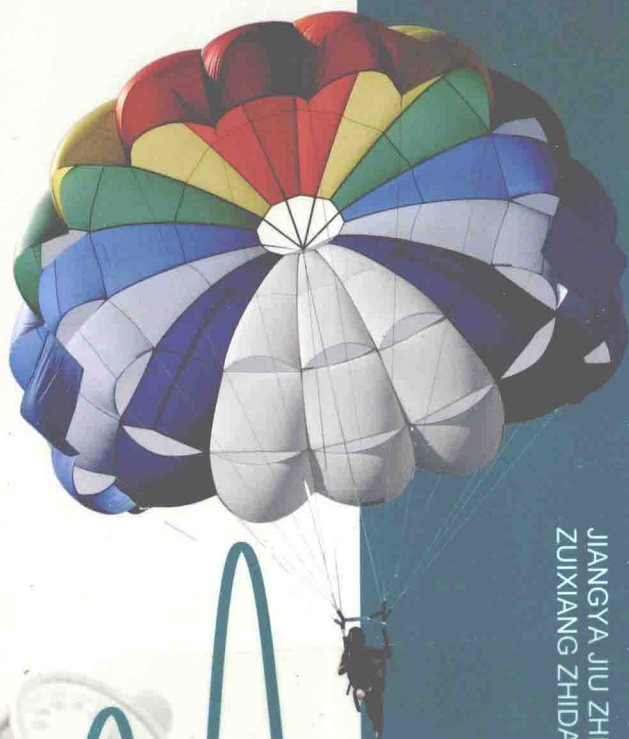


降压就这么简单

高血压患者最想知道的

JIANGYA JIU ZHEME JIANDAN: GAOXUEYEA HUANZHE
ZUIXIANG ZHIDAOE

杜峰毛华◎主编



降压就这么简单

——高血压患者最想知道的

杜峰 毛华◎主编

图书在版编目(CIP)数据

降压就这么简单:高血压患者最想知道的 / 杜峰,毛华主编.
—贵阳:贵州科技出版社,2014.6

ISBN 978 - 7 - 5532 - 0199 - 3

I. ①降… II. ①杜… ②毛… III. ①高血压 — 防治
IV. ①R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 068826 号

出版发行	贵州出版集团 贵州科技出版社
地 址	贵阳市中华北路 289 号(邮政编码:550004)
网 址	http://www.gzstph.com http://www.gzkj.com.cn
经 销	贵州省新华书店
印 刷	贵州创兴彩印厂
版 次	2014 年 6 月第 1 版
印 次	2014 年 6 月第 1 次
字 数	230 千字
印 张	14.5
开 本	787mm × 1092mm 1/16
书 号	ISBN 978-7-5532-0199-3
定 价	28.00 元



随着经济的发展,人类生活方式和饮食结构都发生了很大变化,高血压成为最常见的心血管疾病,是全球范围内的重大公共卫生问题,是导致充血性心力衰竭、脑卒中、冠状动脉粥样硬化性心脏病(冠心病)、肾功能衰竭、主动脉病的发病率和病死率升高的危险因素之一,严重影响人类的生活质量。随着血压水平的升高,不同年龄组患者发生冠心病和脑卒中的危险均随之增加,而有效的降压治疗可以使脑卒中的发生率降低 40%、冠心病的发生率下降 22%,心血管原因的死亡和全因性死亡均不同程度的减少。在我国,高血压防治工作已经开展数十年,但新近流行病学调查显示,我国高血压患者接近 2 亿,70%的高血压患者不知道自己患有高血压,75%的高血压患者没有进行规范的降压治疗。我国高血压流行病学具有患病率高、致残率高、致死率高、知晓率低、服药率低、降压达标率低的特点,广大高血压患者缺乏系统、科学的高血压防治知识。

高血压指南多次更新和新的降压药物不断涌现,为我们广大医师提供了治病的法宝,但我国基层医师知识更新相对滞后,信息匮乏,尤其是偏远的农村地区,为此我们整理了近年来我国、美国、欧洲高血压指南更新及常用降压药物的一些使用说明,方便基层医师更好地诊治疾病,提

高降压达标率。此外,书中我们从心理、饮食、运动、服药、就医等方面为高血压患者提供了健康指南,此书也可作为高血压患者的科普读物。由于时间仓促及编者水平有限,书中疏漏之处在所难免,敬请前辈、同行、读者批评指正。

