

郭 力◎主 编

看图防治

高血压



 金盾出版社

看图防治高血压

主 编

郭 力

编著者

马小平	尹 慧	宁宏宇	白彩萍
白雅君	刘广宇	吴兆喜	宋亚楠
张大林	李 刚	李 丽	李 博
李志忠	杨蝉玉	林子超	罗 君
郑福清	胡 伟	谢丹丹	

金盾出版社

内 容 提 要

本书通过大量生动有趣的图示介绍了高血压的定义、病理、病因、临床表现、检查、诊断等基础知识,重点阐述了高血压的治疗方法和预防措施,包括西药治疗、中药治疗、按摩疗法、耳穴疗法、刮痧疗法、足浴疗法、运动疗法、饮食治疗等。其内容科学实用,图文并茂,深入浅出,集知识性、趣味性为一体,适合高血压患者及大众阅读。

图书在版编目(CIP)数据

看图防治高血压/郭力主编. —北京:金盾出版社,2015.3
ISBN 978-7-5082-9448-3

I. ①看… II. ①郭… III. ①高血压—中西医结合—防治—图解 IV. ①R544.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 108766 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:北京盛世双龙印刷有限公司

正文印刷:双峰印刷装订有限公司

装订:双峰印刷装订有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8 字数:163 千字

2015 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~5 000 册 定价:25.00 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)



近年来,高血压的发病率呈逐年上升趋势,已经逐渐成为困扰现代人类健康的主要疾病。在中国,高血压患者已经超过2亿多人,而且这个数字每年还在递增。目前,我国高血压呈现出的特点是“三高三低”,即患病率、致残率、致死率高;知晓率、治疗率和控制率低,大约有80%的人根本不知道自己患有高血压。而且,它与糖尿病、高血脂等相互影响,易导致冠心病、动脉粥样硬化等心脑血管疾病,严重威胁着人类的健康,其致死率仅次于癌症,位居第二。由此可见,对于高血压进行及时有效、科学系统的防治已刻不容缓。

目前,尽管药物治疗仍然是治疗高血压的主要手段,但在治疗疾病的同时所导致的种种不良反应,也逐渐被人们所重视。因此,高血压患者在药物治疗的同时,可采用绿色经济、疗效独特、简单方便且没有不良反应的自然疗法,如饮食疗法、运动疗法、按摩、耳穴贴压法等。随着生活水平的提高,人们对医学保健知识的需求的提高,为了普及相关医学知识,增强人们的自我保健意识,并为广大患者解答高血压相关知识,我们特编写《看图防治高血压》一书,本书特点是图文并茂,科学实用,通俗易懂,疗效可靠,适用于高血压患者家庭自疗与家庭保健。

本书内容涉及面较广,编者参考了众多资料,在此向有关作者表示感谢。由于水平有限,书中如有不当之处,欢迎广大读者批评指正。

编 者

CONTENTS

目 录

一、高血压的基础知识	(1)
(一)什么是血压	(1)
(二)血压上升的机制	(2)
(三)血压的正常值	(2)
(四)高血压的概念	(3)
(五)高血压产生的因素	(4)
(六)高血压与原发性和继发性高血压的区别	(7)
(七)高血压的危害	(8)
(八)高血压的分布	(10)
(九)高血压危险度的分层	(12)
(十)高血压的分类与分期	(13)
二、高血压的症状	(18)
(一)高血压的临床表现	(18)
(二)高血压危象	(21)
(三)假性高血压	(24)
(四)白大衣高血压	(25)
(五)潜在性高血压	(27)
(六)医源性高血压	(28)



