

高血压

养生密码

高血压需要终生调养，要把精力更多地放在饮食疗养和建立健康的生活方式上，高血压患者在日常生活自我保健的基础上还要做好药物治疗工作，这样才能更好地控制血压水平，提高生活质量。

高血压的诱因很多，饮食中摄入过量脂肪、高热量食物，使得身体不能正常代谢，为高血压发病的最主要因素，正确的饮食调理可以辅助降压，同时减少药物对身体的副作用。

王芳◎主编

天津出版传媒集团



天津科学技术出版社



高血压 养生密码

王芳◎主编

天津出版传媒集团



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

高血压养生密码/王芳主编. —天津: 天津科学技术出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5308-8660-1

I. ①高… II. ①王… III. ①高血压—养生(中医)

IV. ①R212②R544.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第005888号

责任编辑: 王朝闻

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

 **天津科学技术出版社**

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话(022) 23332369(编辑室)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京溢漾印刷有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 16 字数 200 000

2014年5月第1版第1次印刷

定价: 29.80元



前言

目前，我国的高血压患者人数呈现出增长趋势，人群日趋年轻化。很多人在得知自己患上高血压之后会觉得焦虑不安，因为它虽然不会有什么显著的自觉症状，但患者通常需要终身用药。如果将希望寄托在保健品上面，而不系统地了解究竟什么是高血压，那可就大错特错了。

如今，保健品种类繁多，各种广告口号都有夸张的嫌疑，使得很多对高血压了解尚浅的患者走进了高血压治疗误区，错过了疾病的最佳治疗时期。

高血压一旦被发现，应当不管病情的轻重，及早治疗。高血压患者全身小动脉处在痉挛状态，反复、长期小动脉痉挛状态、血压升高，会引发小动脉内膜压力增大、缺血、缺氧，引发玻璃样病变，随着病程进一步发展，病变会涉及小动脉中层，直至管壁增厚、硬化、管腔变窄，出现不可逆病变。

高血压本身的症状虽然不明显，但是会引发冠心病、脑血管疾病、肾脏疾病等，临床上，很多高血压患者由于不了解病情，对高血压缺乏认识，最终引发致残的悲剧，遗憾终生。

高血压的诱因很多，包括遗传因素、肥胖、高盐饮食、大量饮酒、缺乏体力活动、精神紧张等。在众多因素之中，饮食中摄入过量脂肪、高热

量食物，使得身体不能正常代谢，为高血压发病的最主要因素，正确的饮食调理可以辅助降压，同时减少药物对身体的副作用。

除了坚持服用降压药和饮食调理，刮痧、拔罐、艾灸、药枕等方法都能够直接作用到体表局部神经、体液，进而改善血液循环、营养代谢、神经系统功能，帮助身体器官恢复功能，有效控制血压。

生活中的很多细节也能够影响血压，如精神因素，不但为高血压的诱因，并且好的精神状态对于高血压具有治疗效果。坚持适宜的运动也能够辅助治疗高血压，对于轻度高血压患者来说，仅仅通过饮食调控、运动疗法、精神疗法就能够稳定病情，甚至可以自愈。

高血压患者在日常生活自我保健的基础上还要做好药物治疗工作，这样才能更好地控制血压水平，提高生活质量。

本书中详细地介绍了什么是高血压，以及高血压的膳食调养、精神调养、运动调养、如何用药等内容，可谓内容详尽、具体，高血压患者本人及其家属均可参考。



目录

第一章 全面认清高血压

高血压是怎么形成的	2
高血压如何分期	3
高血压对各个器官的损害	4
高血压和高血压病的区别	6
究其特征，认清高血压	7
高血压的高发人群	8
高血压的发病因素	10
要知道，高血压是健康“首敌”	12
及时体检，及早发现，及早治疗	15
医源性高血压是怎么回事	17
白大衣高血压、假性高血压是怎么回事	19
高血压征兆，你知道多少	21
睡觉打鼾，可能引发高血压	23
合理用药，听从医生指导	24

■ 第二章 膳食调养，营养均衡、清淡才健康

食材选择，依病症而定	28
限制盐量，才能控制病情	30
清淡美味，帮你预防高血压	31
垃圾食品，引发心脑血管疾病	33
降压，指的并不是降营养	34
补钙，饮食中的重点	36
果蔬摄取，一天也不能少	37
含钾食物，防治疾病更有效	39
降压饮食，才能贴近生活降血压	41
中药茶饮，帮你缓解病情	42

