

名医护航 / 第二军医大学健康科普系列丛书
总主编 孙颖浩 朱明哲

汇聚军大医学精英 打造医学科普全书 传递前沿健康理念

高血压

GAOXUEYA

主编 ◎ 赵仙先 马丽萍



第二军医大学出版社
Second Military Medical University Press

名医护航

第二军医大学健康科普系列丛书

总主编 孙颖浩 朱明哲

高 血 压

主 编 赵仙先 马丽萍

副主编 陈 翔 朱玉峰



第二军医大学出版社

Second Military Medical University Press

内 容 简 介

本书对高血压做了一个较为全面的介绍,包括高血压的概念和分类、高血压形成原因、高血压的危害、检查与诊断、危害风险评估、预防和治疗、日常生活保健、并发症处理、常见问题解答等内容,对健康人群的预防、高血压患者的治疗和保健等方面给出详细、科学的指导,适合普通大众、高血压病患者与家属以及心血管专业医生、保健医生、公共卫生服务人员阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

高血压/赵仙先,马丽萍主编.—上海:第二军医大学出版社,2016.9

(名医护航/孙颖浩,朱明哲主编)

ISBN 978-7-5481-1283-9

I. ①高… II. ①赵…②马… 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 225367 号

出 版 人 陆小新

责任编辑 崔雪娟

策划编辑 陆小新 高敬泉

高 血 压

主 编 赵仙先 马丽萍

第二军医大学出版社出版发行

<http://www.smmup.cn>

上海市翔殷路 800 号 邮政编码:200433

发行科电话/传真:021-65493093

全国各地新华书店经销

江苏天源印刷厂印刷

开本:787×1092 1/16 印张:9 字数:111 千字

2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5481-1283-9/R. 2001

定价:27.00 元

第二军医大学健康科普系列丛书

编 委 会

总 主 编 孙颖浩 朱明哲

副 总 主 编 王红阳 廖万清 夏照帆

刘 斌 贺 祥

编 委 名 单 (以姓氏笔画为序)

丁 茹	马丽萍	王 丹	邓本强
石勇铨	白 冲	白玉树	冯 睿
毕晓莹	庄建华	刘 龙	刘玉环
刘伟志	刘建民	江 华	江德胜
李 兵	李 明	李兆申	吴宗贵
张 彤	张火俊	陈世彩	陈岳祥
金志军	郑宏良	居小萍	封颖璐
赵东宝	赵仙先	侯晓军	俞超芹
袁 文	徐明娟	高春芳	唐 昊
凌昌全	黄 勤	黄志刚	梅长林
盛 媛	梁 春	韩一平	景在平
曾 欣	谢渭芬	潘炜华	魏锐利

总主编助理

孙 逊 徐正梅 刘厚佳 孙 嫒

《高血压》

编者名单

主 编 赵仙先 马丽萍

副主编 陈 翔 朱玉峰

编 者(以姓氏笔画为序)

马丽萍 朱玉峰 那 剑

李 攀 陈 翔 赵仙先

顾 颖

绘 图 那 剑

总序

General Preface

随着医学科技的发展和人民生活水平的提高,预防保健、健康管理已成为当代人日常生活关注的热点。

国医大师蒲辅周说过,“无病善防、提高体质;有病驱邪,慎毋伤正”。惟有了解疾病,才能有效地与其作斗争。因此,一套科学可靠、权威专业、贴近需求、易于理解、便于操作的科普保健指导丛书对于广大群众来说,显得十分必要。与此同时,现代医学技术、互联网科技和健康保健产业快速发展,人们获取各类医疗保健知识和讯息的方式更为便捷,渠道更为通畅,信息量空前巨大。特别是近年来,各类养生、保健的知识、食品、药品宣传铺天盖地,相关书籍、网站、微信公众号层出不穷,在丰富健康资讯的同时,也给广大缺乏医疗专业知识背景的群众带来了选择和鉴别上的困惑,甚至某些时候产生了误导,从而影响了正确的健康选择。

