

医生与百姓健康对话系列丛书

高血压病的

疑问巧答

方法简单 实用有效
一书在手 方便自如
走入家庭 问题明确
不问医师 疑问自解

杜永成 黄立坤 总主编

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社



高血压病的疑问巧答

主 编	张 溥	吴元军	毕志军		
副主编	陈 刚	黄铁明	王镜淞	郑俊峰	
编 委	张 溥	吴元军	毕志军	陈 刚	
	黄铁明	王镜淞	郑俊峰	李福盈	
	王国凤	李旭亮	贾志越	杨风翔	
	康雪飞	关 欣	杨 冰	乔爱春	

山西科学技术出版社

山西出版传媒集团

图书在版编目(CIP)数据

高血压病的疑问巧答 / 杜永成、黄立坤总主编. —太原:

山西科学技术出版社, 2014.1

(医生与百姓健康对话系列丛书)

ISBN 978-7-5377-4710-3

I. ①高… II. ①杜… ②黄… 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 020351 号

高血压病的疑问巧答

总 主 编 杜永成 黄立坤

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社

(太原市建设南路 21 号 邮编: 030012)

发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社

(电话: 0351-4922121)

印 刷 山西德胜华印业有限公司

编辑室电话 0351-4922073

开 本 850 毫米 × 1168 毫米 1/32

印 张 5.5

字 数 137 千字

版 次 2014 年 3 月第 1 版

印 次 2014 年 3 月太原第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5377-4710-3

定 价 12.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

前 言

随着老龄化社会进程的加快，繁忙的工作、生活之余，人们感到更多的就是保健和养生知识的匮乏，在临床和社区卫生指导过程中，我们有个明显的发现，重视健康和听健康讲座课、看有关健康知识类节目的人群多半是老年人群、疾病人群、或家中有慢性病人的家属等。现实生活中，无论是到大医院就诊看病，还是到社区卫生服务机构咨询服务，给每位就诊者讲解的时间总是很有限（总有时间太短，对他们的关怀远远不够的感觉）。

试想，半天门诊时间内，有的特色科室通常需要接待80~120位就诊者，大夫门诊后还要去处理住院患者、做科学研究、进行临床教学……时间真的有限，很多老病人常常心疼地对我们的大夫说：“你们太辛苦了！注意身体啊！”。当然，也有不理解的就诊者，因为一号难求生气、发牢骚。为了解决医务人员与每位就诊者交流时间较短的问题，我省部分综合医院、专科医院、社区卫生服务机构相关专业医务工作者，经过反复酝酿，将临床和社区指导、健康教育工作中就诊者经常提出的问题汇编成这套科技读物，旨在解决就诊者常常遇到的问题，同时有利于常见病、多发病、新发病知识的宣传、普及。

实际生活中收集到的问题非常多，经过与临床相关专业专家及出版社相关专家、领导仔细分析、筛选，最终选择具有代表性的 1400 多个问题，包括：应对失眠、有效制服肿瘤、合理保护黏膜、家庭防护乳腺、自我调节血压、迅速缓解疼痛、早期预防中风、有益健康的运动、有效解决便秘、缓解糖尿病、预防冠心病、家庭合理使用中草药、家庭育儿、全面女性保健及器官捐献、母亲文化教育的重要性等等 1400 多问。

确立书名为《医生与百姓健康的对话》系列医学科技图书，明确编委领导组，确定《医生与百姓健康的对话》医学系列科技图书框架，筛选了临床一线技术专家和管理专家组成编委，根据这些问题给出了专业、通俗易懂、贴心的回答，还特别聘请了 3 位 80 后、90 后曾从事过义工，对医学科普有着浓郁兴趣的优秀大学生画师，为本书设计插图，起到了图文并茂，画龙点睛的作用，将老百姓需要了解的相关各方面的知识用图文、问答的形式融汇其中。

另外，针对部分患者对专业知识的需求，我们将常见的一些专业知识作为附件列在专业图书最后（如：高血糖治疗路径、器

官捐献的程序、母亲文化的教育、纠偏食品如何使用)以供参考。通过阅读本书,相信能够详细了解常见病发病高危因素相关知识、知晓一些多发病筛查及应对常用方法、熟悉常见病常用的治疗手段、能够有计划地开展社区和居家护理、居家康复活动等。

本书在选题过程中,得到了山西科学技术出版社的大力支持,他们针对每一本书的内容布局提出的中肯意见,在保证本书的通俗性、易懂性、生动性、趣味性、全面性等方面做出了贡献。一并示谢!在此,还要感谢更多的热心就诊者,他们也对本书的撰写和出版工作给予了无私的帮助。