编 者

2014年3月





第一篇 高血压基本知识

1. 什么叫血压 / 3
2. 高血压定义及血压高的原因 / 3
3. 何为原发性高血压 / 3
4. 何为继发性高血压 / 4
5. 常见继发性高血压原因 / 4
6. 如何正确测量血压 / 4
7. 何谓动态血压 / 5
8. 测量动态血压有何意义 / 6
9. 如何选择血压计 / 7
10. 什么是动态血压监测 / 8
11. 如何使用电子血压计 / 8
12. 血压控制好, 全身器官获益 / 8
13. 何谓顽固性高血压 / 9
14. 无症状性高血压引起你的警惕了吗 / 9

- 15. 高血压如何分级 / 10
- 16. 高血压危险分层 / 11
- 17. 什么是妊娠高血压 / 11
- 18. 什么是白大衣高血压 / 12
- 19. 血压会波动吗 / 12
- 20. 血压测量发生错误的常见原因 / 13
- 21. 如何选用血压计 / 14
- 22. 什么是药源性高血压 / 14
- 23. 高血压在我国的流行特点 / 15
- 24. 什么是高血压急症 / 15

第二篇 高血压的诊断及治疗

- 1. 高血压的常见临床表现 / 19
- 2. 高血压诊断原则 / 19
- 3. 血压骤降带来的危害有多大 / 20
- 4. 血压降到多少才合适 / 20
- 5. 如何诊断儿童高血压 / 21
- 6. 儿童的血压测量 / 22
- 7. 儿童高血压需做哪些实验室检查 / 22
- 8. 儿童高血压的标准 / 23
- 9. 高血压患者眼底检查分级 / 23
- 10. 如何诊断原发性醛固酮增多症 / 24

11. 什么是皮质醇增多症 / 24
12. 皮质醇增多症的注意事项 / 24
13. 什么是嗜铬细胞瘤 / 25
14. 什么是妊娠高血压综合征 / 25
15. 妊娠高血压综合征的发病机理 / 25
16. 妊娠高血压综合征的主要临床表现 / 26
17. 妊娠高血压综合征的注意事项 / 26
18. 治疗高血压需遵循哪些原则 / 26
19. 治疗高血压有哪些新策略 / 27
20. 高血压综合治疗原则 / 28
21. 高血压的非药物治疗——生活方式干预 / 29
22. 高血压的药物治疗原则 / 30
23. 降压药物选择原则 / 30
24. 1 级高血压患者如何治疗 / 30
25. 2 级与 3 级高血压如何治疗 / 31
26. 高血压治疗目标 / 31
27. 降压药短效、中效、长效药物特点 / 31
28. 常用短效、中效、长效降压药有哪些 / 32
29. 服用降压药何时最佳 / 32
30. 降压药物分类 / 32
31. 为什么强调降压药物需联合用药 / 33
32. 为何合理搭配的降压药协同降压疗效佳 / 34
33. 降压药不合理搭配时有哪些弊病 / 35

- 34. 为什么换服降压药物需谨慎 / 35
- 35. 青年高血压患者应如何选择降压药 / 36
- 36. 老年收缩期高血压患者应如何选择降压药 / 37
- 37. 更年期高血压患者应如何选择降压药 / 38
- 38. 高血压伴冠心病患者应如何选择降压药 / 39
- 39. 高血压伴糖尿病患者应如何选择降压药 / 40
- 40. 高血压伴痛风患者应如何选择降压药 / 41
- 41. 高血压伴高血脂患者应如何选择降压药 / 42
- 42. 高血压伴哮喘病患者应如何选择降压药 / 42
- 43. 高血压伴左心室肥厚患者应如何选择降压药 / 43
- 44. 高血压伴周围血管病患者应如何选择降压药 / 44
- 45. 高血压伴肾脏损害患者应如何选择降压药 / 44
- 46. 高血压伴脑卒中后遗症患者应如何选择降压药 / 45
- 47. 高血压伴前列腺增生患者应如何选择降压药 / 46
- 48. 高血压伴心力衰竭的患者应如何选择降压药 / 47
- 49. 高血压伴偏头痛患者应如何选择降压药 / 48
- 50. 高血压伴甲亢的患者应如何选择降压药 / 49
- 51. 高血压伴妊娠应如何选择降压药 / 49
- 52. 高血压伴性功能障碍患者应如何选择降压药 / 50
- 53. 高血压伴颈椎病患者应该如何处理 / 51
- 54. 利尿剂有哪些不良反应 / 52
- 55. 钙离子拮抗剂的不良反应有哪些 / 52
- 56. β -受体阻滞剂有哪些 / 53

