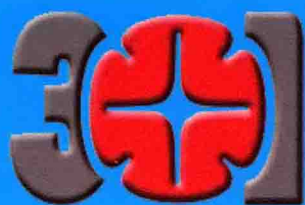


301 健康科普丛书

高血压

— GAO XUE YA —



解放军总医院
医学院

CHINESE PLA GENERAL HOSPITAL
CHINESE PLA MEDICAL ACADEMY

主编 陈韵岱



中国人民解放军总医院

人民卫生出版社



301 健康科普丛书

高血压

主 编：陈韵岱

副主编：董 蔚 李海燕

编 者：薛 浩 刘长福 任艺虹

胡舜英 韩宝石 王 晶

周珊珊 邢攸红

图书在版编目(CIP)数据

高血压/陈韵岱主编. —北京: 军事医学科学出版社, 2014.4
(301健康科普丛书)
ISBN 978-7-5163-0023-7

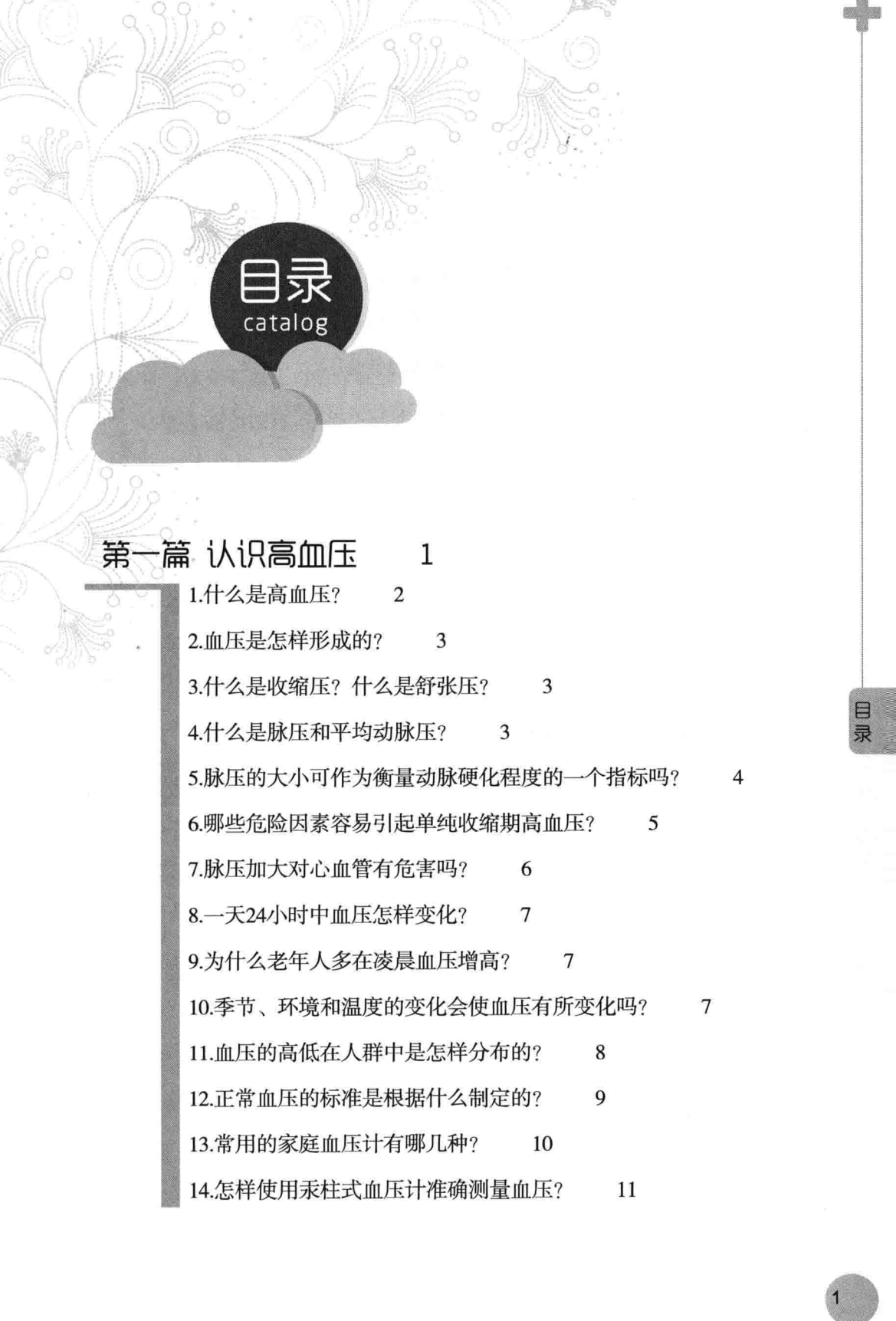
I. ①高… II. ①陈… III. ①高血压—防治—问题解答
IV. ①R544.1-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第040294号

