

常见病养护系列

高血压

生活养护一本就会

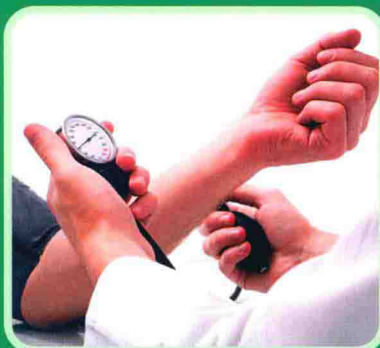
GAOXUEYA



陈广垠/编著

SHENGHUO YANGHU YI BEN JIU HUI

每日生活巧安排 轻轻松松降血压



APCTIME
时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

常见病养护系列

高血压

生活养护一本就会

GAOXUEYA



陈广垠/编著

SHENGHUO YANGHU YI BEN JIU HUI

每日生活巧安排 轻轻松松降血压



时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

高血压生活养护一本就会/陈广垠编著. —合肥:安徽
科学技术出版社, 2016. 8

(常见病养护系列)

ISBN 978-7-5337-6878-2

I. ①高… II. ①陈… III. ①高血压-防治
IV. ①R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 006024 号

高血压生活养护一本就会

陈广垠 编著

出版人: 黄和平 选题策划: 徐浩瀚 责任编辑: 徐浩瀚 翟巧燕 黄 轩

责任校对: 刘 莉 责任印制: 廖小青 装帧设计: 翔 子

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551)63533323

印 制: 北京建泰印刷有限公司 电话: (010)89580799

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 720×1010 1/16

印张: 18

字数: 284 千

版次: 2016 年 8 月第 1 版

2016 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-6878-2

定价: 23.80 元

版权所有, 侵权必究

前言



FOREWORD

最新统计资料显示，我国现有高血压患者人数多达 2.5 亿，且每年新增 1 000 多万，发病率居世界首位。同时，我国高血压患者的知晓率为 50% 左右，治疗率为 40% 左右，而控制率仅为 10% 左右。国家心血管病中心最新公布的数据显示，心脑血管疾病已经成为中国人健康的第一杀手，而高血压是其中最危险的因素。事实表明，高血压已经成为中国人日常生活中最危险也是最常见的慢性病之一，并且逐步呈现出年轻化、大众化的发展趋势。因此，防治高血压刻不容缓。

一提到高血压，很多人就会想到中老年人，认为只有中老年人才会患高血压。其实，这种看法是片面的。最新的医学统计资料显示，高血压已经不再是中老年人的专利，它已逐步发生于年轻白领和学生两类人群中。

预防高血压，当务之急是要引起人们足够的重视，逐步加强对自身血压的预防和治疗，争取最大限度实现对高血压的控制。高血压发病初期，患者多数并无明显症状，待到发病后，往往已经导致严重的后果。因此，高血压又被称为“沉默的杀手”。

令人遗憾的是，目前依然没有任何医疗手段可以完全根治高血压。在长期的治疗中发现，单纯的药物治疗只能对抗高血压，并不能根治高血压病。与药物治疗手段相比，其他的辅助治疗手段可能更有利于高血压病患者的日常养护。

本书从日常生活养护角度出发，为高血压病患者提供最合理的生活调养和预防手段。研究表明，日常生活养护、科学饮食是调节血压的有效手段。高血压病患者在进行药物治疗的同时，若能加强日常生活养护，科学饮食、合理运动，保持良好心态，逐步增加对高血压的认识和了解，采取积极的预防和治疗措施，相信有更多的人会终身远离高血压。

为了未来更美好的生活，让我们一起来学习如何防治高血压！

编 者

目 录



CONTENTS

第一章 认识高血压，健康早知道

第一节 高血压小常识 002

什么是血压	002
什么是收缩压与舒张压	002
什么是高血压	003
血压水平的定义	003
高血压的分类	004
高血压的主要症状	004
高血压也有真假之分吗	005
什么是高血压的“三高”与“三低”	006
什么是医源性高血压	007
什么是睡眠性高血压	008
什么是边缘性高血压	008
高血压与体位有关系吗	009
高血压病分哪几期	009
高血压与高血压病有什么不同	010
高血压病有什么特点	010