编委会名单

总主编：杜永成 黄立坤

总策划：赵志春

主 编：王 玉 王 平 王金花 王毅民 石 晶
石秀萍 白建华 申红英 毕志军 吕小桃
任晋阳 严继萍 杜 健 杜丽秀 李 佳
李 琳 李 慧 李玉杰 李俊萍 杨平安
吴元军 宋子胜 张 烨 张 溥 张元存
张纯斌 武保平 赵 中 赵建平 段朝霞
贾志越 顾青圻 徐辅慧 高润芳 郭进升
郭秀生 席玉爱 康 静 温跃春 鲍喆煊
潘英英

副主编：马永太 马建忠 马瑞涛 王 婧 王晓东
王继荣 王斌红 王翠玲 王毅仁 王镜淞
毛荣斌 孔庆仙 申红英 冯子凌 邢玉荣
任志英 关 欣 许 娟 许志宏 许建勋
那 龙 负俊平 李冬岩 李秀丽 李俊萍
杨风翔 杨建仲 杨素梅 杨淮清 杨惠兰
何 莉 宋丽萍 张 舟 张 逸 张印红
张亚芬 张丽娟 张沁莲 陈 刚 陈文浩
陈丽萍 范亚峰 郑俊峰 赵立芹 赵丽琴
段文杰 晋佩文 贾文奎 郭新志 郭叔信

黄铁明 曹雪玲 康雪飞 阎登魁 雷 昆

蒲联兵 薛雪花

编 委：马永太 马建忠 马瑞涛 王 玉 王 平

王 姝 王 婧 王 燕 王志萍 王丽芳

王国凤 王国芳 王金花 王京丽 王学庆

王春梅 王建芬 王晓东 王晓荣 王海铭

王继荣 王彩娟 王雅萍 王斌红 王翠玲

王霄燕 王毅仁 王毅民 王镜淞 牛 赟

毛荣斌 孔庆仙 石 晶 石秀萍 申红英

史双秀 白兰香 白建华 白晓燕 冯子凌

冯振宇 邢玉荣 毕志军 吕小桃 乔晓明

乔爱春 任志英 任晋阳 刘宝平 闫佳丽

闫佳峰 闫慧清 闫耀东 关 欣 许 娟

许志宏 许建勋 那 龙 负俊平 形彩花

严继萍 杜 健 杜红玉 杜丽秀 李 宏

李 佳 李 婧 李 琳 李 慧 李五红

李玉杰 李冬岩 李旭亮 李秀丽 李宝莉

安 琪 李俊萍 李瑞萍 李福盈 李慧萍

杨 冰 杨 波 杨风翔 杨平安 杨建仲

杨建新 杨素梅 杨淮清 杨惠兰 吴 立

吴元军 何 莉 宋子胜 宋丽萍 张 兰

张 舟 张 烨 张 逸 张 溥 张志霞

张元存 张玉玲 张印红 张永红 张亚芬

张丽娟 张沁莲 张纯斌 张泽佳 张珧仙

陈 云 陈 刚 陈 燕 陈文浩 陈丽萍

陈雅婷 武建康 武保平 范亚峰 周秀英

庞艳萍	郑俊峰	赵 杰	赵玉清	赵立芹
赵丽琴	赵利军	赵建平	赵琇丽	郝世飞
郝素华	胡燕华	药智婷	段文杰	段朝霞
耿美晶	晋佩文	贾文奎	贾志越	顾青圻
徐艳艳	徐辅慧	徐朝健	高 莉	高润芳
候佩英	郭进升	郭秀生	郭叔信	郭新志
席玉爱	黄铁明	曹雪玲	曹慧娟	常丽娜
康 静	康雪飞	阎登魁	梁晓云	彭建红
董小清	董宏强	韩 红	韩建芳	程 珏
程永莉	温跃春	蒲联兵	鲍喆煊	裴树华
潘英英	薛世琦	薛秀卿	薛雪花	魏正俐

程序设计: 任晓强

绘 图: 姚丽楠 刘 瑞 魏 琦

秘 书: 赵彦琴 樊兆义

一、什么是高血压

1. 血压是如何产生的?	001
2. 血压对人体有什么作用?	002
3. 怎样测量血压?	003
4. 血压有正常范围吗?	003
5. 高血压的六大危险信号	004
6. 影响血压的因素有哪些?	005
7. 人的血压有变化规律吗?	006
8. 怎样测量血压才准确?	007
9. 如何选择血压计?	008
10. 什么叫高血压?	009
11. 高血压有诊断标准吗?	011
12. 什么叫“白大衣高血压”?	011
13. 高血压的危害是什么?	012
14. 什么叫原发性高血压?	014
15. 什么叫继发性高血压?	014
16. 高血压危险分层是什么?	015
17. 高血压并发症发生率与什么有关?	016
18. 哪些人容易得高血压?	017
19. 什么年龄段易得高血压?	018
20. 如何预防高血压?	019
21. 高血压遗传吗?	022



