

# 高血压病

## 综合防治问答

张念峰 王 兵 张军丽 © 编著

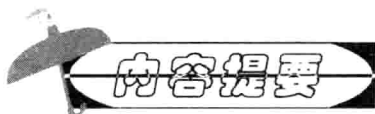


 金盾出版社

# 高血压病综合防治问答

张念峰 王 兵 张军丽 编著

金 盾 出 版 社



本书简要介绍了高血压病的病因、病理、临床表现、诊断要点;详细介绍了高血压病的中西医药物治疗、非药物治疗及预防保健知识。全书内容丰富,通俗易懂,实用性强,可供高血压病患者及其家属阅读参考。

### 图书在版编目(CIP)数据

高血压病综合防治问答/张念峰,王兵,张军丽编著. —北京:金盾出版社,2014.4

ISBN 978-7-5082-8908-3

I. ①高… II. ①张…②王…③张… 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(2013)第 244042 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:北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷:北京军迪印刷有限责任公司

装订:兴浩装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:9.75 字数:202 千字

2014 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~6 000 册 定价:24.00 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)



## 前言

高血压病是人类的常见病和多发病,也是心脑血管病的最主要危险因素,其脑卒中、心肌梗死、心力衰竭及慢性肾脏病等并发症不仅致残率、致死率高,而且给家庭和社会造成沉重负担。高血压和高血压病其实是两种不同的概念,混为一谈是不准确的。单就高血压来讲,分为原发性高血压和继发性高血压(症状性高血压)两种。本书主要介绍原发性高血压(即高血压病)的综合防治。50多年来,我国高血压病发病率呈持续上升的趋势,1958年的发病率是5.11%,1991年就上升至11.88%,2002年上升至约14%。根据世界卫生组织调查统计显示,成年人高血压发病率为8%~18%,日本、美国发病率较高,为17%~22%。由于发达国家对高血压的宣传教育、防治工作做得较好,对高血压病的危害性认识较充分,防治措施较得力,近年已出现下降的趋势。在我国高血压病人群中,原发性高血压约占90%,症状性高血压约占10%。我国人群高血压患病率仍呈增长态势,目前全国高血压患者至少2亿人。从发病因素、发病率高低来看:男性比女性高,北方比南方高,城市比农村高,脑力劳动比体力劳动高,大量饮酒、膳食偏咸的比不饮酒、少饮酒、膳食清淡的高,精神紧张、心理不平衡的比精神放松、心理平衡的高,有高血压家族史的比无高血压家族史的高。为此,应该引起对高血压病防治工作的重视。

高血压病具有“三高三低”即患病率高、致残率高、死亡率高和知晓率低、治疗率低、控制率低的特点,而且高血压病患者在逐年增多,年龄由高年龄段转向低年龄段,顽固性高血压及脑卒中患者较多。作者在对高血压病患者的治疗过程中,采用综合方法,积累了一定的临床经验,编写《高血压病综合防治问答》一书,目的是为广大读者普及高血压病的综合防治知识,提高大家对高血压病的知晓率、治疗率和控制率,使更多的高血压病患者得以康复。本书尽力突出如下特点。

1. 分别介绍了高血压病的基础知识、高血压病的概述、高血压病的药物治疗、高血压病的非药物治疗、高血压病的介入治疗、高血压病并发症的诊断与治疗等。

2. 全书内容全面,资料丰富,贴近临床,疗效肯定。系统地阐述了高血压病的病因、病理及综合防治的全过程。

3. 详细介绍了目前治疗高血压病的新进展、新药物、综合治疗及特殊介入治疗方法,以及高血压病的预防保健措施。以预防为主,防治结合,就可有效地遏制高血压危症的发生。

4. 同时介绍了中医在治疗高血压病,特别是在治疗顽固性高血压病中的重要作用,其特点是绿色环保,疗效稳定。

本书在编写过程中,参阅了一些有关作者的著作,又受到了不少专家和学者的关怀和支持,在此表示感谢。因作者水平有限,书中难免有些不当之处,敬请读者批评指正。

作者



## 一、高血压病的基础知识

1. 什么是血压, 血压是怎样形成的 ..... (1)
2. 血压的调节机制是什么 ..... (2)
3. 影响血压的因素有哪些 ..... (3)
4. 为什么说每个人的血压都有波动性 ..... (4)
5. 什么是收缩压、舒张压、脉压差、平均动脉压 ..... (6)
6. 影响脉压差的因素有哪些 ..... (7)
7. 测量血压的仪器有哪些 ..... (8)
8. 如何正确选用血压计 ..... (8)
9. 如何正确测量血压 ..... (9)
10. 如何评估所测血压水平 ..... (10)
11. 测血压时的注意事项有哪些 ..... (13)