57. β -受体阻滞剂适用于治疗哪几种高血压 / 53
58. 应用 β -受体阻滞剂要注意哪些问题 / 54
59. 哪些情况应慎用 β -受体阻滞剂 / 55
60. 哪些情况应禁用 β -受体阻滞剂 / 55
61. 血管紧张素转换酶抑制剂(ACEI)的临床应用 / 55
62. 常用的血管紧张素转换酶抑制剂有哪些 / 56
63. 血管紧张素转换酶抑制剂(ACEI)临床应用的优点 / 56
64. 临床应用血管紧张素转换酶抑制剂的特殊指征 / 56
65. 血管紧张素转换酶抑制剂有哪些不良反应 / 57
66. α -受体阻滞剂降压药物有何特点 / 57
67. α -受体阻滞剂有哪些不良反应 / 58
68. 哪些血管扩张剂可应用于降压治疗 / 58
69. 吲达帕胺是什么药 / 58
70. 目前新的降压药物有何特点 / 59
71. 降压药物联合应用有哪些特点 / 59
72. 降压药物合用注意事项 / 59
73. 降压药物有哪些特点 / 60
74. 高血压患者如何服药 / 60
75. 降压药治疗高血压为何要从小剂量开始 / 61
76. 妊娠高血压如何选择降压药 / 61
77. 降压才是硬道理 / 62
78. 降压治疗需个体化 / 63
79. 老年高血压降压更应讲究个体化 / 63

- 80. 降压不是越快越好 / 64
- 81. 降压要平稳 / 64
- 82. 高血压不可滥用降压药 / 65
- 83. 治疗高血压联合用药原则 / 65
- 84. 高血压用药注意事项 / 66
- 85. 不同高血压人群降压目标 / 66
- 86. 轻度高血压怎样治疗 / 67
- 87. 临界高血压的防治方法 / 68
- 88. 老年急性脑卒中为什么不宜大幅度快速降压 / 68
- 89. 老年高血压何时服降压药效果最佳 / 68
- 90. 儿童高血压治疗——非药物治疗 / 69
- 91. 儿童高血压治疗——药物治疗 / 69
- 92. 高血压急症家庭急救原则 / 69
- 93. 哪些降压药物对性功能有影响 / 70
- 94. 哪些症状性高血压需要手术治疗 / 70
- 95. 主动脉夹层动脉瘤的治疗原则是什么 / 71
- 96. 肾性高血压宜用何种降压药物治疗 / 71
- 97. 体位性低血压治疗 / 72

第三篇 高血压预防保健

- 1. 影响高血压患者预后的因素有哪些 / 75
- 2. 高血压患者应如何选择饮食 / 76

3. 高血压患者适合吃哪种油 / 76
4. 高血压合并血脂异常控制目标 / 77
5. 高血压患者怎样自我保健 / 77
6. 高血压患者怎样控制体重 / 78
7. 高血压患者怎样进行冬季保健 / 79
8. 高血压患者为什么要进行适当的体力活动 / 79
9. 什么是高血压一级预防 / 80
10. 什么是高血压二级预防 / 81
11. 女性高血压患者服避孕药应注意什么 / 82
12. 戒烟对高血压患者的治疗有何益处 / 83
13. 高血压为何难以彻底治愈 / 83
14. 治疗高血压可不可以中西药合用 / 84
15. 练太极对高血压有何益处 / 85
16. 高血压患者穿戴时应注意哪些问题 / 86
17. 大便畅通对血压有何益处 / 86
18. 高血压患者入睡前应注意哪些问题 / 87
19. 高血压患者在清晨起床前后有哪些注意事项 / 88
20. 充足睡眠有利于降压吗 / 89
21. 高血压患者过性生活时应注意哪些问题 / 89
22. 为什么慢跑与散步有助于健康 / 90
23. 进行体育锻炼时应注意哪些问题 / 91
24. 为何不提倡高血压患者在清晨锻炼身体 / 92
25. 高血压患者怎样进行冬季保健 / 93

- 26. 哪些水果有降压的功效 / 94
- 27. 哪些蔬菜有降压的功效 / 95
- 28. 高血压患者家庭调护需注意哪些问题 / 96
- 29. 患高血压后生活方式应如何调整 / 97
- 30. 预防高血压需从哪些方面入手 / 98
- 31. 中医专家对高血压的认识 / 99
- 32. 如何去除高血压的原因之一——打鼾 / 99
- 33. 顽固性高血压治疗新办法——手术射频消融治疗 / 100
- 34. 中医预防高血压有哪些基本原则 / 100

