

GAOXUEYA FANGZHI SIBUQU

高血压防治 四部曲

卢 岗 谢英彪 主编



生活起居

饮食营养

运动健身

药物治疗

金盾出版社

高血压防治四部曲

主 编

卢 岗 谢英彪

编著者

章茂森	代民涛	宋 健
陈泓静	王金勇	季 娴
夏 天	虞丽相	陈素琴
谢 春	林傲梵	彭伟民
	史兰君	

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书以问答形式,在开篇介绍了高血压相关知识的基础上,分四部分阐述防治高血压的具体方法。降压一部曲·生活起居调血压,降压二部曲·饮食营养调血压,降压三部曲·运动健身调血压,降压四部曲·药物治疗调血压。其内容丰富,通俗易懂,科学实用,适合于广大高血压患者阅读,也可供基层医务人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

高血压防治四部曲/卢岗,谢英彪主编. —北京:金盾出版社, 2014. 9

ISBN 978-7-5082-9366-0

I. ①高… II. ①卢…②谢… 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 075175 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京四环科技印刷厂

装订:北京四环科技印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8.5 字数:170 千字

2014 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~5 000 册 定价:21.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

主 编 简 介

卢岗,主治医师,大学文化,北京天恩生物工程高新技术研究所副所长,江苏天恩生物工程有限公司总经理。兼任美国自然医学研究院研究员,世界健康促进联合会常务理事,南京科普作家协会会员,南京自然医学会蜂疗分会副主任,国际药膳食疗学会江苏分会常务理事,江苏省保健养生业协会科普专业委员会副主任。长期从事中老年健康食品的研究与开发工作,先后发表学术论文十余篇,主编及参编二十余部健康养生科普书籍。



主编简介



谢英彪, 现任南京中医药大学第三附属医院暨南京市中医院名医馆教授、主任医师, 南京中医药大学国家级重点学科《中医养生学》学术带头人。从医 50 年。兼任世界健康促进联合会第一常务副会长, 南京科普作家协会第一副理事长。曾获“全国突出贡献科普作家”“全国首届百名中医药科普专家”等称号。



高血压分为原发性高血压和继发性高血压,以往把原发性高血压称为高血压病,本书主要介绍原发性高血压的防治。

正常人的血压随内外环境变化在一定范围内波动。在整体人群中,血压水平随年龄增长逐渐升高,以收缩压更为明显,但 50 岁后舒张压呈现下降趋势,脉压也随之加大。

高血压是最常见的慢性病,也是心脑血管病最主要的危险因素,其中脑卒中、心肌梗死、心力衰竭及慢性肾脏病等为其主要并发症,不但致残、致死率高,而且严重消耗医疗和社会资源,给家庭和国家造成沉重负担。高血压如果得不到及时治疗,会使血压长期维持在较高水平,慢慢造成心、脑、肾、外周血管的损害和视网膜功能减退。

在对高血压患者的规范化治疗前,首先要对高血压的程度进行危险分层和级别评估,根据患者存在的高危因素及是否累及心、脑、肾、外周血管进行评估。在评估的基础上,对原发性高血压的防治可以采用下列四部曲。

第一,患者应该改变生活方式,注重日常生活起居调养,并贯

穿整个治疗管理过程。

第二,饮食治疗的原则是要适量控制总热能及食盐量,降低脂肪和胆固醇的摄入水平,控制体重,防止或纠正肥胖。注意利尿排钠,调节血容量,保护心、脑、肾血管功能。同时,要采用低脂、低胆固醇、低钠、高维生素、适量蛋白质和热能饮食。

第三,参加体育锻炼,如果没有时间,可以抽空进行 10 分钟的简单运动,要每天坚持。

轻度高血压患者在进行上述三部曲后,可不需要药物治疗,往往可使血压调控在较理想的水平。

第四,就是进行合理的药物治疗。目前常用的降压药物有钙离子拮抗药、血管紧张素转化酶抑制药、血管紧张素受体拮抗药、 β 受体阻滞药和利尿药等。每一种降血压药物均有不同的治疗适应证和禁忌证,需要根据患者的性别、年龄、高危因素的情况及心、脑、肾等脏器损害的程度进行选择,尽快使患者血压达标,减少高血压并发症所带来的危害。药物治疗不理想的高血压患者还可考虑手术治疗。

实践证明,高血压是可以预防和控制的疾病,降低高血压患者的血压水平,可明显减少脑卒中及心脏病事件发生,显著改善患者的生存质量,这正是我们编著本书的宗旨所在。衷心希望《高血压防治四部曲》一书能为高血压患者分忧解难。祝各位读者在与慢性病的抗争中,生活愉快,家庭幸福!