(七)高原性高血压	(30)
(八)易患高血压的职业	(31)
三、高血压的并发症	(33)
(一)脑出血	(33)
(二)蛛网膜下隙出血	(35)
(三)脑梗死	(36)
(四)脑动脉粥样硬化症和脑血管性痴呆	(38)
(五)心肌肥大、心绞痛和心肌梗死	(39)
(六)肾脏疾病和其他动脉疾病	(42)
(七)动脉粥样硬化和高脂血症	(43)
(八)糖尿病	(45)
四、日常监测	(47)
(一)三级预防	(47)
(二)自测血压	(51)
(三)控制体重	(53)
(四)适度饮酒	(55)
(五)保证睡眠	(56)
(六)情绪调整	(57)
五、西药治疗	(60)
(一)降血压药物治疗的时间	(60)
(二)降血压目标	(61)
(三)理想的降血压药标准	(61)
(四)西药治疗	(62)
六、中药治疗	(83)
(一)中医对高血压的认识	(83)



(二) 高血压的中医分型	(84)
(三) 治疗高血压的方剂	(85)
(四) 高血压的选方用药	(88)
(五) 高血压并发症的选方用药	(91)
(六) 高血压常用验方	(95)
(七) 高血压常用的中成药	(99)
七、饮食疗法	(106)
(一) 饮食原则	(106)
(二) 高血压并发糖尿病患者的饮食原则	(111)
(三) 饮食宜忌	(114)
(四) 对降血压有益的食物	(116)
(五) 食疗方	(128)
(六) 药膳方	(152)
(七) 茶疗方	(165)
(八) 食醋疗法	(186)
八、运动疗法	(191)
(一) 散步运动	(192)
(二) 慢跑运动	(193)
(三) 太极拳运动	(196)
(四) 注意事项	(201)
九、其他疗法	(204)
(一) 手部按摩	(204)
(二) 头部按摩	(205)
(三) 足部按摩	(209)
(四) 耳穴疗法	(212)



看图防治高血压

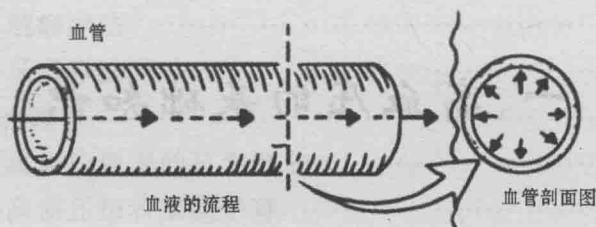
- (五) 刮痧疗法 (214)
- (六) 足浴疗法 (216)
- 十、生活调养 (223)
- (一) 高血压患者的日常调养 (223)
- (二) 高血压患者家庭护理 (228)
- (三) 高血压患者生活禁忌 (231)
- (四) 睡眠习惯和寝具要求 (233)
- (五) 沐浴注意事项 (236)
- (六) 改变体位时的注意事项 (240)
- (七) 高血压患者急症自救 (241)



一、高血压的基础知识

(一)什么是血压

人体的循环系统包括心血管系统和淋巴系统,其中心血管系统包括心脏、动脉、静脉、毛细血管;淋巴系统包括淋巴管、淋巴器官。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,它日夜不停地搏动着,通过有节律的收缩和舒张运动来挤压血液,将其送往全身。在收缩和舒张的过程中形成的血液对动脉内壁产生的压力,就是血压。血压有两个数值。当心脏收缩时,依靠心脏类似于泵的作用,左心室将血液搏出进入主动脉,动脉内的血液将突然增多,紧紧地压迫着血管,这时候动脉中的血压最高,测量所得的血压俗称为“高压”。因为这个压力出现在心脏收缩时,所以又称之为“收缩压”。当心脏舒张时,血液暂时停止进入主动脉,而前次进入动脉血管中的血液,依靠动脉血管的弹性和张力作用,仍继续向前流动,当动脉内压力降到最低位时测量所得的血压俗称为“低压”。因为这时的压力出现在心脏舒张期,所以又称之为“舒张压”。收缩压和舒张压之间的差值称为脉压。医学上常以千帕或毫米汞柱为单位,来表示血压的高低,即收缩压/舒张压(千帕或毫米汞柱)。



(二) 血压上升的机制

决定血压高低的因素主要有两个。第一个因素是血液流量。剧烈运动时或是紧张、感到压力时,需要更多氧气,血液需求量就会增多。在高血压的最初期,因心脏活动过度,血流量也会增多。血液需求量增多,心脏就必须送出更多的血液,血压自然就上升。

