

健康新图说：

高血压患者贴身读本



主编 柴艳芬 寿松涛 么颖
主审 崔书章

采用问答方式，共设计123个高血压患者最关心的问题
文字简洁，图文并茂，既有知识性，又有趣味性
提高大众对高血压的认识，做到早期识别，积极防控



人民卫生出版社

健康新图说：

高血压患者贴身读本

主 编 柴艳芬 寿松涛 么 颖
主 审 崔书章

编 者	崔书章	柴艳芬	寿松涛	么 颖	李士欣
	尤奎成	关如东	刘晨燕	夏晓东	靳 衡
	余慕明	陈 俊	黄 兴	刘艳存	翟建华
	齐安龙	卢 斌	王力军	归永刚	李 晨
	张 晗	赵建珍	李 海	高玉雷	李树彩
	赵晨光	曹 超	张云强		

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康新图说：高血压患者贴身读本 / 柴艳芬，寿松涛，么颖主编. —北京：人民卫生出版社，2016

ISBN 978-7-117-22993-7

I. ①健… II. ①柴…②寿…③么… 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 (2016) 第 203439 号

人卫智网	www.ipmph.com	医学教育、学术、考试、健康， 购书智慧智能综合服务平台
人卫官网	www.pmph.com	人卫官方资讯发布平台

版权所有，侵权必究！

健康新图说： 高血压患者贴身读本

主 编：柴艳芬 寿松涛 么 颖

出版发行：人民卫生出版社（中继线 010-59780011）

地 址：北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编：100021

E - mail: pmph @ pmph.com

购书热线：010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷：三河市潮河印业有限公司

经 销：新华书店

开 本：787 × 1092 1/32 印张：6

字 数：120 千字

版 次：2016年 11月第1版 2016年 11月第1版第1次印刷

标准书号：ISBN 978-7-117-22993-7/R · 22994

定 价：28.00 元

打击盗版举报电话：010-59787491 E-mail: WQ @ pmph.com

（凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换）

前 言

长期以来,人们普遍认为,只有自己感到身体不适时才是患了疾病。1945年4月12日,美国总统罗斯福因突发脑出血猝死。美国总统府发言人称之为“晴天霹雳”。事实上,1935年起,罗斯福就患有高血压,平时血压最高达260/150mmHg,虽已出现高血压心脏病和肾损害却无症状,竟误认为健康状况良好。1953年,长期患有高血压的斯大林也因脑中风溘然长逝。目前,全球约有1/3成年人患高血压,每年死于高血压的人数达900多万。我国每年约有150万人死于高血压及其并发症。高血压患者死亡人数约为癌症患者的4倍。高血压是一个“无声无形的杀手”,它可以使人在悄无声息中残疾或死去。从某种意义上来说,高血压有可能改变人类的近代史和医学史。

我国成年人中高血压患病率已达33.5%,每年新增高血压患者1000万,估算患病总人数已突破3.3亿。然而,高血压患者知晓率、治疗率及控制率很低,因此,积极预防、较早发现和正确治疗会大大降低高血压的发生率和病死率,减少致残率,提高人群健康水平和生活质量。温斯顿·丘吉尔爵士曾说:“健康的公民是国家最大的财富。”中华民族的复兴首先

是让人民健康长寿。据此,作者编写《健康新图说:高血压患者贴身读本》一书献给患高血压的朋友们,以期成为他们的健康卫士,使他们远离病痛,幸福生活。

本书插图由天津市水利书画院院长陆铁宝策划,天津悠月漫画工作室制作。

天津医科大学总医院急诊医学科创始人崔书章教授对此书的编写给予悉心指导,付出大量心血。今年正值崔教授 70 岁寿辰,谨以此书贺寿祝福!