策划编辑: 孙 宇 赵艳霞 责任编辑: 王彩霞 吕连婷
出 版 人: 孙 宇
出 版: 军事医学科学出版社
地 址: 北京市海淀区太平路27号
邮 编: 100850
联系电话: 发行部: (010)66931049
 编辑部: (010)66931053, 66931104, 66931039
传 真: (010)63801284
网 址: <http://www.mmssp.cn>
印 装: 中煤涿州制图印刷厂北京分厂
发 行: 新华书店

开 本: 710mm × 1000mm 1/16
印 张: 11
字 数: 125千字
版 次: 2014年5月第1版
印 次: 2014年5月第1次
定 价: 27.00元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者, 本社发行部负责调换



目录 catalog

第一篇 认识高血压 1

- 1.什么是高血压? 2
- 2.血压是怎样形成的? 3
- 3.什么是收缩压? 什么是舒张压? 3
- 4.什么是脉压和平均动脉压? 3
- 5.脉压的大小可作为衡量动脉硬化程度的一个指标吗? 4
- 6.哪些危险因素容易引起单纯收缩期高血压? 5
- 7.脉压加大对心血管有危害吗? 6
- 8.一天24小时中血压怎样变化? 7
- 9.为什么老年人多在凌晨血压增高? 7
- 10.季节、环境和温度的变化会使血压有所变化吗? 7
- 11.血压的高低在人群中是怎样分布的? 8
- 12.正常血压的标准是根据什么制定的? 9
- 13.常用的家庭血压计有哪一种? 10
- 14.怎样使用汞柱式血压计准确测量血压? 11

15. 如何使用电子血压计准确测量血压? 12
16. 为什么有时医生要选择测量下肢动脉血压? 12
17. 如何测量下肢动脉血压? 12
18. 影响测量血压的因素有哪些? 13
19. 如何用标准的汞柱式血压计比对电子血压计? 14
20. 如何避免外界因素干扰来测量血压? 14
21. 高血压患者自己测量血压有什么好处? 15
22. 冬天测量血压要注意些什么? 16
23. 中国儿童高血压的评价标准是什么? 16
24. 为儿童测量血压应注意什么? 18
25. 儿童高血压是如何分类的? 19
26. 原发性儿童高血压与哪些因素有关? 19
27. 原发性儿童高血压的治疗要点是什么? 21
28. 什么是体位性血压改变? 22
29. 怎样测量体位血压? 22
30. 什么是测量血压时的“听诊间隙”? 23
31. “听诊间隙”与颈动脉粥样硬化有什么关系? 23
32. 患者心率的快慢会影响血压吗? 23
33. 高血压患病率与年龄有关吗? 24
34. 哪些人需要对血压做重点检测和筛查? 24
35. 监测24小时动态血压有何优势? 26
36. 动态血压与偶测血压相比有哪些优点? 27
37. 老年高血压有哪些特点? 27
38. 父母患高血压病, 子女也会有高血压吗? 29