为满足广大人民群众对医学科普和保健的需求,我们精选了当前人们普遍关心和发病率较高的常见病、多发病和一些健康问题,内容涵盖了循环、呼吸、消化、泌尿生殖、内分泌、肌肉骨骼、神经系统以及心理健康等,形成了这套“第二军医大学健康科普系列丛书”,以期为广大军民普及医疗保健知识,正确了解相关的疾病和健康问题,有效地选择防治方法和策略提供指导,为推进国人整体健康提供帮助。

为了使本套科普丛书可靠、可读、可用,我们在编写中注意把握住了以下几个方面:一是坚持科学性。书中所有内容均来自于医学专业书籍、期刊和真实的病例、案例,每个观点、论断都有

科学的数据或理论支撑。二是突出权威性。丛书汇集全校数十名长期在临床一线从事医教研工作的国内知名临床医学专家,充分利用学校几十年来形成的临床常见病、多发病防、诊、治方面的特色和优势,科学梳理、系统归纳,科普演绎,编撰成册。三是注重系统性。每种疾病和健康问题的描述均从“因”“防”“治”“养”四个方面加以展开,既保证系统性,又有所侧重,使广大读者知道病因、明确预防,了解治疗,学会保养,全面了解疾病防治策略。四是兼顾新颖性。虽然丛书介绍的均为常见病、多发病,但在具体编写中,注重增加国内外前沿动态和编写者原创性的研究成果和发现,力求将疾病最新的进展介绍给大家。五是提升可读性。在科学、专业、准确的同时,坚持做到语言通俗易懂、编排图文并茂、案例典型深刻,确保整书可读、易读、好读。六是确保实用性。本书坚持科普与保健相结合,做到在了解危险因素的基础上针对性预防,在知道疾病演变的前提下主动性保健,并将日常最简便经济、科学易行的方法介绍给大家,力求增强日常生活实践的可操作性。

中医自古就讲究“治未病”,在自己健康时注重卫生与养生,预防疾病。希望该套丛书能够为大家了解常见疾病、理解健康、学会自我保健提供帮助和指导,为大家的健康保驾护航。同时,该书也可作为医学生和各单位医务工作者的参考书籍。

医学在发展,理念在更新,丛书内容中难免会存在缺漏与不足,我们恳请广大读者和医学专业人士提出批评、给予意见和建议,以便我们再版时改进和完善。最后,衷心感谢为该套丛书编写付出辛勤劳动的编委会成员、各位编写者、出版社编辑人员和组织协调的各位工作人员!

孙颖浩 毕明哲

前言

Preface

高血压是一种最常见的慢性病之一,也是引起许多致命性疾病如脑出血、心肌梗死、肾衰竭等的原因。据统计,我国高血压患者已近3亿,并且发病率还处在上升趋势中。可以说高血压已成为我国,乃至全世界范围内重大的公共卫生问题。如何对高血压病进行预防、治疗、保健,是健康领域的重大课题。因此,在人民群众中普及高血压基本知识、对高血压病患者进行保健教育,是提高我国高血压防治水平、降低高血压病发生率和危害性、保障人民群众健康的重要措施。

本书从高血压的发病、发展、危害、诊断、治疗、保健、预防等各个角度,全方位介绍高血压的相关知识,内容丰富、图文并茂、通俗易懂、科学专业,既是高血压病患者保健、治疗的“知识宝库”,也是健康人群预防高血压的指导用书,同时还可以作为心血管专业医生、保健医生、公共卫生服务人员的工作参考书。

本书的编者均为从事心血管专业多年,具有丰富临床经验的专科医生。同时在编写过程中还得到了中医科、保健科、老年科等专业医生的指导和建议,特此向他们表示感谢。

因编者水平有限,书中难免有不当之处,欢迎读者批评指正。

编者

2016年8月

一、知晓您的血压	1
1. 什么是正常血压	1
2. 如何测量血压	3
3. 您是否患有高血压	8
4. 什么是高血压	10
二、为什么会得高血压	12
5. 原发性高血压是由哪些因素引起的	12
6. 哪些人易患继发性高血压及其常继发于哪些疾病	18
三、高血压的危害	22
7. 高血压损伤全身血管会引起哪些疾病	23
8. 高血压为何会导致心脏损害	27
9. 高血压为何会引起肾脏损害	28
10. 什么是高血压性视网膜病变	29
四、高血压如何评估心血管风险	31
11. 高血压需要做哪些检查	31
12. 高血压如何分级及如何危险分层	33
五、控制高血压,享受健康生活	36
13. 高血压可防可控	36