■ 第三章 健康降压，降压食材及烹饪方法

青稞，扩张血管，加速胆固醇代谢	46
小米，营养丰富，调节血压更健康	48
紫米，加速钠代谢，保护心血管	49
黑豆，抑制人体胆固醇吸收	51
扁豆，降低血液胆固醇，降血压	53
绿豆，水解三酰甘油，降血压	55
黑米，维持血管渗透压，预防血管破裂	57
莜麦，降低血液中胆固醇和甘油三酯	58
黄豆，预防动脉硬化，预防心血管疾病	61
西红柿，降血压，凉血平肝	63

苦瓜，调节血脂，降低血压	65
胡萝卜，增强冠状动脉血流量	67
芥蓝，加快胆固醇代谢	69
毛豆，富含不饱和脂肪酸	71
青椒，富含辣椒素，降血压	73
卷心菜，富含维生素C，降血压	75
芦笋，降压功效不一般	77
黑木耳，活血抗凝之佳品	79
猕猴桃，促进钠的排出	80
土豆，常见的降压佳品	83

第四章 心态宽广，病情才能稳定、缓和

情绪和高血压之间的关系	86
性格和高血压之间的关系	87
平稳血压，从平稳心态开始	88
提升精力，从告别怒气开始	90
缓和疾病，从放松精神开始	92
振作一点，离抑郁远一点	94
书法绘画，让心境更“静”一些	96
音乐陶冶，舒缓情绪减忧愁	97

第五章 经常运动，让你不再害怕高血压

运动疗法，缓解高血压患者病情	100
常打太极拳，血压随慢动作而平稳	103
有些运动，高血压患者要远离	105

钓鱼，怡情惬意降血压	107
健身球，舒筋健骨治疾病	109
步行或慢跑，是高血压患者最好的运动	110

第六章 规律生活，纠正不良习惯保健康

好习惯，从小事做起	114
会喝水，补水又降压	117
控制体重，就意味着控制血压	118
宽松着装，身宽心更宽	120
排便方式，与血压水平相关	122
放松身心，预防高血压	123
睡眠有保障，血压才稳定	125
节日聚餐，控制好“度”	127
房事有度，生活才能更和谐	129
劳逸结合，也是在治高血压	131

第七章 四季养生，顺应天时、防治高血压

春季，谨防高血压“症现”	134
春季运动，高血压更健康	136
夏季，高血压运动要注意什么	138
夏日饮食，以清淡、易消化为主	139
秋季，谨防燥、防出血	141
秋季注意，血压波动非小事	143
秋季饮食，适宜进补	145
冬季，一定要做好预防工作	146

寒冷冬季，饮食宜忌要分清	148
冬季降压，要有科学依据	150

第八章 防治结合，提升免疫降血压

药枕，帮你安眠降血压	154
找准根源，进行中医施治	156
中药降压，要辨证施治	159
高血压等级不同，防治不同	163
学会自测血压，掌握血压动态	164
按摩疗法，对高血压有奇效	167
贴敷疗法，也能治疗高血压	169
刮痧疗法，选好穴位降血压	171

第九章 关心高血压患者，懂得护理与急救

高血压的治疗，严尊“个体化”	174
走出治疗误区，离生命健康近一点	175
目前对老年高血压的错误认识	178
高血压患者如何自我护理	180
高血压性鼻出血如何护理	181
重视高血压患者的精神护理	182
高血压家庭护理，刻不容缓	184
脑溢血，如何进行急救与康复	186
冠心病，急救措施应掌握	189
急性心肌梗死，应急方法需牢记	191

| 第十章 合理使用降压药，才能更好地控制病情

利尿剂及其功效	194
钙拮抗剂及其功效	197
β 受体阻滞剂及其功效	199
转换酶抑制剂及其功效	202
α -受体阻滞剂及其功效	206
常见的直接降压的血管扩张剂	207
吲哚帕胺及其功效	209
最新的降压药物都有哪些	210
常用降压药物对心血管的作用	213
降压药物的联合应用	214
降压药物禁止与哪些药物合用	217

| 第十一章 因症施治，高血压并发症如何防治

高血压合并高脂血症如何防治	220
高血压合并脑卒中如何防治	223
高血压合并肾功能衰竭如何防治	226
高血压合并肥胖症如何防治	230
高血压合并冠心病如何防治	231
高血压合并心力衰竭如何防治	234
高血压合并糖尿病如何防治	238
高血压合并高尿酸血症如何防治	240
妊娠高血压如何防治	242