编者

2015 年 10 月 25 日于天津

目 录

了解高血压——常识篇

1. 什么是血压？血压计是怎样发现的？	2
2. 血压是怎样产生的？	3
3. 人体血压与哪些体液因素有关？	5
4. 健康人昼夜血压变化有规律吗？	6
5. 饮食与血压有关吗？	8
6. 你的血压标准吗？	9
7. 为什么双上肢血压不一样？	11
8. 什么是低血压？	12
9. 什么是直立位低血压？	13
10. 怎样才算患了高血压？	14
11. 什么是假性高血压？	15
12. 什么是体位性高血压？	16
13. 高血压是一种流行病吗？	18
14. 高血压会遗传吗？	19
15. 年龄与高血压有关系吗？	20
16. 不同年龄的高血压患者病因相同吗？	21

17. 职业与高血压有关吗?	23
18. 生活习惯与高血压有关系吗?	23
19. 肥胖与高血压有关系吗?	24
20. 高血糖与高血压有关系吗?	25
21. 盐敏感性高血压是怎么回事?	26
22. 嗜酒与高血压有关系吗?	28
23. 吸烟与高血压有关系吗?	28
24. 高血压与性格有关系吗?	29
25. 焦虑会引起高血压吗?	30
26. 应激与高血压有关系吗?	31
27. 寒冷与高血压有关系吗?	32
28. 子宫肌瘤与高血压有关系吗?	33
29. 哪些药物会引起高血压?	34

早发现、早诊断——诊断篇

30. 怎样才能尽早发现自己是否有高血压呢?	38
31. 高血压的先兆有哪些?	39
32. 何为高血压的靶器官?	41
33. 怎样才能尽早发现高血压患者靶器官损害呢?	41
34. 什么是高血压心脏病?	43
35. 高血压患者出现双下肢水肿是怎么回事?	44
36. 测量血压的仪器有哪些?	45
37. 你知道测量血压的方法吗?	47
38. 你知道怎样正确测量血压吗?	48

39. 影响血压测量的因素有哪些?	50
40. 什么是家庭血压测量法?	51
41. 什么是诊室血压测量法?	53
42. 什么是有创血压测量法?	54
43. 你知道特殊情况时血压测量应注意的事项吗?	56
44. 为什么高血压患者要进行动态血压监测?	57
45. 你知道血压测量后怎样记录吗?	58
46. 你知道医生用来表达血压的几个术语吗?	59
47. 高血压有哪些临床类型?	61
48. 什么是原发性高血压?	62
49. 什么是继发性高血压?	63
50. 儿童也能患高血压吗?	65
51. 什么是青少年高血压?	66
52. 什么是老年高血压?	67
53. 什么是妊娠期高血压疾病?	68
54. 什么是白大衣高血压?	69
55. 什么是肥胖性高血压?	71
56. 什么是高原高血压?	72
57. 什么是H型高血压?	73
58. 你知道控制清晨血压的重要性吗?	75
59. 睡眠呼吸暂停低通气综合征会引起高血压吗?	76
60. 什么是内分泌性高血压?	78
61. 什么是肾性高血压?	79
62. 你患的是哪种高血压?	81

63. 高血压患者应进行哪些检查?	81
64. 高血压患者为什么要做心电图检查?	83
65. 高血压患者为什么要进行超声检查?	84
66. 高血压患者为什么要进行眼底检查?	86
67. 怎样才能发现高血压肾病?	87
68. 怎样才能发现内分泌性高血压?	88
69. 你知道怎样评估高血压患者吗?	90
70. 什么是高血压患者的危险分层?	91

高血压怎么治? ——求医问药篇

71. 你知道高血压有哪些治疗方法吗?	96
72. 何为高血压的非药物治疗?	96
73. 哪些高血压患者需要降压药治疗?	98
74. 你知道治疗高血压的药物有哪些吗?	99
75. 你知道选用降压药的原则吗?	104
76. 如何准确选用理想降压药?	106
77. 高血压患者怎样联合用药?	108
78. 服用降压药的患者应注意哪些问题?	110
79. 降压药与非降压药并用时需要注意 哪些问题?	112
80. 怎样评价降压药的疗效?	114
81. 为什么高血压患者需要随诊?	116
82. 高血压危象会致命吗?	117
83. 高血压与主动脉夹层有关吗?	118