39. 高血压患者容易同时患糖尿病吗? 29
40. 高血压患者会有血脂异常吗? 30
41. 高血压患者服用的某些降压药会诱发痛风吗? 31
42. 高血压患者服用阿司匹林有增加血尿酸升高的风险吗? 31
43. 从事哪些职业的人员容易患高血压? 32
44. 什么是高血压与精神源学说? 32
45. 患了高血压需要赶紧治疗吗? 33
46. 为什么控制高血压要按时吃药? 33
47. 您属于“白大衣高血压”吗? 33
48. 长期的“白大衣高血压”对人体健康有影响吗? 34
49. 通过哪些方式可以学习到科学控制高血压的知识? 34
50. 为何对于发病原因不明的高血压患者做卧立位试验? 35
51. 抽卧立位试验血检查时的注意事项有哪些? 35

第二篇 就诊指导 37

1. 血液黏滞度与高血压有关系吗? 38
2. 我们为什么要关注高血压呢? 38
3. 血压升高时会有哪些症状? 38
4. 什么情况下应注意除外继发性高血压? 39
5. 高血压可以彻底治愈吗? 39
6. 服用降压药的高血压患者还需改变不良的生活方式吗? 40
7. 得了高血压该怎么治疗? 40
8. 什么是顽固性高血压? 40
9. 顽固性高血压有哪些危害? 41

10. 哪些原因会导致假性顽固性高血压? 41
11. 引起顽固性高血压的主要原因有哪些? 42
12. 什么是肾动脉交感神经消融技术? 42
13. 什么是急进型恶性高血压? 43
14. 急进型恶性高血压会有哪些临床表现? 43
15. 急进型高血压的危害有哪些? 44
16. 什么是肾血管性高血压? 44
17. 何种情况可怀疑肾血管性高血压? 45
18. 什么叫原发性高血压? 45
19. 什么是假性高血压? 45
20. 什么是高血压危象? 46
21. 哪类高血压患者需要做手术? 47
22. 高血压患者需要做哪些基本检查? 48
23. 如何救治高血压急症? 49
24. 血压控制到多少为宜? 50
25. 高血压患者为什么要检查眼底? 50
26. 影响高血压患者预后的因素有哪些? 51
27. 患者看高血压门诊前要做好哪些准备工作? 53
28. 高血压患者什么时候不适宜在社区医院看病? 54
29. 高血压与高血压病有什么区别? 54
30. 什么是高血压的知晓率和控制率? 54
31. 什么是高血压的危险程度? 55
32. 什么是“隐性高血压”? 55
33. 什么是外科可治愈的继发性高血压? 56

34.症状在高血压的诊断上重要吗?	56
35.症状在继发性高血压的诊断上重要吗?	56
36.高血压患者有阵发性血压升高说明什么?	57
37.失眠是否都是高血压引起的?	57
38.头痛都是高血压引起的吗?	57
39.头晕都是高血压引起的吗?	58
40.高血压患者怕热和出汗说明什么问题?	58
41.高血压患者胃口特别好,但是体重反而减轻,说明什么?	58
42.高血压患者伴有心绞痛发作时要特别注意吗?	58
43.高血压患者手指发麻是否发生了脑卒中?	59
44.高血压患者舌头发麻是否发生了脑卒中?	59
45.脑卒中发生前有先兆症状吗?	59
46.为什么高血压患者就医时要告诉医生目前服用的降压药的名称?	60
47.对于服用降压药的患者有什么要求?	60
48.高血压患者需要做哪些实验室检查?	61
49.高血压患者体格检查应重点检查哪些内容?	62
50.尽早、尽快诊断“恶性高血压”非常重要吗?	62
51.急进型高血压的诊断标准是什么?	63
52.怎样诊断嗜铬细胞瘤?	63
53.何种原因会导致血压波动较大?	64
54.什么是原发性醛固酮增多症?	65
55.原发性醛固酮增多症的临床表现有哪些?	65
56.诊断原发性醛固酮增多症需要做哪些检查?	65
57.什么是肾血管性高血压?	66