另一个决定血压高低的因素是血管阻力。血管能够对血液的流动产生阻力,细微的动脉阻力很大,血液通过时需要巨大的压力就会导致血压上升。

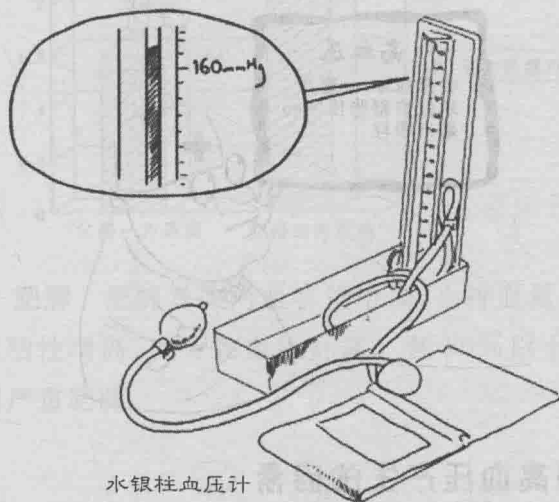
当然,血压的高低不仅仅是由这两点决定,血液本身就具有一定的黏稠性,不能像清水一样轻快流淌,血液为了能够维持全身循环,本身也需要一定的压力。

(三) 血压的正常值

在生活中,如果你出现头晕的症状,有经验的医生会为你量血压,因为血压值高于或者低于正常值,都会成为引发头晕的直接原因。血压正常值的范围是人为规定的,随着医学的发展,血压正常值也在不断地调整。目前,我国对血压的高限做出了规定,正常成人收缩压应小于 140 毫米汞柱,



舒张压小于 90 毫米汞柱,其中将 120~139/80~89 毫米汞柱定为正常高值。现在我国对血压的正常低限尚没有统一规定,一般来讲,收缩压不低于 90 毫米汞柱,舒张压不低于 60 毫米汞柱,部分女性可再低于上述标准 10 毫米汞柱。所谓的血压正常值,因地域环境、年龄、性别的不同是有差异的,部分女性绝经后血压会较年轻时有所升高,即使血压值在正常范围内的朋友,也应该改变不良的生活习惯,积极预防心脑血管疾病的发生。



水银柱血压计

(四)高血压的概念

通常所说的高血压就是指收缩压和(或)舒张压持续高于正常值,是一种常见的临床综合征。随着对高血压危害性认识的深化和发展,人们对高血压诊断标准也在不断地重新评估,并进行了多次修订和完善。



看图防治高血压

我国采用的高血压诊断标准曾多次修订,目前采用的是1999年世界卫生组织和国际高血压学会推荐的高血压诊断标准,具体规定如下:在未服降压药的情况下,收缩压 ≥ 140 毫米汞柱和(或)舒张压 ≥ 90 毫米汞柱。

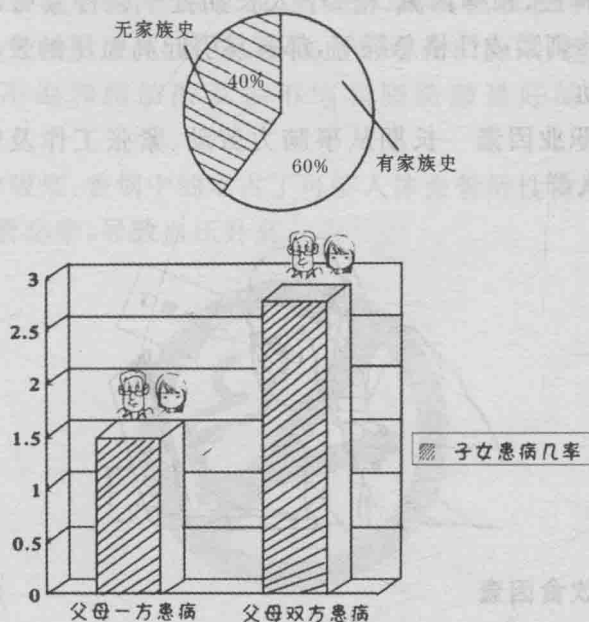
收缩压 ≥ 140 毫米汞柱和(或)舒张压 < 90 毫米汞柱单列为单纯性收缩期高血压。如果患者既往有高血压史,目前正在服用抗高血压药物,血压虽然低于140/90毫米汞柱,亦应该诊断为高血压。