84. 高血压合并冠心病的患者怎样选择降压药?	119
85. 高血压合并高心病患者怎样选择降压药?	121
86. 高血压合并心律失常患者怎样选择降压药?	122
87. 高血压合并心力衰竭患者怎样选择降压药?	123
88. 高血压合并脑卒中患者怎样选择降压药?	125
89. 高血压合并肾损害患者怎样选择降压药?	126
90. 高血压合并哮喘患者怎样选择降压药?	128
91. 睡眠呼吸暂停低通气综合征高血压患者 怎样治疗?	130
92. 肾血管性高血压患者怎么治疗?	131
93. 如何治疗醛固酮增多症患者的高血压?	132
94. 嗜铬细胞瘤高血压患者该如何选用降压药?	134
95. 高血压合并代谢异常患者怎样选择降压药?	135
96. 盐敏感性高血压怎么治疗?	137
97. 高血压前列腺增生患者怎样选择降压药?	138
98. 服用降压药对胎儿有损害吗?	139
99. 你知道什么是FDA妊娠用药分级吗?	140
100. 妊娠期高血压患者怎样选择降压药?	142
101. 肥胖合并高血压患者怎样选择降压药?	143
102. 老年高血压患者怎样选用降压药?	145
103. 舒张期高血压患者怎样选用降压药?	147
104. 临界高血压怎么处理?	148
105. 遇到难治性高血压怎么办?	150

日常生活中要这样做——预防篇

106. 高血压会使你过早丧失工作能力吗?	152
107. 高血压会降低你的生活质量吗?	153
108. 白大衣高血压患者平时生活中应注意什么?	154
109. 高血压患者睡眠应注意什么?	154
110. 高血压患者需要终身服药吗?	156
111. 育龄期高血压妇女能怀孕吗?	157
112. 高血压患者如何度过盛夏?	158
113. 高血压患者冬季应注意什么?	160
114. 高血压患者能饮酒吗?	161
115. 高血压患者饮茶应注意什么?	162
116. 高血压患者一日三餐应注意什么?	164
117. 你知道哪些食物对高血压患者有益吗?	165
118. 你知道高血压患者不宜食用哪些食物吗?	166
119. 高血压患者发生脑卒中的“大敌”——便秘	167
120. 高血压患者可以旅游吗?	169
121. 高血压患者不宜从事哪些工作?	170
122. 高血压性功能障碍患者怎样选择降压药?	172
123. 高血压患者性生活需注意什么?	174
附录一 食物中嘌呤含量	176
附录二 世界高血压组织中英对照表	178
参考文献	180

了解高血压



——常识篇

1. 什么是血压？ 血压计是怎样发现的？



大约 2000 年前,我国《黄帝内经》描述脉搏“盛而紧曰胀”可能是世界上有关高血压的最早记述。

1628 年,英国医生威廉·哈维提出血液循环系统是血压测定的解剖学基础。1733 年,英国生理学家斯蒂芬·黑尔斯将铜管插入马的动脉血管并与玻璃管连接,观察到动脉血柱随马心脏搏动而波动。



1823 年,法国生理学家和内科医生泊肃叶改用水银测压计测量狗的主动脉血压。1847 年,德国生理学家路德维希在动物体内用 U 形管水银测压计持续记录动脉压变化。1896 年,意大利医生里瓦罗基发明袖带式血压计测量血压。1905 年,俄国内科医生 Korotkoff 应用听诊法测定血压,他将血压计橡皮袖带包裹在上臂充气,放气过程中将动脉搏动音变化分为 5 期:第一次出现清脆响亮声音为第 1 期(柯氏第 1 音,

K1);随着袖带内气体减少和压力下降,声音变柔和,为第2期(K2);在袖带内气体压力继续下降时动脉搏动音改变为第3期(K3);压力再度降低时声音突然变得模糊不清为第4期(K4);压力降到一定程度至声音消失为第5期(K5)。K1所对应的血压为收缩压,K5所对应的血压为舒张压。

2. 血压是怎样产生的?