作者



目 录

开篇 认识高血压	1
1. 什么是高血压	1
2. 您了解自己的血压水平吗	3
3. 我国高血压的发病率有多高	4
4. 高血压发病的危险因素是什么	6
5. 血压升高是心血管发病的危险因素吗	7
6. 继发性高血压的常见病因有哪些	8
7. 高血压流行的一般规律是什么	9
8. 哪些人是原发性高血压的高危人群	10
9. 高血压患者血压昼夜变化有什么规律	11
10. 什么是临界高血压	12
11. 高血压是如何分期的	13
12. 什么是儿童高血压	14
13. 什么是妊娠高血压综合征	15
14. 什么是老年性高血压	16
15. 什么是更年期高血压	17
16. 高血压有哪些并发症	18
17. 高血压对脑有何损伤	19
18. 高血压脑卒中时会出现什么症状	20
19. 高血压对肾脏有何损伤	21

20. 高血压对心脏有何损伤	23
21. 高血压对眼底有何损伤	24
22. 怎样对高血压危险性进行评估	25
23. 高血压有哪些常见临床表现	27
24. 缓进型高血压有何临床表现	28
25. 急进型高血压有何临床表现	31
26. 高血压危重症有何临床表现	32
27. 高血压患者的眼底有什么变化	33
28. 影响高血压预后的因素有哪些	34
降压一部曲 生活起居调血压	36
1. 高血压患者如何保健	36
2. 高血压患者何时最易发生危险	37
3. 高血压患者如何提高生活质量	39
4. 高血压患者在生活中要注意什么	40
5. 高血压患者为什么要戒烟酒	42
6. 高血压患者夜间应注意什么	43
7. 高血压患者如何预防便秘	44
8. 高血压患者的家庭护理应注意哪几点	45
9. 高血压患者如何注意睡眠卫生	46
10. 高血压患者为什么要少做深呼吸	47
11. 高血压患者外出旅游应注意什么	48
12. 高血压患者如何安度夏季	49
13. 高血压患者寒冷天气需注意什么	51
14. 高血压患者洗澡需注意什么	52
15. 高血压患者如何学会观察血压变化	53

16. 高血压患者如何进行森林浴	54
17. 高血压患者可以继续工作吗	55
18. 高血压患者怎样自我护理	56
19. 高血压患者如何安排性生活	57
20. 继发性高血压的康复保健应注意哪些问题	59
21. 老年高血压患者康复保健措施有哪些	59
22. 老年高血压患者生活上有哪些禁忌	60
23. 高血压并发症如何护理	61
24. 高血压患者如何调养精神	62
25. 高血压患者如何保持精神放松	64
降压二部曲 饮食营养调血压	66
1. 高血压患者对饮食的要求是什么	66
2. 高血压患者的饮食治疗原则是什么	66
3. 高血压患者为什么要低盐饮食	68
4. 高血压患者为什么要限盐补钾	69
5. 更年期高血压患者饮食应注意什么	71
6. 高血压患者为什么要少喝鸡汤	72
7. 高血压患者能进补吗	73
8. 为什么说芹菜是降血压的佳蔬	74
9. 为什么称荠菜为“降压草”	75
10. 菊花脑能降血压吗	77
11. 洋葱为什么能降血压	78
12. 大蒜为什么有稳定的降血压功效	79
13. 芦笋能降血压吗	81
14. 为什么称茄子是“心血管患者之友”	82

