,大量的血液涌向血管,动脉血管因扩张而受到很大的压力,此时的血压称为“收缩压”;当心脏舒张时,动脉血管回缩,血管内的压力减小,此时的血压称为“舒张压”。由此可见,健康的血压依赖于强劲的心脏收缩力、柔和的血管弹性和充盈的血液容量,这三者中的任何一方面发生变化,都会造成血压的高低变化。

健康的血压除了要求血压能保持在一个正常的理想水平以外,还包括一天中的波动幅度不能过大,不要超过自身血压的 10%,如一个人白天的血压为 120/80 毫米汞柱,他白天血压的波动可以在 108 ~ 132/72 ~ 88 毫米汞柱,如果波动的幅度过大,对血管的损害也会增加。健康的血压还表现为夜间的血压与白天相比有明显的降低,降低的幅度应该为 10% ~ 20%,反之意味着一个人夜间的血压没有得到很好的控制。

平时所说的“血压”,是以右上臂肱动脉的血压测量值作为人体的血压值。按照收缩压和舒张压不同的水平来划分血压的级别:目前国际上都以收缩压/舒张压为 120/80 毫米汞柱以下定为正常血压,随后当收缩压每升高 20 毫米汞柱,舒张压每上升 10 毫米汞柱,就上升一个级别:

血压在 121 ~ 139/81 ~ 89 毫米汞柱的定为正常高值;

血压在 140 ~ 159/90 ~ 99 毫米汞柱的定为 1 级高血压;

血压在 160 ~ 179/100 ~ 109 毫米汞柱的定为 2 级高血压;

血压在 180/110 毫米汞柱以上的定为 3 级高血压。