## 二、高血压病的概述

1. 什么是高血压和高血压病 ..... (14)
2. 高血压病的病因有哪些 ..... (15)
3. 高血压病的发病机制是什么 ..... (17)
4. 高血压病的类型和病理变化有哪些 ..... (20)
5. 高血压病如何分级、分期、分类 ..... (22)

|                                    |      |
|------------------------------------|------|
| 6. 高血压病需做哪些检查 .....                | (28) |
| 7. 高血压病临床表现及诊断标准有哪些 .....          | (42) |
| 8. 如何对高血压病的危险性分组、分层 .....          | (43) |
| 9. 易患高血压病的人群有哪些 .....              | (45) |
| 10. 测一次血压高能说是高血压病吗 .....           | (46) |
| 11. 什么是血压达标,达标值是多少 .....           | (46) |
| 12. 血压降得越低越好吗 .....                | (47) |
| 13. 高血压病患者血压容易突然升高的因素<br>有哪些 ..... | (48) |
| 14. 动脉血压相对稳定有何生理意义 .....           | (48) |
| 15. 心搏出量与血压有何关系 .....              | (49) |
| 16. 心率与血压有何关系 .....                | (49) |
| 17. 神经系统与血压有何关系 .....              | (50) |
| 18. 外周血管阻力与血压有何关系 .....            | (51) |
| 19. 血黏度与血压有何关系 .....               | (51) |
| 20. 肾脏与血压有何关系 .....                | (55) |
| 21. 贫血与血压有何关系 .....                | (56) |
| 22. 运动与血压有何关系 .....                | (56) |
| 23. 体温与血压有何关系 .....                | (57) |
| 24. 情绪与血压有何关系 .....                | (58) |
| 25. 性格与血压有何关系 .....                | (59) |
| 26. 饮食与血压有何关系 .....                | (61) |
| 27. 生活习惯与血压有何关系 .....              | (62) |
| 28. 天气变化与血压有何关系 .....              | (64) |
| 29. 年龄和性别与血压有何关系 .....             | (65) |
| 30. 冬天和夏天与血压有何关系 .....             | (66) |



|                               |      |
|-------------------------------|------|
| 31. 高血压与耳鸣有何关系 .....          | (67) |
| 32. 高血压与老年性痴呆有何关系 .....       | (67) |
| 33. 食盐与血压有何关系 .....           | (68) |
| 34. 高脂食物与血压有何关系 .....         | (69) |
| 35. 肥胖与血压有何关系 .....           | (69) |
| 36. 血糖与血压有何关系 .....           | (70) |
| 37. 吸烟与血压有何关系 .....           | (70) |
| 38. 饮酒与血压有何关系 .....           | (71) |
| 39. 高血压与脑卒中有何关系 .....         | (72) |
| 40. 平卧、坐位、站立时血压有何变化 .....     | (73) |
| 41. 高血压对心、脑、肾及眼有何影响 .....     | (74) |
| 42. 什么是高血压病的一级预防 .....        | (75) |
| 43. 什么是高血压病的二级预防 .....        | (78) |
| 44. 什么是高血压病的三级预防 .....        | (79) |
| 45. 哪些因素影响高血压病患者的预后 .....     | (80) |
| 46. 高血压病患者便秘要紧吗 .....         | (81) |
| 47. 高血压病患者起居养生的要点有哪些 .....    | (82) |
| 48. 高血压病患者为什么要保证充足的睡眠时间 ..... | (83) |
| 49. 高血压病患者为什么要劳逸适度节房事 .....   | (84) |
| 50. 高血压病患者血压忽高忽低是怎么回事 .....   | (85) |
| 51. 血压骤降有什么危害 .....           | (85) |
| 52. 高血压病患者降压的同时为何也要降脂 .....   | (86) |
| 53. 高血压病患者为什么不能长时间玩电脑 .....   | (87) |
| 54. 为什么说高血压病患者不能长时间看电视 .....  | (88) |
| 55. 为何要重视收缩压及脉压差的控制 .....     | (89) |
| 56. 不同血压水平的个体防治原则和对策是什么 ..... | (90) |



57. 高血压病患者发生脑卒中时怎么办 ..... (91)
58. 高血压病患者怎样预防脑卒中 ..... (92)
59. 高血压病患者怎样预防新的脑卒中发生 ..... (93)
60. 遇到家人突发脑卒中时怎么办 ..... (94)
61. 高血压病患者如何进行生活调理 ..... (95)
62. 高血压病为何不能彻底治愈 ..... (97)
63. 高血压病有后遗症吗 ..... (98)
64. 高血压病患者能不能长寿 ..... (99)
65. 高血压病患者如何进行自我保健 ..... (100)