第二节 高血压的病因及症状 012

影响血压的内环境因素有哪些	012
影响血压的外环境因素有哪些	013
血压偏高的早期信号有哪些	014
肥胖与高血压有何关系	015
多吃盐血压会升高吗	015
先天性心脏病会引起高血压吗	016
更年期会导致高血压吗	016
血液黏度增加与高血压有关系吗	017
哪些药物有可能引起血压升高	017
高血压与肾脏有什么关系	017
为什么爱打鼾的人易患高血压	018
高血压患者什么时候易发病	018

第三节 不同人群与高血压 020

儿童也会患高血压吗	020
妊娠期妇女易患高血压吗	021
绝经期妇女是否更易患高血压	021
中年人高血压的特点	022
妊娠高血压综合征患者如何服药	022
老年高血压患者能否长寿	023
孕妇血压高时如何选择降压药	023

第四节 高血压的危害 025

高血压发病现状	025
高血压对人体有哪些危害	025
什么是高血压危象	026
高血压并发症有哪些	027
为什么患上高血压会看不清东西	028
高血压能引起心衰吗	028

为什么高血压患者易患冠心病	028
高血压会影响肾脏的功能吗	029
高血压对脑血管有何危害	029
高血压病患者会发生心肌梗死吗	030
高血压病为什么会引起心律失常	030

第二章 常规检查与诊断,做到知己知彼

第一节 高血压的临床表现 032

高血压的临床症状有哪些	032
高血压的临床表现是否有健忘、耳鸣	032
高血压患者有哪些常见表现	033
高血压性心脏病发生左心衰竭时有哪些表现	033
儿童高血压有哪些临床表现	034
老年高血压有哪些表现	034
脑卒中临床有哪些表现	035
高血压危象临床表现有哪些	035

第二节 高血压的临床检查 037

高血压治疗前为何要做常规检查	037
高血压常规检查有哪些	037
心电图检查对诊疗有何帮助	037
胸部 X 线检查的意义有哪些	038
超声心动图检查对诊疗有哪些意义	038
为什么要做眼底检查	038
高血压患者的特殊检查包括哪些	039
高血压患者检查血液黏度有什么意义	039
高血压患者进行醛固酮测定有何意义	039
如何选用血压计	040
血压测量的方法	040

血压为何要测 3 次	041
怎样正确测量血压	041
如何自我测量血压	041
自测血压要注意哪些	042
测量血压产生误差的原因有哪些	042
高血压患者应何时测量血压	043
什么是动态血压监测	043
动态血压监测的优点有哪些	043
高血压什么情况下需做 B 超	044
测量儿童血压的注意事项	044
为什么要定期测量血压	044

第三节 高血压的诊断与鉴别

如何知道是否患了高血压	045
高血压的诊断应包括哪些内容	045
继发性高血压有哪些特点	045
儿童高血压如何诊断	046
肾实质性高血压的诊断依据是什么	046
肾血管性高血压诊断依据有哪些	046
怎样鉴别肾血管性高血压和肾实质性高血压	047
慢性肾小球肾炎高血压与原发性高血压如何鉴别	047
冷加压试验如何诊断高血压	048
肺动脉高血压如何诊断	048
如何诊断药源性高血压	048
嗜铬细胞瘤患者如何诊断	049
高血压性心脏病的诊断依据有哪些	050
高血压脑病的诊断依据有哪些	050

第四节 高血压的预防

高血压高危人群	051
高血压家族聚集现象	051

小心成为“患难夫妻”	052
高血压患者子女要积极预防高血压	055
预防高血压从儿童开始	057
预防高血压要因人而异	058
家人血压正常，也要每年测两次	059
预防高血压的四大战略	060
高血压的“三级预防”	061

第三章 防治高血压，日常保养有妙招

第一节 生活起居

早晨缓慢起床有何好处	064
什么是清晨高血压症？如何预防	064
什么是“三个三”	065
洗漱用水有什么注意事项	065
如何保持大便通畅	065
晨服长效降压药有什么好处	066
沐浴时要注意的事项有哪些	066
高血压患者最适宜的起居环境如何	067
高血压患者如何安排睡眠	068
睡前按摩有哪些好处	068
中午小睡对血压有什么影响	069
高血压患者选择什么样的睡姿比较好	069
枕头的高度如何选择	070
高血压患者的性生活要注意什么	071
睡前泡脚对高血压患者有什么好处	072