- 58.肾血管性高血压患者有何特征? 66
- 59.诊断肾血管性高血压的无创性检查内容有哪些? 67
- 60.确诊肾动脉狭窄的金标准是什么? 67
- 61.高血压患者为什么要做肾脏和肾上腺的超声波检查? 67
- 62.高血压患者为什么必须做心电图检查? 68
- 63.高血压患者什么时候需要做CT检查? 68
- 64.高血压患者为什么要做肝功能检查? 68
- 65.高血压患者为什么要做肾脏功能检查? 69
- 66.高血压患者的功能性检查包括哪些内容? 69
- 67.长期高血压为什么可以引起其他心血管疾病? 70
- 68.什么是心血管事件链? 71
- 69.为什么高血压患者会出现充血性心力衰竭? 72
- 70.高血压和冠心病有什么关系? 72
- 71.心绞痛发作与血压的波动有关系吗? 72
- 72.什么是脑卒中? 73
- 73.为什么长期高血压的患者容易发生脑卒中? 73
- 74.怀疑发生脑卒中时要紧急呼叫吗? 73
- 75.脑卒中抢救的黄金时间是何时? 74
- 76.发生脑卒中后该采取何种卧位? 74
- 77.在搬运脑卒中患者过程中要注意什么? 75
- 78.高血压与肾脏是什么关系? 75

第三篇 高血压的药物治疗 77

1. 血压高了就要服药治疗吗? 78
2. 血压降得越快越好吗? 78
3. 什么是健康的生活方式? 79
4. 高血压患者需要长期治疗和定期随访吗? 79
5. 血压降到什么程度比较好? 80
6. 降压药物的使用原则有哪些? 80
7. 降压药物与其他药物合用需密切观察什么? 81
8. 夜间能服用降压药吗? 83
9. 在什么条件下夜间服用降压药? 83
10. 如何调整降压药剂量? 84
11. 如何评价降压效果的好坏? 84
12. 什么是高血压的晨峰现象? 84
13. 血压晨峰到底该如何定义? 85
14. 哪些药物对晨峰高血压治疗效果更好? 85
15. 常用降压药物主要有哪些? 86
16. 钙拮抗药有什么优点? 87
17. 服用钙拮抗类药常见的不良反应有哪些? 87
18. 临床常用的钙拮抗药的分类及代表药有哪些? 89
19. 血管紧张素转换酶抑制药有哪些优势? 89
20. 使用血管紧张素转换酶抑制药有何不良反应? 90
21. 几种ACEI类药物有何不同? 91
22. 血管紧张素受体拮抗剂类的药物有哪些优势? 92
23. 几种ARB药物有何不同? 93

- 24. ARB类药物有哪些不良反应及禁忌证? 94
- 25. 利尿药降压作用的优点和不良反应有哪些? 95
- 26. 服用利尿剂时应注意什么? 95
- 27. 常用降压的利尿剂有哪些? 97
- 28. 常用的固定复方制剂药物名称有哪些? 97
- 29. 服用 β 受体阻滞剂可以带来什么好处? 98
- 30. 服用 β 受体阻滞剂有何不良反应? 98
- 31. 临床常用的 β 受体阻滞剂有哪些? 99
- 32. 心血管疾病患者服用 β 受体阻滞剂时应注意什么? 99
- 33. 如果联合用药, 哪些药物联合较好? 100
- 34. 如何从经济、有效的角度选用降压药? 101
- 35. 常用的几种国产复方降压制剂有什么特点? 102
- 36. 高血压并发冠心病如何治疗? 102
- 37. 使用阿司匹林有哪些注意事项? 103
- 38. 心力衰竭合并高血压如何治疗? 103
- 39. 如何治疗老年人高血压? 104
- 40. 妊娠期高血压有哪些表现? 105
- 41. 妊娠期高血压治疗时应注意什么问题? 106
- 42. 难治性高血压如何治疗? 106
- 43. 发生了高血压急症该如何治疗呢? 107
- 44. 为什么高血压急症时需立即进行降压治疗? 107
- 45. 治疗高血压急症的降压速度是如何把握的? 108
- 46. 发生了主动脉夹层的患者降压目标是多少? 109
- 47. 单纯性收缩期高血压患者该如何用药? 109