第一章

全面认清高血压



高血压是怎么形成的

现在，高血压已经成为人类健康的第一杀手，一旦患上高血压，就必须终生用药、预防并发症，因此，确诊为高血压之后，患者应当树立长期治疗的思想。

首先为大家介绍一下什么是血压。血压就是指血液在血管中流动时对血管壁产生的单位面积侧压力。由于血管有动脉、毛细血管、静脉之分，因此，血压也就有动脉血压、毛细血管血压、静脉血压之分。通常我们提到的血压是指动脉血压。

血管内的血液就像水管里面的水一样，水对水管会产生压力，血液对血管同样会产生压力。水的压力取决于水塔容量和水管粗细，水塔里面的水越多，水管越细，水对管壁的压力就会越大，反之则越小。血压也是如此，血管扩张时，血压会降低；血管收缩的时候，血压会上升。主要影响血压的因素为动脉血压调节系统，即增减血容量、扩缩血管，或二者同时存在。

等到心脏加强收缩输血时，动脉里面的血压会上升，这个时候的压力被称作收缩压，也叫“高压”；心脏舒张回血的时候，动脉弹性回缩产生的压力为舒张压，也叫低压。收缩压和舒张压二者间的差额被称作脉压。

血压用毫米汞柱 (mmHg) 来计量，它与法定计量单位千帕的换算方法为 1 毫米汞柱约等于 0.133 千帕，也就是约 7.5 毫米汞柱为 1 千帕。

那么血压是怎么形成的？人体循环器官包括心脏、血管等，它们相互连结，构成了基本封闭的管道系统。正常心脏是个力量很大的肌肉器官，就像是个马力非常大的水泵，它昼夜不停地工作着。心脏舒缩过程，血液就会在身体的各个器官里面不停循环。血液在血管中流动的过程中，无论

心脏属于收缩还是舒张情况，都会对血管壁产生一定的压力。我们平时测量的“血压”，其实就是对上臂肱动脉的血压测定，是对大动脉血管的间接测定方法。

血压的高低和血管弹性、外周血管阻力、心排血量、神经－体液感受器调节相关，各种原因导致的动脉硬化、血管弹性降低、血管阻力上升、神经－体液调节失常、肾素－血管紧张素分泌量增大，都会形成高血压。

原发性高血压没有明确的高血压诱因，占据高血压总人数的 90% 以上。除了以上因素外，不良的生活方式，如吸烟、酗酒、高盐饮食等，以及精神因素，都可能促进高血压的发生。

高血压如何分期

我们都知道，高血压并非传染性疾病，通常情况下，可根据高血压和受损器官损害程度对高血压进行分期。我国将高血压分成了三期：

高血压 1 期：主要特点为，血压上升，超过血压诊断标准，但是没有心脏、脑、肾脏损害。也就是说，检查心脏无扩大，肾功能正常，没有蛋白尿、血尿和管型尿，也没有血管意外表现。眼底、心电图、X 线都正常。也就是说，此阶段的高血压患者仅仅表现为血压上升。此阶段患者的收缩压为 140～159 毫米汞柱，舒张压为 90～99 毫米汞柱。

高血压 2 期：主要特点为，血压上升，超过高血压诊断标准，而且伴随以下几项中的任意一项：左心室肥厚（检查出心界向左下扩大，X 线、心电图、超声心动图能证实）；尿蛋白或血肌酐轻度上升；眼底动脉全部或局部痉挛、狭窄。此阶段患者的收缩压在 160～179 毫米汞柱，舒张压在 100～109 毫米汞柱。

高血压 3 期：主要特点为，血压持续上升，并且伴随以下几项中的任意一项：高血压脑病或脑溢血、脑梗死；心力衰竭；肾功能衰竭；眼底出血或渗出，视乳头水肿。此阶段患者的收缩压超过 180 毫米汞柱，舒张压超过 110 毫米汞柱。