第二节 一日三餐

早餐适宜吃什么	073
早餐的最佳饮品是什么	073

高血压患者可以吃鸡蛋吗	073
午餐的主食如何选择	074
午餐吃几分饱适宜	074
如何安排晚餐时间	075
晚餐为什么不宜过饱	075
为什么说全家一起吃饭对高血压患者更有益呢	075
节食对高血压患者有益吗	076

第三节 外出旅行

为什么高血压患者不宜开车	077
高血压患者外出旅游时要注意什么	077
出差前要做哪些准备	078
外出旅游时，易发生的不良状况有哪些	079
挤公交车有什么危害	080
为什么高血压患者不宜持重物	081
高血压患者上下班时应注意什么	081
站立时间过长对血压有什么影响	082

第四节 日常生活调理

为什么高血压患者衣着要宽松	083
常做深呼吸对高血压患者有何益处	083
经常梳头对高血压有何益处	084
怎样饮水才正确	084
晒太阳可以降血压吗	085
高血压患者如何安排工作	086
高血压患者如何泡温泉	086
限酒可以改善高血压吗	087
高血压患者如何选择居室色彩	087
憋尿对高血压患者有哪些危害	088
噪声对高血压有哪些影响	088
高血压患者可以下棋吗	088

高血压患者如何减轻体重	089
腹式呼吸对血压有什么影响	089
高血压患者如何流泪减压	090

第四章 对抗高血压，饮食调理很重要

第一节 高血压患者饮食基本常识

092

如何安排高血压患者的营养摄入	092
高血压患者如何合理用盐	092
高血压患者的食疗原则是什么	093
如何用油才科学	094
长期食用高胆固醇食物有什么后果	095
高血压患者如何选择性味适宜的食物	095
高血压患者宜用哪些烹饪方式	096
多吃蔬菜对高血压患者有哪些益处	097
高血压患者不宜多吃榴莲	098
适量摄入蛋白质可以预防高血压吗	098
矿物质对高血压有什么作用	099
适宜高血压患者食用的水果有哪些	100
饮什么水对高血压患者有利	100
外出就餐有哪些原则	101

第二节 专家推荐降压食疗菜谱

103

木耳香菇	103
姜汁菠菜	103
清炒西瓜皮	103
青椒海带丝	104
什锦蘑菇	104
菊麻鱼	104
萝卜拌香菜	105

山楂肉片	105
蕨菜烩五丝	105
香芹拌腐竹	106
红烧草鱼	106
荸荠炒肉片	106
番茄冬瓜	107
西红柿煮牛肉	107
虾米炖白菜	107

第三节 专家推荐降压食疗粥谱 108

山楂粥	108
莲子粥	108
玉米须蜂蜜粥	108
腐竹豌豆粥	108
豆浆粥	109
苹果粥	109
枸杞红枣粥	109
芹菜粥	109
大枣粥	109
菠菜根粥	109
豌豆糯米粥	110
莲子西瓜粥	110
玉竹燕麦粥	110
荷叶粥	110

第四节 专家推荐降压食疗汤谱 111

芦笋鲜莲粟米汤	111
草鱼冬瓜汤	111
黄精玉竹牛肉汤	111
山楂荷叶猪肉汤	111
红枣山楂绿豆汤	112

芹菜大枣汤	112
柠檬荸荠汤	112
海带玉米须汤	112
藕节麦叶鸡蛋汤	112
萝卜酸梅汤	113
降压五味汤	113
海蜇丝瓜虾米汤	113
三鲜降压汤	113
海带燕窝降压汤	113

第五节 专家推荐降压食疗茶饮

莲心饮	114
山楂二花茶	114
八仙茶	114
玉米须煎饮	114
杏仁茶	114
双耳甜茶	115
菊槐茶	115
柿叶蜜茶	115
黑芝麻虾皮饮	115
芹菜汁	115
葫芦瓜冰糖水	116
千秋茶	116
玉莲饮	116
苹果皮蜜茶	116
萝卜葱白饮	116