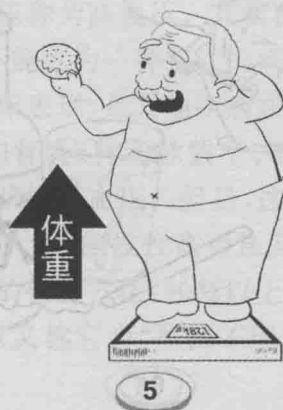
(五)高血压产生的因素

1. 遗传 遗传基因被认为是引发高血压的一个重要因素,现在的医学研究已经发现了二十几种引发高血压的遗传基因。调查表明,双亲若一方有高血压,则子女患病率会高出1.5倍;双方都有高血压,则子女患病率会高出2~3倍,约60%的高血压患者有家族史。不过,引发高血压的罪魁祸首也不止是遗传基因。

一、高血压的基础知识



2. 肥胖 肥胖者体内血容量增加,心排血量也增加,肾上腺素活性增高,可导致血压升高。有 30% 以上的高血压患者属严重肥胖。





看图防治高血压

3. 神经、精神因素 一个人长期处于精神紧张状态或常受精神刺激或性格急躁等,都容易引起高血压的发生或者血压波动。

4. 职业因素 长期从事脑力劳动、紧张工作及长期接触噪声人群。



5. 饮食因素

(1)高盐:食盐中含有大量的钠离子,会吸附水分,使血容量增加,从而升高血压。





(2)喜吃肥肉:三酰甘油、胆固醇增高,会沉积于血管壁的内膜,使动脉硬化、狭窄,导致血压增高。所以,饱和脂肪酸与单不饱和脂肪酸及多不饱和脂肪酸最好的比例是1:1:1。

(3)吸烟:香烟中的尼古丁可使人体血管活性物质增多,诱发血管痉挛,导致血压升高。



(六)高血压与原发性高血压的区别

一般人常常把高血压和原发性高血压(俗称高血压病)混同起来,认为只要发现高血压就是原发性高血压,或者简单地把原发性高血压称为高血压。其实两者是不同的,高血压仅是一种症状,不能称为一种独立的疾病。它可以是许多疾病引发的一种临床表现,是其他疾病在发病过程中所反馈出来的一种症状,如肾炎、肾动脉狭窄、甲状腺功能亢进等,所以医学上称为症状性高血压。但是,这种高血压仅占高血压人群的5%~10%。而原发性高血压是一种疾病的名称,即使用现代最精密的检查方法,90%以上的患者也找不出血压升高的原因,所以又称它为“原因不明性高血压”或“原发



看图防治高血压

性高血压”，因此科学家们认为，它应是一种独立的疾病，故称为原发性高血压。



高血压患者的症状与血压升高程度并无一致的关系，有的人血压很高，并无症状；有的人血压检测不太高，症状却十分明显。有的人在降压治疗之前并无明显症状，应用降压药血压下降以后，反而出现症状或症状加重。现代临床研究的资料表明，高血压早期多无症状或症状不明显。

(七)高血压的危害

轻度高血压(140~159/90~99 毫米汞柱)有时并没有症状，高血压就会在不知不觉中不断发展。如果任由高血压发展，就会加速动脉硬化的进程，增加心脏负担，从而引发心肌梗死、脑卒中等致死性并发症。因此，高血压被称为“无声的杀手”。

高血压长期持续存在，会严重损害脑、心和肾血管。高血压引发的脑血管疾病包括脑出血、脑梗死、蛛网膜下隙出血等。容易引发的心脏疾病有心绞痛、心肌梗死等。心脏发