### 三、高血压病的药物治疗

1. 高血压病的治疗原则是什么 ..... (102)
2. 高血压病治疗的目标、目的是什么 ..... (105)
3. 对高血压的认识、治疗的演变及进展如何 ..... (105)
4. 常用的针剂类降压药有哪些 ..... (111)
5. 常用的中药针剂组方降压药有哪些 ..... (119)
6. 常用的西医降压药分哪几类 ..... (124)
7. 常用的利尿类降压药有哪些 ..... (124)
8.  $\beta$ 受体阻滞类降压药有哪些 ..... (131)
9. 钙拮抗类降压药有哪些 ..... (135)
10. 血管紧张素转换酶抑制类降压药有哪些 ..... (140)
11. 血管紧张素 II 受体阻断类降压药有哪些 ..... (147)
12. 常用的固定复方制剂降压药有哪些 ..... (151)
13. 治疗高血压病的中草药有哪些 ..... (157)
14. 具有降压作用的中药汤剂有哪些 ..... (162)
15. 具有降压作用的中成药有哪些 ..... (166)



|                                         |       |
|-----------------------------------------|-------|
| 16. 如何选用降压药 .....                       | (172) |
| 17. 患者如何选择适合自己的降压药 .....                | (175) |
| 18. 降压过程中的注意事项有哪些 .....                 | (178) |
| 19. 高血压综合干预(治疗)的方法有哪些 .....             | (179) |
| 20. 为什么要进行早期综合干预治疗 .....                | (183) |
| 21. 为什么要强调联合用药治疗 .....                  | (186) |
| 22. 联合用药治疗的方案有哪些 .....                  | (188) |
| 23. 为什么说固定复方制剂是联合用药治疗<br>高血压的重要形式 ..... | (191) |
| 24. 高血压合并其他疾病时联合降压治疗如<br>何选择 .....      | (192) |
| 25. 应如何正确评价和使用噻嗪类利尿药 .....              | (193) |
| 26. 高血压病患者如何正确服用降压药 .....               | (194) |
| 27. 怎样避免降压药物的不良反应 .....                 | (198) |
| 28. 为什么说降压药不能吃吃停停 .....                 | (202) |
| 29. 高血压病患者血压稳定后能否停药 .....               | (203) |
| 30. 高血压病患者应远离哪些药物 .....                 | (204) |
| 31. 降压药的使用为何要因人而异 .....                 | (205) |
| 32. 冬天和夏天的血压与服药有差别吗 .....               | (206) |
| 33. 哪些药物对高血压病患者的心、脑、肾有保护<br>作用 .....    | (206) |
| 34. 脑血管病伴高血压在降压时应注意什么 .....             | (208) |
| 35. 冠心病合并高血压时如何选择抗高血压<br>药物 .....       | (208) |
| 36. 心力衰竭合并高血压时如何选择抗高血压<br>药物 .....      | (209) |



37. 糖尿病伴高血压病患者如何选择抗高血压药物 ..... (209)
38. 慢性肾脏疾病的高血压病患者如何选择降压药 ..... (210)
39. 老年高血压病患者如何治疗 ..... (210)
40. 高血压病治疗的错误做法有哪些 ..... (215)
41. 高血压病治疗的误区有哪些 ..... (217)
42. 儿童高血压病患者如何治疗 ..... (218)
43. 高血压病合并脑血管病患者如何选择降压药 ..... (222)
44. 顽固性高血压如何治疗 ..... (224)
45. 肥胖患者的高血压应如何控制 ..... (229)
46. 女性高血压病患者选择降压药物的注意事项  
有哪些 ..... (230)
47. 高血压病患者致命的六个时刻是什么 ..... (230)

#### 四、高血压病的非药物治疗

1. 高血压病的非药物治疗方法有哪些 ..... (233)
2. 改善生活方式的意义及方法有哪些 ..... (233)
3. 什么是饮食疗法 ..... (236)
4. 高血压病患者如何进行食疗 ..... (237)
5. 高血压病患者不宜用哪些饮食 ..... (241)
6. 牛奶对高血压病患者有何价值 ..... (245)
7. 高血压病患者为什么不宜喝咖啡 ..... (245)
8. 有益于高血压病患者食用的蔬菜有哪些 ..... (246)
9. 有益于高血压病患者食用的果品有哪些 ..... (248)
10. 高血压病患者为什么不能吃得饱 ..... (248)



|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 11. 食醋对血压有益吗 .....       | (249) |
| 12. 运动疗法对高血压有何作用 .....   | (250) |
| 13. 按摩降低血压方法有哪些 .....    | (252) |
| 14. 调治高血压病的心理疗法有哪些 ..... | (254) |