附录一 高血压指南解读及专家共识 / 101

- 一、2014 年美国成人高血压治疗指南(JNC8) / 103
- 二、家庭血压监测中国专家共识 / 111

附录二 常用降压药物使用说明 / 117

参考文献 / 217



第一篇 高血压基本知识



1. 什么叫血压

血压是指血液在血管内流动时,对血管壁产生的单位面积的侧压。由于血管分动脉、毛细血管和静脉,所以也就有动脉血压、毛细血管压和静脉压。通常说的血压是指动脉血压。血管内的血液,犹如自来水管里的水一样,水对水管的压力,犹如血液对血管壁的压力,水的压力取决于水塔里的水容量多少和水管面积大小。水塔里的水越多,水对水管的压力就越大,反之,水塔里的水逐渐减少,水对水管的压力也逐渐减小。血压也是如此,当血管扩张时,血压下降;血管收缩时,血压升高。当心脏收缩时,动脉内的压力最高,此时压力称为收缩压,也称高压;心脏舒张时,动脉弹性回缩产生的压力称为舒张压,又叫低压。

血压通常以毫米汞柱(mmHg)表示。近年来,我国实施了血压的法定单位,按照规定血压的计量单位改为千帕(kPa)。1mmHg=0.133 kPa,也就是 7.5mmHg=1kPa。换算口诀:kPa 换算成 mmHg,原数乘 30 除以 4;mmHg 换算成 kPa,原数乘 4 除以 30。

2. 高血压定义及血压高的原因

高血压是一种以动脉血压持续升高为主要表现的慢性疾病,可伴有心脏、血管、脑和肾脏等器官功能性或器质性改变的全身性疾病。按照世界卫生组织建议使用的血压标准是:凡正常成人收缩压应 ≤ 140 mmHg,舒张压 ≤ 90 mmHg。诊断高血压时,必须多次测量血压,3次非同日血压高于或等于上述标准才能被确诊为高血压。仅一次血压升高者尚不能被确诊,但需随访观察。

血压高的常见病因有以下几个方面。

- (1)遗传因素:大约半数高血压患者有家族史。
- (2)膳食影响:高钠、低钾饮食,饮酒。
- (3)环境因素和职业因素。
- (4)其他因素:①肥胖者发病率高。②长期服用避孕药。③睡眠呼吸暂停低通气综合征。④发病率有随着年龄增长而增高的趋势,40岁以上者发病率高。

3. 何为原发性高血压

在绝大多数患者中,高血压的病因不明,被称为原发性高血压,占高血压患者的95%以上。原发性高血压患者除了有与高血压本身有关的症状外,长期的高血压

还可成为多种心脑血管疾病的重要危险因素,并影响重要脏器(如心、脑、肾)的功能,最终可导致这些器官的功能衰竭。

4. 何为继发性高血压

继发性高血压是指继发于其他疾病或原因的高血压,血压升高仅是这些疾病的一个临床表现。继发性高血压尽管所占比例并不高,占高血压人群的5%~10%,但绝对人数仍相当多,而且不少继发性高血压在查出病因并有效去除或控制病因后,继发性高血压的症状就能得到治愈或明显控制。

5. 常见继发性高血压原因

以下几点提示有继发性高血压可能:严重或顽固性高血压、年轻时发病、原来控制良好的高血压突然恶化、突然发病及合并周围血管病的高血压。继发性高血压的常见原因包括有以下几个方面。

(1)肾实质性高血压是最常见的继发性高血压。常见的疾病有:急性或慢性肾小球肾炎、多囊肾、慢性肾盂肾炎、梗阻性肾病、代谢性疾病肾损害(糖尿病肾病、痛风性肾病)等。

(2)肾血管性高血压是继发性高血压的次要原因,见于肾动脉狭窄,肾动脉造影可确诊。

(3)原发性醛固酮增多症。该病是由于肾上腺自主分泌过多的醛固酮,而导致水钠潴留、高血压、低血钾和血浆肾素性受体抑制的临床综合征。初步筛查为抽血查血浆醛固酮和肾素活性水平,并计算比值和肾上腺CT扫描。

(4)库欣综合征,即皮质醇增多症。

(5)嗜铬细胞瘤。年轻时发病,在不服降压药情况下,血压波动大,时高时低,出现嗜铬细胞三联征——“头痛、出汗、心慌”,需高度怀疑该病。

(6)药物诱发的高血压。口服避孕药、类固醇、非甾体抗炎药、可待因、安非他明、促红细胞生成素和环孢菌素等可升高血压。

6. 如何正确测量血压

现在我们广泛使用的血压测量方法是应用袖带来压迫血管的测量方法。充气时,一旦袖带内压力超过动脉收缩压,血管被压闭,血流被阻断,血管的远端就听不