22. 高血压的发病原因是什么?	022
23. 高血压有哪些表现?	024
24. 高血压会产生严重后果吗?	025
25. 高血压的并发症如何检测与预防?	026
26. 高血压的并发症如何治疗?	028
27. 何谓高血压急症?	033
28. 高血压病人在医院应该做什么检查?	037
29. 妊娠期患高血压怎么办?	038

二、高血压预防与治疗

30. 如何饮食才能远离高血压?	048
31. 高血压和鼻出血有关吗?	052
32. 如何预防和治疗高血压性鼻出血?	053
33. 高血压和季节有关吗?	054
34. 高血压需要治疗吗?	056
35. 膳食特点与高血压有关系吗?	058
36. 与高血压有关的不良饮食习惯有哪些?	059
37. 哪些营养素影响高血压?	061
38. 食盐与高血压有关系吗?	063
39. 缺钙与高血压有关系吗?	064
40. 饮酒与高血压有关系吗?	066
41. 吸烟与高血压有关系吗?	067
42. 减肥可以预防高血压吗?	069
43. 得了高血压后饮食需要注意什么?	073

44. 哪些食物有降压作用?	075
45. 预防高血压要多吃“镁”食吗?	078
46. 饮茶有利于预防高血压吗?	080
47. 戒烟限酒可防高血压吗?	083
48. 高血压病人运动需要注意什么?	084
49. 高血压病人开车需要注意什么?	086
50. 高血压能根治吗?	088
51. 高血压如何治疗?	089
52. 高血压的控制标准是什么?	092
53. 高血压合并糖尿病时血压的控制标准是什么?	092
54. 高血压合并冠心病时血压的控制标准是什么?	093
55. 高血压合并心衰时血压的控制标准是什么?	093
56. 高血压合并脑血管病时血压的控制有什么特殊要求?	094
57. 高血压病人需要做手术时, 如何控制血压?	095
58. 口服降压药有哪些种类?	096
59. 口服降压中药如珍菊降压片、牛黄降压丸等效果 如何?	103
60. 口服降压药有副作用吗?	104
61. 如何选择降压药?	108
62. 治疗高血压药物剂量需要随季节调整吗?	111
63. 降压药有长短效之分吗?	111
64. 长效降压药有哪些优点?	111
65. 降压药服用时间有要求吗?	112
66. 口服药需要长期吃吗?	112
67. 高血压病人随意停药有何危险?	113
68. 降压药的疗效如何监测?	114



69. 不同种类降压药能一起服用吗? 120
70. 1 级高血压需要吃降压药吗? 122
71. 2 级及以上高血压是口服一种降压药还是联合用药
治疗? 122
72. 高血压病人能口服阿斯匹林吗? 122
73. 高血压合并糖尿病时服用降压药有什么注意事项? ... 123
74. 高血压合并冠心病时服用降压药有什么注意事项? ... 125
75. 高血压合并心衰时服用降压药有什么注意事项? ... 126
76. 高血压合并哮喘时服用降压药有什么注意事项? ... 127
77. 有的降压药是利尿剂, 能长期吃吗? 需要注意什么? 129
78. 北京降压 0 号降压效果挺好, 能不能长期服用? ... 130
79. 复方降压片、利血平这些降压药便宜也有效, 服用这些
药好吗? 131
80. 某些降压药口服后, 有时会出现干咳, 为什么会这样?
应该怎么办? 131
81. 某些降压药口服后, 头痛、脸发红发胀, 这是怎么回事?
应该怎么办? 132
82. 缓释片和控释片有何区别? 哪个好? 133
83. 高血压如何自我调节? 134
84. 中医药治疗高血压有效吗? 135

三、高血压治疗误区

85. 老年人血压高点没关系吗? 140
86. 患了高血压没有感觉就不用治疗吗? 141
87. 降压效果不好怎么办? 143

88. 血压低于 140/90mmHg 就可以了吗?	144
89. 血压降得越快越低越好吗?	146
90. 靠输液能治疗高血压吗?	147
91. 保健品和降压器械能治疗高血压吗?	148
92. 治疗高血压全凭感觉估计血压用药对吗?	148
93. 治疗高血压过程中血压正常就停药对吗?	149
94. 吃了降压药就不用改变生活方式对吗?	150
95. 降压效果不好就频繁换药对吗?	151
96. 忽视血压监测和记录对吗?	152
97. 担心血压降得过低有必要吗?	153
98. 能降压的药都是好药吗?	154
99. 依照别人的经验服用降压药对吗?	154
100. 新的、贵的降压药就是好药吗?	155
101. 治病心切, 喜欢作用快的降压药对吗?	156
102. 年轻人不会得高血压吗?	157



一、什么是高血压

1. 血压是如何产生的?