- 14. 怎样远离不良生活方式 37
- 15. 什么是高血压药物治疗总则 38
- 16. 常用降压药物有哪些 40
- 17. 降压治疗的方案选择有哪些 44

六、特殊类型高血压 46

- 18. 什么是老年高血压 46
- 19. 什么是妊娠高血压 47
- 20. 什么是高血压急症及其如何处理 48
- 21. 什么是“白大衣高血压” 51
- 22. 什么是顽固性高血压 52

七、高血压患者的日常生活保健 55

- 23. 高血压患者如何做好饮食保健 55
- 24. 高血压患者如何做好运动保健 57
- 25. 高血压患者如何做好心理保健 60
- 26. 高血压患者可以外出旅游吗 61

八、高血压常见误区 63

- 27. 误区一——灵丹妙药根治高血压 63
- 28. 误区二——没有不舒服就不用吃药 64
- 29. 误区三——血压升高时服药,不升高就不需要服药 65
- 30. 误区四——是药三分毒,不能长期吃药 66
- 31. 误区五——经常换药 67
- 32. 误区六——太早用药,以后会无效 68
- 33. 误区七——保健品可以降血压 68
- 34. 误区八——中药副作用更小 69
- 35. 误区九——要我戒这戒那,还要你们医生干吗 70