48.顽固性高血压的处理原则是什么?	109
49.高血压患者血压骤升时如何用药?	110
50.高血压患者出现胸闷时该如何用药?	110
51.高血压肾病患者如何用药?	111
52.高血压合并糖尿病患者如何用药?	111
53.高血压合并高尿酸血症患者如何用药?	112
54.服用降压药应注意哪些问题?	113
55.高血压患者如何掌握阶梯用药法?	114
56.何时更换降压药?	114

第四篇 高血压的饮食生活 117

1.高血压患者选择哪种烹调油好?	118
2.油条和豆浆一起食用会使血压升高吗?	118
3.摄入过多味精会导致血压升高吗?	118
4.经常吃快餐会导致血压升高吗?	119
5.吸烟对高血压患者有哪些影响?	119
6.戒烟的技巧是什么?	120
7.有哪些戒烟的治疗方法?	121
8.长期饮酒会导致高血压吗?	121
9.专家为什么不提倡高血压患者饮酒?	122
10.吃冷饮对高血压患者有何影响?	122
11.为什么高血压患者要适量增加新鲜蔬菜和水果?	122
12.高血压患者能喝咖啡吗?	123
13.高血压患者为什么要多吃富含钾的食物?	123

- 14. 高血压患者该如何食用肉类? 124
- 15. 高血压患者吃柠檬能降低血压吗? 124
- 16. 吃西红柿有助于降低血压吗? 124
- 17. 清晨起床后饮用一杯白开水有助于降低血压吗? 125
- 18. 多吃香菇、黑木耳能降低高血压脑卒中的风险吗? 125
- 19. 多吃冬瓜对高血压患者有益处吗? 126
- 20. 摄入过多的食盐会引发高血压吗? 126
- 21. 高血压合并糖尿病患者能吃水果吗? 127
- 22. 高血压患者能喝茶吗? 128
- 23. 每晚睡前喝牛奶1袋, 可以降低血压吗? 128

第五篇 高血压的日常保健 129

- 1. 打鼾与高血压有关吗? 130
- 2. 高血压患者能长寿吗? 130
- 3. 高血压患者是否可以结婚? 131
- 4. 怎样计算体重指数? 132
- 5. 肥胖与高血压发病有什么关系? 133
- 6. 吸烟与高血压并发症有什么关系? 134
- 7. 缺少运动锻炼与高血压有什么关系? 134
- 8. 高血压患者适合做哪些运动? 135
- 9. 高血压患者做运动宜晚不宜早吗? 136
- 10. 高血压患者冬季如何运动? 136
- 11. 冬泳适合高血压患者吗? 137
- 12. 高血压患者为何冬季要“暖”? 138

- 13. 高血压患者如何安度夏季? 138
- 14. 患有高血压的老人冬季洗澡应注意什么? 139
- 15. 高血压患者乘飞机时要注意哪些问题? 140
- 16. 高血压患者旅游时应注意什么? 141

第六篇 高血压的认识误区 143

- 1. 防控高血压是个人的问题 144
- 2. 高血压诊断概念不清 144
- 3. 凭感觉用药, 根据症状估计血压情况 144
- 4. 不愿意过早服药 145
- 5. 降压治疗, 血压正常了就停药 145
- 6. 单纯依靠药物, 忽视生活方式改善 146
- 7. 只服药, 不看效果 146
- 8. 自行购药服用 147
- 9. 输液治疗高血压 147
- 10. 血压降的越快、越低越好 148
- 11. 过分关注血压数值与精神紧张 148
- 12. 自己在家中测量的血压不准确 148
- 13. 有“灵丹妙药”可根治高血压 149
- 14. 迷信保健品、保健仪器的降压治疗 149