第六节 专家推荐降压药酒

杞黄酒	117
菊花酒	117
竹酒	117

苏子酒	117
黄精首乌杞子酒	118
首乌酒	118
地骨皮酒	118

第五章 治疗高血压，合理用药是关键

第一节 高血压患者的降压原则 120

什么是高血压的阶梯疗法	120
服用降压药物为何要确切掌握病情	120
药物降压的基本原则有哪些	121
为什么要合理选用降压药	121
为什么说降压幅度要适中	121
治疗高血压的目的是什么	121
怎样合理地选择服药时间	122
能否自行购买降压药	122
凭感觉吃药有哪些危害	122
降压药为何不宜频繁更换	123
什么叫长效降压药	123
长效降压药有什么优点	124
什么是降压药物的联合治疗	124
原发性高血压的首选药物有哪些	124
常用降压药联合使用方案有哪些	125
长期服用降压药应注意哪些事项	125
无症状是否可以不服降压药	126
没有坚持服药对降压有哪些影响	126
为什么有时吃了降压药血压仍然降不下来	126
睡前服用降压药有哪些危害	127
为什么会发生撤药综合征	127

怎么停止服用降压药	127
用药后血脂升高怎么办	127
用药后出现性功能障碍怎么办	128
用药后出现头痛、头晕、疲乏无力现象如何处理	128
用药后出现恶心呕吐现象如何处理	128
如何认识治疗高血压的中西药合用	128
中医怎样以辨证论破解病因	129
中医如何以疏导代替压制	130
中医的治标法则包括哪几种	130
什么是中医的治本法则	131
为什么说中医治疗高血压需辨证用药	131
纯中药调治血压效果怎样	131
目前证明可以降压的中药单味药有哪些	132

第二节 高血压患者的降压西药

133

目前常用的降压药物有哪些	133
利尿类降压药包括哪些	133
利尿剂有哪些作用	133
如何使用利尿降压药	134
常用利尿药的服用剂量	134
临床应用利尿药应注意哪些	135
β 受体阻滞剂有哪些作用机制	135
β 受体阻滞剂常用药物有哪些	136
如何选用 β 受体阻滞剂	136
β 受体阻滞剂常用剂量	136
使用 β 受体阻滞剂应注意哪些问题	137
钙拮抗剂有哪些降压作用	137
钙拮抗剂主要适于哪些高血压患者	137
常用的钙拮抗剂有哪些	137
常用钙拮抗剂的服用剂量	138

钙拮抗剂有哪些副作用	138
血管紧张素转换酶抑制剂有哪些降压机制	138
血管紧张素常用药物有哪些	139
如何选用血管紧张素转换酶抑制剂	139
常用血管紧张素转换酶抑制剂的常用剂量	139
血管紧张素转换酶抑制剂常见的毒副作用有哪些	139
血管紧张素Ⅱ受体阻滞剂的降压机制有哪些	139
血管紧张素Ⅱ受体阻滞剂的常用药物有哪些	140
常用血管紧张素Ⅱ受体阻滞剂的常用剂量	140
血管紧张素Ⅱ受体阻滞剂的不良反应有哪些	140
α受体阻滞剂如何降压	140
如何选用α受体阻滞剂	140
α受体阻滞剂常用药物有哪些	141
α受体阻滞剂常用剂量	141
α受体阻滞剂常见不良反应有哪些	141
高血压患者为何要吃阿司匹林	141
高血压患者服用阿司匹林多大量好	142
为什么降压时联合用药 1 + 1 > 2	142

第三节 高血压患者的降压中药

肝阳上亢型高血压宜选用的中成药	143
阴虚阳亢型高血压宜选用的中成药	143
阴阳两虚型高血压宜选择的中成药	144
阴虚型高血压宜选择的中成药	144
风痰瘀兼发证宜选用的中成药	145
其他降压中成药	145
中医常用治疗高血压辨证妙方	146
脑卒中型高血压病常用中成药	148
肝肾阴虚型高血压病常用中成药	148
常用降压中草药	149