九、对高血压患者的三句忠告 72

- 36. 第一句——最好的医生是自己 72

37. 第二句——平常心面对疾病..... 72

38. 第三句——相信医生..... 73

十、关于高血压的常见问题..... 75

39. 什么是我国高血压的“三高”和“三低”现象..... 75

40. 高血压的病因有哪些..... 75

41. 哪些人容易患高血压..... 76

42. 高血压与精神因素有关吗..... 77

43. 老年人高血压的特点是什么..... 77

44. 高龄老年人高血压特点是什么..... 78

45. 什么是体位性低血压..... 79

46. 日常如何预防高血压..... 79

47. 高血压的危害有哪些..... 81

48. 什么叫“晨峰高血压”..... 81

49. 高血压会遗传吗..... 82

50. 高血压如何做到早发现..... 82

51. 肥胖的人容易得高血压吗..... 83

52. 吃得咸更容易得高血压吗..... 83

53. 什么是高血压前期..... 84

54. 哪些情况下需要排除继发性高血压..... 85

55. 为什么说没有高血压就没有脑出血..... 86

56. 高血压与冠心病有什么关系..... 86

57. 什么是“三高”人群..... 87

58. 高血压合并糖尿病的患者应注意什么..... 87

59. 老年痴呆与高血压有关系吗..... 88

60. 什么是肾性高血压..... 88

61. 妊娠期高血压要注意什么..... 89

62. 青年高血压有哪些特点..... 90

63. 服用哪些药物容易引起高血压..... 90

64. 打呼噜与高血压有什么关系..... 91

65. 高血压与高血脂的关系如何..... 92

66. 如何正确使用电子血压计·····	93
67. 家庭自测血压的注意事项有哪些·····	93
68. 24 小时动态血压监测有何意义 ·····	94
69. 高血压能彻底治愈吗·····	96
70. 高血压的治疗有哪些注意事项·····	97
71. 高血压需要终身治疗吗·····	98
72. 服用降压药要注意什么·····	98
73. 血压降到多少合适·····	99
74. 哪些高血压患者需要药物联合治疗 ·····	100
75. 高血压联合用药的方案有哪些 ·····	100
76. 血压降至正常可以停药吗 ·····	101
77. 血压降得越快越好吗 ·····	101
78. 为何尽量选择长效降压药 ·····	102
79. 我国常用的复方降压药物有哪些 ·····	103
80. 高血压患者的饮食原则是什么 ·····	103
81. 如何看待新药、贵重药·····	105
82. 降压应选择国产药还是进口药 ·····	105
83. 饮茶对高血压患者有益吗 ·····	106
84. 高血压患者如何做好心理调适 ·····	106
85. 高血压患者冬季注意事项有哪些 ·····	107
86. 高血压患者应该怎样做运动 ·····	108
87. 血压与四季的变化 ·····	109
88. 可以选用中药控制血压吗 ·····	109
89. 输液治疗高血压是否又快又有效 ·····	110
90. 针灸、按摩对治疗高血压有用吗·····	110
91. 为什么说高血压与睡眠质量密切相关 ·····	111
92. 高血压患者为什么不能长时间看电视 ·····	112
93. 高血压患者可以打麻将吗 ·····	112
94. 中药真的没有副作用吗 ·····	113
95. 什么叫“卫生间事件” ·····	113
96. 为什么驾驶员患高血压的多 ·····	114

97. 高血压患者洗澡有哪些学问	115
98. 哪些食物对高血压患者有益	116
99. 高血压患者可以喝酒吗	117
100. 高血压脑卒中前有哪些征兆	118
101. 突发“脑卒中”了该怎么办	119
102. 高血压患者突发胸痛怎么办	119
103. 高尿酸血症(痛风)与高血压有关系吗	120
104. 高血压患者需不需要补钙	120
105. 足疗对降压有益吗	121
106. 为什么提倡高血压患者清晨饮水	122
107. 书画疗法能降压吗	122
108. 夏季需要调整降血压药物吗	123
109. 气功降血压有用吗	123
110. 高血压患者如何找到“好医生”	124
111. 高血压患者哪些情况下应住院治疗	125
112. 你知道全国高血压日吗	126
113. 历年高血压日的主题有哪些	126
114. 你属于健康人群吗?	127

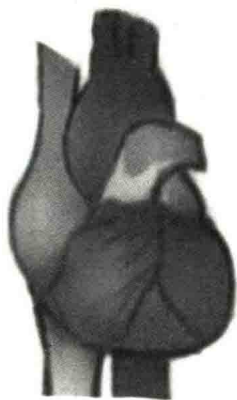
一、知晓您的血压

1.

什么是正常血压

1.1 什么是血压

先举一个例子来说明,日常生活中我们都知道,打开自来水龙头就会有水流出来,那是因为水在水管里是有一定压力的,这种压力可保证自来水流向千家万户。人体血管里的血液也是一样,只有血管里的血液有一定的压力,才能保证血液可以流向身体的各个器官,提供器官所需要的营养。“血压”就是血液在血管内流动时对血管壁产生的侧压力,是推动血液在血管内流动的动力,是人体最重要的生命体征之一。而心脏就好像一个水泵,心脏不停的收缩,将血液泵向全身,这是维持血压的一个基本要素。



当心脏收缩时,血液从心脏泵入主动脉,此时血液对动脉的压力最高,称为“收缩压”,俗称“高压”。心脏舒张时,动脉血管弹性回缩,血液仍向前流动,但压力下降,此时血液对动脉的压力称为“舒张压”,俗称“低压”。医学上对血压的表述为:收缩压/舒张压,单位为千帕(kPa)

2 或毫米汞柱(mmHg)。如某人的收缩压为 160 mmHg,舒张压为 90 mmHg,则其血压为:160/90 mmHg($1\text{ mmHg}=0.133\text{ kPa}$)。

1.2 影响血压的因素

(1) 心脏功能:心脏如同一个压力泵,它收缩时产生强大的挤压力将血液泵入主动脉,这是血压形成的最基本因素。血压的高低往往是心脏工作的晴雨表。比如,我们在进行体育运动或体力劳动时,心

跳会加快,以便泵出更多的血液以供器官组织代谢的需要,相应的出现血压升高,这不是病态,而是一种生理现象。因此在运动时一定程度的心跳加快、血压增高提示心脏功能良好。而在各种心脏病晚期,心脏功能衰竭,收缩无力,尽管心跳加快,但每次收缩不能泵出足够的血液,因而血压不会升高。