15. 莼菜为什么能降血压	84
16. 高血压患者为什么应常吃番茄	85
17. 苦瓜有降血压作用吗	86
18. 山药有降血压作用吗	88
19. 冬瓜能不能降血压	89
20. 为什么称豌豆为“降血压佳豆”	90
21. 吃黑木耳有利于降血压吗	92
22. 为什么称香菇是降血压食用菌	93
23. 银耳有降血压作用吗	94
24. 灵芝对血压有双向调节作用吗	95
25. 苹果是“大宗降血压水果”吗	97
26. 柿子和柿叶也能降血压吗	99
27. 为什么称山楂是“心脑血管的益友”	101
28. 红枣能降血压吗	103
29. 为什么称核桃仁是“益寿降压干果”	105
30. 为什么称黑芝麻是“美味降血压食品”	107
31. 绿豆能降血压吗	108
32. 多吃海带能降血压和血脂吗	109
33. 紫菜对心脑血管病有效吗	110
34. 为什么称虾皮是“高钙降血压水产品”	111
35. 牡蛎是“高锌降血压海鲜”吗	112
36. 为什么称菊花是“降血压明目花卉”	113
37. 荷叶是夏季降血压佳品吗	115
38. 常饮绿茶能降血压吗	117
39. 怎样服用降血压药茶	120

40. 药茶疗法为什么能降血压	121
41. 降血压药茶验方有哪些	123
42. 防治高血压的粥有哪些	125
43. 防治高血压的汤羹有哪些	127
44. 防治高血压的菜肴有哪些	130
45. 防治高血压的主食有哪些	133
46. 防治高血压的饮品有哪些	136
47. 防治高血压的果菜汁有哪些	138
降压三部曲 运动健身调血压	141
1. 医疗体育对防治高血压有何作用	141
2. 高血压患者为什么要适量运动	142
3. 高血压患者如何掌握运动量	143
4. 高血压患者适于参加哪些体育活动	145
5. 高血压患者散步有何要求	146
6. 高血压患者是否适合慢跑	147
7. 高血压患者如何游泳锻炼	148
8. 高血压患者为什么不宜冬泳	150
9. 高血压患者如何做甩手操	151
10. 高血压患者如何做坐椅健身操	151
11. 高血压患者如何做降压操	152
12. 高血压防治操怎样做	153
13. 降血压体操怎样做	155
14. 打太极拳能降血压吗	158
15. 旋转健身球为什么能降血压	159
16. 旋转健身球的方法有哪些	160

17. 高血压患者旋转健身球要注意什么	162
18. 医疗气功有哪些基本方法	163
19. 医疗气功的降血压机制是什么	165
20. 用医疗气功降血压要注意什么	166
21. 如何练习强壮降血压功	167
22. 怎样锻炼放松降血压功	168
23. 怎样锻炼六字诀降血压功	169
24. 高血压患者合理运动有益处吗	175
25. 高血压患者如何进行有氧运动	177
降压四部曲 药物治疗调血压	179
1. 高血压的治疗应采取哪些措施	179
2. 选择降血压药物的原则有哪些	180
3. 服用降血压药物的原则有哪些	182
4. 原发性高血压如何分期治疗	183
5. 如何根据血压波动分型选择降血压用药方法	184
6. 常用降血压药物有哪些	186
7. 常用 β 受体阻滞药有哪些	189
8. 高血压患者如何选用 β 受体阻滞药	190
9. β 受体阻滞药的不良反应有哪些	191
10. 常用钙通道拮抗药的作用特点及用法如何	193
11. 常用钙通道拮抗药有哪些不良反应	195
12. 常用于降血压的血管紧张素转化酶抑制药有 哪几种	197
13. 血管紧张素转化酶抑制药可治疗哪几种类型 高血压	198

14. 血管紧张素转化酶抑制药治疗高血压有哪些	
优点	200
15. 血管紧张素转化酶抑制药有哪些不良反应	200
16. 常用的血管紧张素 II 受体阻滞药有哪些	202
17. 常用的 α 受体阻滞药有哪些	202
18. 其他常用降血压药物有哪些	203
19. 高血压患者都可以服用复方降压片吗	205
20. 降血压药物控释、缓释制剂的特点和优点有	
哪些	206
21. 舌下含服硝苯地平为什么能治疗高血压急症 ..	207
22. 为什么停用普萘洛尔有时会引起反跳性高血压 ..	207
23. 原发性高血压患者服用阿司匹林有何益处	208
24. 急进型恶性高血压怎样治疗	209
25. 高血压并发痛风如何选药	211
26. 单纯收缩期高血压如何治疗	213
27. 选用降血压药物为什么要注意并发症	214
28. 高血压合并冠心病如何治疗	216
29. 高血压伴有心律失常如何治疗	217
30. 高血压合并高脂血症如何治疗	218
31. 高血压伴有糖尿病怎样选降血压药	219
32. 高血压伴肥胖如何治疗	220
33. 高血压患者脑卒中后如何降血压	221
34. 高血压脑出血怎样综合治疗	223
35. 高血压患者鼻出血怎么办	224
36. 怎样才能降血压的同时使肾得到保护	224