每当人们走进医院,医生总会给您测量血压,脉搏等等。那么,什么是血压呢?大家知道,水在水管里流动,水会对水管壁造成压力。同样,血液在血管内流动,也会对血管壁造成压力。也就是说血压是指血液在血管内流动时对血管壁的侧压力。血管分为动脉,静脉和毛细血管。

水在水管里流动,水对管壁的压力大小,取决于水池中水的容量和水管的粗细,水池中水越多,水管越细压力就越大。同样,血压的形成与血容量,心脏收缩时的射血量,外周血管的阻力及大动脉的弹性有关。人体内的血液及水分的循环,靠的是心脏肌肉的不断收缩和舒张来提供循环的动力。血液存满心脏后,



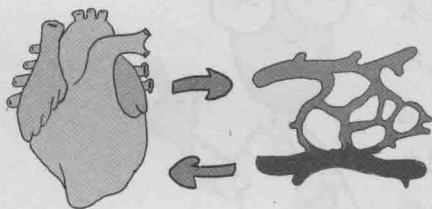
什么是血压



心脏就收缩，然后把血液泵出，因收缩而射出的血液带有冲击力，所以血管会感受到冲击的压力，这就是血压。我们通常说的血压即是指体循环的动脉血压。动脉血压在心动周期中随着心室的收缩和舒张而发生周期性的变化。血压有两种状态，一种是收缩压，一种是舒张压。这两种状态是由于心脏的收缩与舒张而产生的。所谓收缩压就是心脏收缩时血液被送出，血管所受到的压力，又称作最高血压。所谓舒张压就是指心脏存放血液时的血压，也称作最低血压。

2. 血压对人体有什么作用？

在我们每个人的身体里，由心脏和血管组成了一个密闭的压力管道系统，负责人体的血液循环，主要是运输各种营养物质、氧气和循环激素到全身各系统、组织、器官和细胞，以调控其生理功能，同时将它们产生的



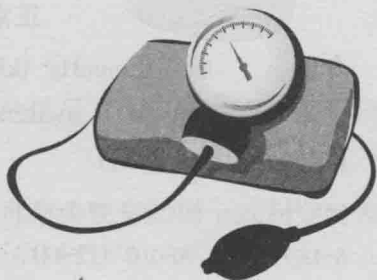
废物运输到相应的脏器处理，经相关通道排出体外，保持人体内部环境的稳定，促进新陈代谢。

在人体的管道系统中，心脏是动力源泉，心室收缩时，主动脉压力急剧升高，在收缩期的中期达到最高峰值，这时的动脉血压值称为收缩压，也称为“高压”。心室舒张时，主动脉压下降，在心舒张末期动脉血压的最低值称为舒张压，也称为“低压”。二者大致范围是 90~140/60~90mmHg，在这样的压力下，血液在心脏-动脉-毛细血管-静脉-心脏中流动，使人体的各种组织、细胞处于一个和谐

的生活环境中!

3. 怎样测量血压?

(1) 应使用合格的水银柱血压计或符合国际标准的上臂式电子血压计。(2) 测压前被测者至少安静休息 5 分钟, 被测者最好坐于有靠背的座椅, 测压时安静、不讲话、肢体放松。(3) 袖带大小合适, 袖带的大小至少要覆盖被测量者上臂的 $\frac{2}{3}$ 。紧缚上臂, 袖带与心脏处同一水平。注意听诊器不要放入袖带内, 袖带和听诊器不能碰到(4) 听诊以柯氏音第一音为收缩压, 以柯氏音第五音(消失音)为舒张压。(5) 两次血压测量间隔时间 1~2 分钟。(6) 使用水银柱血压计测量, 则血压读数取偶数, 读数精确至 $1\sim 2\text{mmHg}$, 避免尾数“0”偏好; 使用上臂式电子血压计测量时, 以血压计显示的读数为准。(7) 建议高血压患者在家庭自测血压, 如血压达标且稳定, 一般每周自测血压 1 次; 血压未达标或不稳定, 应每日测量。



4. 血压有正常范围吗?

了解各年龄段血压的正常值, 方便现代人及时了解自己的血压, 及时发现高血压, 及时治疗。高血压疾病已经成为危害现代人的疾病之一, 作为一种“无形的杀手”, 它困扰人们的生活, 为人们制造了一系列的麻烦。所以人们应该具有积极治疗和预防