健康宣传顺口溜 151

第一篇 认识高血压





1. 什么是高血压？

专家回复：高血压这个名词对许多人来说并不陌生，是一种最常见的慢性病，也是心脑血管疾病（冠心病、脑梗死、脑出血、心力衰竭和慢性肾功能不全）最主要的危险因素。

高血压目前被认为是一种由多种病因引起的处于不断进展状态的心血管综合征，可导致心脏和血管功能与结构的改变。按照血压的水平，高血压定义为：未服抗高血压药情况下，收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和/或舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 。此外，根据收缩压和/或舒张压水平分为：①理想血压：收缩压 $< 120\text{mmHg}$ 和舒张压 $< 80\text{mmHg}$ ；②正常高值：收缩压 $130 \sim 139\text{mmHg}$ 和/或舒张压 $85 \sim 89\text{mmHg}$ ；按照疾病进展，高血压又分为：1级高血压（轻度高血压）收缩压 $140 \sim 159\text{mmHg}$ 和/或舒张压 $90 \sim 99\text{mmHg}$ ；2级高血压（中度高血压）收缩压 $160 \sim 179\text{mmHg}$ 和/或舒张压 $100 \sim 109\text{mmHg}$ ；3级高血压（重度高血压）收缩压 $\geq 180\text{mmHg}$ 和/或舒张压 $\geq 110\text{mmHg}$ ；单纯收缩性高血压收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和舒张压 $< 90\text{mmHg}$ （表1）。

表1 高血压分级

分级	收缩压	舒张压
1级高血压（轻度高血压）	$140 \sim 159\text{mmHg}$	$90 \sim 99\text{mmHg}$
2级高血压（中度高血压）	$160 \sim 179\text{mmHg}$	$100 \sim 109\text{mmHg}$
3级高血压（重度高血压）	$\geq 180\text{mmHg}$	$\geq 110\text{mmHg}$
单纯收缩性高血压	$\geq 140\text{mmHg}$	$< 90\text{mmHg}$



2. 血压是怎样形成的?

专家回复：心脏的收缩和舒张交替进行，推动血液在心脏和血管组成的密闭循环系统内持续流动，血液在血管内流动时对血管壁造成的压力，叫血压。收缩压减去舒张压，就是脉压。



3. 什么是收缩压？什么是舒张压？

专家回复：心室收缩，血液从心室流入动脉，此时血液对动脉的压力最高，称为收缩压（俗称高压）。健康的动脉壁富有弹性，心室舒张，动脉血管弹性回缩，血液仍慢慢继续向前流动，但血压下降，此时的压力称为舒张压（俗称低压）。医生记录血压时，如为 120/80mmHg，则 120mmHg 为收缩压，80mmHg 为舒张压。正常人在运动和情绪激动时血压会有一定限度的升高。一般来讲，收缩压高低主要与心输出量多少有关，运动时心输出量增加，收缩压升高。舒张压则主要与血流阻力，特别是与小动脉口径有关。如果小动脉收缩，口径缩小，血流阻力就加大，则舒张压升高。



4. 什么是脉压和平均动脉压？

专家回复：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。心室收缩期间，动脉血压上升所达到的最高值称为收缩压；心室舒张期间，动脉血压降低所达到的最低值称为舒张压，以收缩压 / 舒张压（mmHg）的记载方式表示。血压具有波动性，收缩压和舒张压分别代表血压波动的两个极端值，收缩压与舒张压之差称为脉压，它反映了一个心动周期中该波动幅度的大小。脉压增大常见于主动脉瓣关闭不