37. 为什么原发性高血压需要长期治疗	226
38. 如何治疗高血压危象	227
39. 什么是原发性高血压治疗的个体化原则	228
40. 降血压药物联合应用有哪些优点	230
41. 哪些降血压药物可以联合使用	231
42. 不能并服的抗高血压药物有哪些	232
43. 降血压药物不能与哪些药物合用	234
44. 老年高血压患者为何要慎用利舍平	235
45. 高血压患者血压降到什么水平最适宜	236
46. 服降血压药后头晕是怎么回事	238
47. 降血压药有什么不良反应	239
48. 高血压患者服药要注意哪些禁忌	240
49. 为什么睡前勿服降血压药	241
50. 高血压患者夏季如何用药	242
51. 高血压患者冬季如何用药	245
52. 高血压患者妊娠期为什么不能停药	246
53. 如何正确地选用中成药降血压	247
54. 治疗高血压的中药汤剂有哪些	249
55. 如何用单味中草药治疗高血压	251
56. 中药外治高血压的妙方有哪些	252
57. 药枕可以降血压催眠吗	253
58. 泡足降血压方有哪些	254
59. 敷足降血压方有哪些	256
60. 高血压患者如何药浴调血压	258

开篇 认识高血压

1. 什么是高血压

正常人的血压随内外环境变化在一定范围内波动。在整体人群,血压水平随年龄逐渐升高,以收缩压更为明显,但50岁后舒张压呈现下降趋势,脉压也随之加大。高血压分为原发性高血压和继发性高血压,以往把原发性高血压称为高血压病。近年来,人们对心血管病多重危险因素作用,以及心、脑、肾靶器官保护的认识不断深入,高血压的诊断标准也在不断调整,目前认为同一血压水平的患者发生心血管病的危险不同,因此有了血压分层的概念,即发生心血管病危险度不同的患者,适宜血压水平应有不同。医生在面对患者时,应在参考标准的基础上,根据其具体情况判断该患者最合适的血压范围,采用针对性的治疗措施。

血压的形成与血容量、心脏收缩、血管的阻力及弹性有关。血容量增加时血管的平均充盈度也增加,压力也随之增加,反之则减小。同样,心脏收缩时的射血量多少也与血液对血管壁的压力有关。此外,大动脉的弹性也能影响血液对血管壁的压力。

一般情况下,心脏收缩,射出血液,动脉血压就会上升,血压上升的最高值称为收缩压。心脏舒张,动脉血压就会下

降,血压下降所达到的最低值为舒张压。正常人的血压随着年龄的增长而逐渐增高,并且在不同的生理状态下也有一定程度的波动。例如,人在活动时血压上升,而睡眠时血压下降。

高血压是一种以动脉压升高为主要特征,可并发心、脑、肾、视网膜等靶器官损伤及代谢改变的临床综合征。动脉压随年龄的增长而升高,同时心血管等疾病死亡率和危险性也随着血压水平的升高而逐渐增加,但很难在正常血压和高血压之间划一明确界限。

高血压患者常伴有心、脑、肾等器官功能性或器质性改变。该病可由多种发病因素和复杂的发病机制所致,中枢神经系统功能失调,体液、内分泌、遗传、肾脏、血管压力感受器的功能异常,以及细胞膜离子转运异常等,均可能参与发病过程。对于迄今原因尚未完全阐明的高血压,称为原发性高血压,即高血压病。而病因明确,血压升高只是某种疾病的一种表现的高血压,则称为继发性高血压,也叫症状性高血压。

由于社会经济的快速发展和人们生活方式的变化,我国的心血管病发病率及相关危险因素均有增长的趋势。我国人群高血压患病率呈增长趋势,据 2002 年全国居民营养与健康状况调查资料显示,我国成人高血压患病率为 18.8%,估计全国有高血压患者 1.6 亿,到了 2007 年,我国已超过 2 亿人,也就是说,5 个成年人就有 1 个是高血压患者,每 3 个家庭中就有 1 名高血压患者,高血压已经涉及几千万个家庭。但是,高血压的知晓率、治疗率和控制率却较低。