1628年,英国医生威廉·哈维发现血液循环系统是由心脏、血管和淋巴管组成的密闭管道系统。左心室通过各级动脉将富含氧气和营养物质的动脉血液输送到全身组织和器官,以满足细胞代谢需要,然后又通过各级静脉血管将含有代谢废物的静脉血液汇集到上下腔静脉,回流到右心房。心脏是循环



系统中的动力器官,犹如水泵,不停地进行节律性的收缩和舒张。心脏泵出的血液在血管内流动时对动脉或静脉血管壁产生的侧压力即为“血压”(blood pressure, BP)。

血压分为动脉血压和静脉血压。我们日常所说的血压指动脉血压(简称动脉压)。静息状态下,人体心排血量约 5L/min,主动脉血流速度约 20cm/s。左心室收缩时,血流对血管壁产生的侧压力称为收缩压(systolic blood pressure, SBP),俗称“高压”。收缩压的高低能反映心脏功能状态。剧烈运动时,心排血量明显增多,收缩压相对升高。左心室舒张时,血流对血管壁产生的侧压力称为舒张压(diastolic blood pressure, DBP),俗称“低压”。此时,血液借助动脉血管弹性回缩产生的力继续向前流动。在临床上,医生所说的血压是间接测量上臂肱动脉血管内的压力。血压是人体血流动力学的一个重要参数,是生命的重要体征。

维持正常血压有 5 个基本因素:循环容量、外周血管阻力、心脏功能状态、血液黏稠度和动脉弹性。

♡ 心血管内需有足够的循环容量 正常状态下,血液循环容量约为 4000~5000ml。

♡ 外周血管阻力 与血管管径大小相关。血管本身病变和外界温度都会影响外周血管管径的大小。外周血管阻力增加时,舒张压升高较收缩压明显。外周血管阻力降低时,舒张压降低较收缩压明显。舒张压高低主要反映外周血管阻力大小。

♡ 心脏功能 心肌收缩力正常时,心脏每搏射出 60~80ml 血液,以维持血液流动产生血压。心脏收缩力减弱(即心衰)时,血压不易维持。

♡ 血液黏稠度 有形成分增多或无形成分减少引起血液黏稠度增加。另外运动、机体代谢状态、外界环境、季节、昼

夜和气候等因素也能影响血液黏稠度。血液黏稠度改变对血压也有一定影响。

♡ 大动脉血管壁弹性 高血压患者动脉硬化严重,收缩压明显升高。

3. 人体血压与哪些体液因素有关?



高血压的发生与体内许多激素有关,主要有:

♡ 儿茶酚胺 人体双侧肾脏上极各有一个形似三角形

的腺体称肾上腺,分为髓质和皮质。髓质能分泌儿茶酚胺类物质,如去甲肾上腺素和肾上腺素。肾上腺髓质发生嗜铬细胞瘤的患者,血儿茶酚胺水平明显升高,能引起严重高血压。

♡ 皮质类固醇激素

①垂体分泌促肾上腺皮质激素(ACTH)过多,刺激肾上腺,皮质类固醇激素(糖皮质激素和醛固酮)过多分泌,引起体内水、钠潴留和血容量增加而发生高血压。

②高血压与雌激素、雄激素及孕激素生成过多有关。长期口服避孕药会引起高血压,停用雌激素 1~12 个月后,升高的血压逐渐下降。原有高血压患者口服雌激素数周到数月后可使高血压加重。

♡ 肾素 肾素由肾脏肾小球旁器的颗粒细胞分泌和释放。肾素瘤患者血肾素水平明显升高,发生难治性高血压。

♡ 血管升压素 又名抗利尿激素,由下丘脑分泌,经垂体释放入血,通过水、钠潴留和增加外周血管阻力升高血压。

4. 健康人昼夜血压变化有规律吗?



日出而作,日落而息的生活规律,使血压出现昼夜节律性变化。血压的这种昼夜变化规律称为血压的昼夜节律性。白天活动时血压较高,夜间休息时血压下降。血压昼高夜低的现象与人体生物钟有关。