## 五、高血压病的介入治疗

|                                              |       |
|----------------------------------------------|-------|
| 1. 什么是介入治疗 .....                             | (257) |
| 2. 什么是经皮导管射频消融去肾交感神经术 .....                  | (257) |
| 3. 经皮导管射频消融去肾交感神经术治疗高<br>血压的理论基础及原理是什么 ..... | (258) |
| 4. 经皮导管射频消融去肾交感神经术如何施行 .....                 | (259) |
| 5. 哪些患者是经皮导管射频消融去肾交感神经<br>术的适应证和禁忌证 .....    | (259) |
| 6. 经皮导管射频消融去肾交感神经术治疗顽<br>固性高血压疗效如何 .....     | (260) |
| 7. 什么是植入式压力反射术,临床疗效如何 .....                  | (262) |

## 六、高血压病并发症的诊断与治疗

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 1. 什么是高血压脑病 .....         | (264) |
| 2. 高血压脑病的病因及发病机制有哪些 ..... | (264) |
| 3. 高血压脑病的临床表现有哪些 .....    | (266) |
| 4. 高血压脑病如何治疗 .....        | (267) |
| 5. 什么是高血压性心脏病 .....       | (272) |
| 6. 高血压性心脏病的病因有哪些 .....    | (272) |
| 7. 高血压性心脏病的临床表现有哪些 .....  | (273) |
| 8. 高血压性心脏病如何治疗 .....      | (274) |



|                                   |       |
|-----------------------------------|-------|
| 9. 什么是高血压性肾病 .....                | (278) |
| 10. 高血压性肾病的发病原因及发病机制是<br>什么 ..... | (279) |
| 11. 高血压性肾病临床表现有哪些 .....           | (279) |
| 12. 高血压性肾病如何治疗 .....              | (280) |
| 13. 什么是高血压眼病 .....                | (282) |
| 14. 高血压眼病的发病原因及发病机制是什么 .....      | (282) |
| 15. 高血压眼病临床表现有哪些 .....            | (282) |
| 16. 高血压眼病如何治疗 .....               | (284) |
| 17. 什么是高血压危象 .....                | (284) |
| 18. 高血压危象的发病原因及发病机制是什么 .....      | (285) |
| 19. 高血压危象的临床类型有哪些 .....           | (286) |
| 20. 高血压危象如何治疗 .....               | (287) |

## 附录 高血压病临床检查项目

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 附表 1 尿液常规检查 .....   | (290) |
| 附表 2 血液常规检查 .....   | (292) |
| 附表 3 血液生化系列检查 ..... | (294) |
| 附表 4 血脂检查 .....     | (296) |
| 附表 5 血流变检查 .....    | (297) |
| 附表 6 心肌酶谱检查 .....   | (298) |



## 一、高血压病的基础知识

### 1. 什么是血压,血压是怎样形成的

血压是指血管内的血液对于单位面积血管壁的侧压力,即压强。由于血管分动脉、毛细血管和静脉,所以也就有动脉血压、毛细血管压和静脉血压。通常所说的血压是指动脉血压。当血管扩张时,血压下降;血管收缩时,血压升高。

人体的循环器官包括心脏、血管和淋巴系统,它们之间相互连接,构成一个基本上封闭的“管道系统”。正常的心脏是一个强有力的肌肉器官,就像一个水泵,日夜不停地、有节律地搏动着。心脏一张一缩,使血液在循环系统内川流不息。血液在血管内流动时,无论心脏收缩或舒张,都对血管壁产生一定的压力。当心脏收缩时大动脉里的压力最高,这时的血液称为“高压”;左心室舒张时,大动脉里的压力最低,故称为“低压”。平时我们所说的血压,实际上是指上臂肱动脉血管的血压测定,是大动脉血压的间接测定。通常我们测血压右侧与左侧的血压不一样,最高可相差 10 毫米汞柱,最低相差不到 5 毫米汞柱。

正常的血压是血液循环流动的前提,血压在多种因素调节下保持正常,从而提供给各组织器官以足够的血量,借以维持正常的新陈代谢。血压过低或过高(低血压、高血



压)都会造成严重的后果,血压消失是死亡的前兆。所以,血压对生命有极其重要的生物学意义。

## 2. 血压的调节机制是什么

在正常情况下,稳定血压的主要因素是在中枢神经系统的整合作用下进行活动得以平衡的,还涉及肾上腺、垂体等激素分泌和肾功能状态和体液平衡等因素的影响。按照调节恢复的速度,血压调节机制可分为快速调节机制和缓慢调节机制。