高血压患者本人或医生若可以掌握高血压分期，依据不同时期通过不同手段治疗高血压，就能够收获不错的成效，进而改善高血压预后。

高血压的危害非常大，它会导致动脉压力异常上升，动脉血管就像流水管，而心脏如同水泵，管道中的压力突然上升，泵就会加大力量将水泵到管道中，时间久了，泵就会受到损害；并且，长期高血压如果不及及时降压，心脏会由于过度劳累变得肥厚，进而引发心脏功能衰竭，此即为高血压性心脏病、心力衰竭。

管道中压力过大，脆弱、硬化的血管会破裂，发生在脑血管中，即为血性脑卒中。同样，肾脏中的毛细血管丰富，这些微细血管长期受高血压影响会出现硬化、狭窄，功能也会受损，进而使得肾毛细血管不能顺利排出体内毒素，使得毒素残留在血液中，久而久之，引发肾功能衰竭、尿毒症等。

由此我们可以看出，如果出现高血压后不及时治疗，心、脑、肾三个重要脏器均会受损，进而产生严重的并发症，而等到此时再想治愈可就困难了。所以，定期检查身体对高血压患者尤为重要。

高血压对各个器官的损害

高血压被人们称为“隐形杀手”，因为它虽然没有显著的自觉症状，但是却会影响到人体各个器官的结构和功能，引发各个器官功能衰竭，那么高血压究竟对人体器官有哪些损害呢？

一、对心血管产生损害

高血压主要损害的是冠状动脉血管，会使冠状动脉变得狭窄，出现粥样硬化，心肌供血量减少，进而引发冠心病。此外，高血压还会使心脏结构、功能发生变化。血压长期上升，会加重心室负担，左心室由于代偿变得肥厚、扩张，久而久之就形成了高血压性心脏病。

二、对大脑产生损害

高血压主要损害的是脑动脉血管，长期高血压会使得动脉壁缺氧，进而导致营养不良，血管壁逐渐硬化、丧失弹性，管腔也会越来越狭窄，最终闭塞；或长期血压上升、血压波动较大、精神紧张、降压药使用不当，引发脑动脉痉挛等，促进脑血管疾病的出现。常见的脑血管疾病包括：脑出血、高血压脑病、腔隙性脑梗死等，脑出血病死率很高，疾病幸存者也会落下偏瘫、失语等后遗症。

三、对眼睛产生损害

虽然高血压对眼底的损害出现得较晚，但随着高血压级别的上升，眼底改变级别会越来越高，病情越来越重。如果出现视网膜出血、渗出、视神经盘水肿，则说明体内重要脏器，如心、脑、肾都已经受到了不同程度的损害。

四、对肾脏产生损害

泌尿系统会将体内的“废水”排出体外，肾脏为泌尿系统中枢，一旦高血压出现，就会损害肾脏，等到肾脏代偿功能不全的时候，损害就变成不可逆的了。

高血压和高血压病的区别

现实生活中，很多人不能将高血压和高血压病区分开来，认为它们就是一回事儿，高血压不过是高血压病的简称。实际上，高血压和高血压病是两个完全不同的概念。

高血压其实只代表一个症状，而并非独立的疾病。很多疾病，如慢性肾炎、肾盂肾炎、甲状腺功能亢进、库欣综合征、原发性醛固酮增多症等，皆可能伴随血压上升。但这种高血压为继发上述疾病之后，常常被称为继发性高血压或症状性高血压。

高血压病并非独立疾病，也称作原发性高血压，占高血压患者总人数的 90% 以上。到目前为止，仍然没有发现其发病原因，临床上认为动脉血压升高是它的主要特征，但是会随病情的进展而加重，心、脑、肾等脏器受牵连，出现功能性或器质性改变，如心力衰竭、肾功能不全、脑出血等。

二者的病理不同，治疗原则也不同，原发性高血压只能通过积极治疗才可有效预防并发症；而继发性高血压应先治疗原发病，之后才能有效控制血压上升，仅仅通过降压药是很难控制病情的，因此，临床上遇到高血压患者时，应当首先排除其他疾病引发的高血压，才能更好地诊断疾病。