(2) 血容量:就是指整个心血管系统中持续不断流动着的血液量。没有足够的血容量,心脏的收缩再强劲,也形成不了正常的血压,毕竟“巧妇难为无米之炊”嘛。比如,患者由于大出血等原因导致血容量不够,血压也会急剧降低。

(3) 外周血管阻力:血液在管腔中流动会遇到各种各样的阻力,包括血管管腔的大小及血管的弹性和张力,血液流动时与血管壁产生的摩擦力,血压流动的方式,血液黏稠度

小贴士

运动时,心跳加快,每分钟泵出血液增多,血压相应升高,这是一种机体适应环境的生理现象。

小贴士

正常血压形成的3个因素:心脏良好的收缩力、足够的血容量、外周血管的弹性阻力。

等,这些因素统称为“血管阻力”。其中,影响血压最大的因素主要是中小动脉的收缩状态和弹性。

(4) 神经-体液调节:除了以上3个因素外,日常我们的血压能够始终维持在一个相对恒定的水平,与人体的神经-体液调节也是分不开的。当一个人运动、情绪激动、紧张的时候,体内会分泌一些激素,使心脏的收缩率加快、血管收缩、血压上升,以满足人体额外的需要。当人体放松后,血压又会恢复为正常状态。所以我们在测量血压时需要在人体完全放松10分钟后测量,这样才是人体的真实血压。

1.3 正常血压是多少

正常血压指在诊室标准测量时血压 $<120/80$ mmHg,上臂式自动血压计家庭自测血压 $<115/75$ mmHg。

2.

如何测量血压

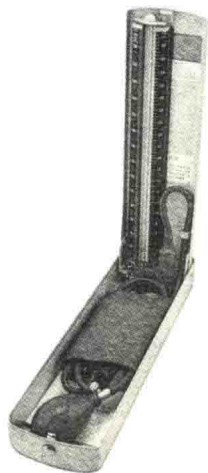
2.1 正确测量血压注意事项

判断血压的多少就是要依靠血压测量结果,因此,正确测量至关重要。

正确的测量血压必须注意下列事项:

(1) 选择符合计量标准的水银血压计,或经过验证(BHS和AAMI、ESH)的电子血压计。

(2) 袖带大小合适。气囊的长度至少应围绕80%的上臂。大多数成人的臂围25~35厘米,可使



4 用气囊长 22~26 厘米、宽 12 厘米的标准规格袖带。臂围大者应使用大规格气囊袖带,儿童使用小规格气囊袖带。

(3) 检查袖带是否漏气,检查方法是打气后刻度表的水银柱或指示针迅速攀升,拧紧控制阀水银柱或指示针刻度保持稳定不变。

(4) 测量血压前应该保证平静的状态。至少安静休息 5~10 分钟,30 分钟内禁止吸烟或饮咖啡,排空膀胱。

(5) 测量一般坐位或者卧位,上臂平直,上臂与心脏处在同一水平。手臂放松,不握拳。

(6) 首次测量时应测量左右上臂血压,以后通常测量较高一侧的上臂血压。

(7) 袖带下缘应距肘窝 2 厘米处,松紧度以袖带下缘能放入 1~2 根手指为宜。听诊器放在肘窝肱动脉搏动的地方,并用手轻轻固定,不要将听诊器塞在袖带里。

(8) 快速充气,当桡动脉搏动消失后,再增加 20~30 mmHg,然后缓慢均匀放气,放气过程中,仔细听声音变化,并观察水银柱对应的读数。听到的第一声规律的搏动,记录读数即为收缩压。继续缓慢放气,当规律的搏动声消失或明显减弱时的读数为舒张压。

(9) 测量完毕后休息 1 分钟,按照上述方法再测量一次,两次测量的更低的那一次为本次测量血压的结果,必要时可重复第 3 次测量。

2.2 动态血压监测

动态血压可以测量一个人日常生活状态下的血压,既可测量轻、中度体力活动下的血压,也可测量睡眠过程中的血压,因而可更准确、全面的反映一个人血压的整体情况。

(1) 哪些患者应该进行动态血压监测:

1) 诊室或家庭自测血压升高,怀疑高血压者,动态血压可以提高高