(1)快速调节机制:作用迅速,在血压突然改变数秒钟后就开始作用。包括动脉压力感受器反射即减压反射,中枢神经系统缺血性升压反射(通过交感缩血管神经的作用),化学感受器引起的反射(血中氧分压降低或二氧化碳分压升高时刺激颈动脉体和主动脉体的化学感受器所引起的加压反射),以保证必要的血量和适当的血压。

(2)缓慢调节机制:血压快速调节机制一般在数小时或数月内由于机体适应而失效。在血压长期调节中要依靠肾脏-体液-压力调节机制。这种机制包括通过调节血量所产生的血压调节作用及由肾素-血管紧张素-醛固酮系统对肾功能的调节作用。其中也有负反馈作用,当血压下降时,肾的泌尿量减少,体液得到保留,部分进入循环系统,血量因之增加,使静脉回心血量和输出量都增加,从而导致血压的回升。在血压过高时,肾的泌尿量增加,使一般体液和血液都减少,静脉回心血量和心输出量也随之减少,结果引起血压的下降。这种调节机制在血压未恢复正常以前,可以长期起到有效调节血量和血压的作用。



总之,血压的快速调节在于神经系统,慢速调节在于肾脏。

### 3. 影响血压的因素有哪些

(1)心排血量和血管外周阻力:凡能影响心排血量和血管外周阻力的因素都能影响动脉血压。每搏排血量的多少直接影响动脉血压:心排血量多,血压升高;心排血量少,血压下降。心排血量的多少决定于每搏排血量和每分钟的心搏频率,如每搏排血量不变而心搏频率增加,则动脉血压明显上升,一般对舒张压影响较大;心排血量增加使舒张期缩短,舒张压也上升,脉压减小。如心搏率不变,只是每搏排血量增加,则收缩压明显升高,舒张压稍有增加,因而脉压差加大,收缩压主要反映每搏排血量的多少。

(2)血管外周阻力的改变:血管外周阻力的改变对收缩压和舒张压都有影响,但对舒张压的影响更为明显。外周阻力减小使舒张压降低,脉压加大。外周阻力加大,动脉血流速减慢,舒张期末动脉存血增多,使舒张压升高,脉压减小。可见舒张压的高低可以反映外周阻力的大小。高血压病患者由于动脉硬化会使外周血管阻力过高,从而导致动脉血压特别是舒张压的显著升高。

(3)大动脉管壁的弹性:大动脉管壁的弹性有缓冲动脉血压升高的作用,可以降低脉压,在健康成年人正常动脉血压的保持上起一定作用。老年人很多血管弹性纤维和平滑肌逐渐被胶原纤维所取代,血管壁的弹性大减,缓冲血压升高的作用相应减弱,从而导致血压上升。

(4)循环血量的影响:正常封闭型循环的动物,循环血

量与心血管容积基本适应,能使之充盈,可维持约 7 毫米汞柱的循环平均压。正常生理情况下这一数值变动不大,不是动脉血压显著升降的重要因素。但在严重失血时,如失血量超过 30%,循环血量不能维持心血管系统的充盈状态,体循环平均压将下降到不能推动足够的血量回心。由于回心血量不足,会使心排血量减少,严重时可减少到零毫米汞柱。可见循环血量是决定动脉血压的重要因素。

(5)其他因素:血压还会受到以下因素的影响。

①身高。身材越高,心脏便需要更大压力去泵出血液,令血液能流遍全身。

②年龄。年龄越轻,新陈代谢率越高,血流量较大,心脏需要较大压力泵血,随着年龄增长,血压逐渐升高。

③血黏度(血液密度)。血液越黏稠,心脏需要越大压力泵出血液。

④姿势。站立时血压高于坐姿血压,而坐姿时的血压又高于平躺时的血压,因受重力原理影响的结果。

⑤血管因素。血管如果变窄,血液较难通过,心脏便需要更大压力泵出血液。

⑥其他。精神状态、生活节奏、个人差异、饮食习惯、药物、遗传、天气变化等。

## 4. 为什么说每个人的血压都有波动性

每个人的血压都有波动性,这个波动性受到血压的内在变化规律、外界环境因素,以及测量血压时的测量误差等三个方面的影响。人体血压的波动表现为昼夜节律性变化。认识血压的波动性,对高血压的诊断和治疗具有重要意义。

