



绿袖健康书系
LÜXIU JIANKANG SHUXI

高血压 解难答疑

| 主编 栾颖 孙延明



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



GAOXUEYA JIENAN DAYI

高 血压解难答疑
>>>>



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压解难答疑 / 栾 颖, 孙延明主编. —北京: 人民军医出版社, 2010.10
ISBN 978-7-5091-4257-8

I. ①高… II. ①栾… ②孙… III. ①高血压—防治—问答 IV. ①R544.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 197121 号

策划编辑: 于 哲 文字编辑: 李 娜 责任审读: 伦踪启

出 版 人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8052

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京天宇星印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 15 字数: 206 千字

版、印次: 2010 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4500

定价: 29.00 元

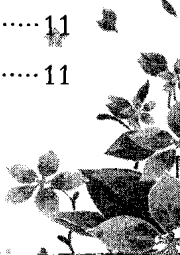
版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



目 录

一、高血压基础知识	1
1 人体的心血管系统是如何组成的?	1
2 心血管系统是如何工作的? 功能是什么?	1
3 人体血管系统的特点是什么?	2
4 什么是血压?	3
5 血压产生的前提是什么?	4
6 还有哪些因素参与了血压的形成?	4
7 什么是血流的动力? 有何作用?	5
8 什么是血流的阻力? 有何作用?	5
9 血压的单位是什么?	6
10 人体血压有哪些正常变化?	7
11 动脉血压稳定的意义如何?	8
12 有哪些因素可影响血压的变化?	8
13 正常血压是如何进行调节的?	9
14 水银柱式血压计有何特点?	10
15 气压表式血压计有何特点?	10
16 电子血压计有何特点?	10
17 如何选择家用血压计?	11
18 高血压患者每天应测几次血压?	11



19	正常人每天应测量几次血压?	12
20	如何正确测量血压?	12
21	四肢血压为何会有差异?	13
22	哪些原因会使血压测量发生误差?	14
23	如何保养血压计?	15
24	什么是动态血压监测?	15
25	人体血压的正常值是多少?	16

二、疾病解说.....17

(一) 诊断标准.....17

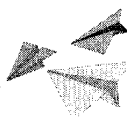
26	什么是高血压?	17
27	如何诊断高血压?	17
28	血压水平是如何分级的?	18
29	高血压是如何分类的?	18

(二) 流行趋势.....19

30	高血压是如何被发现的?	19
31	高血压病流行的一般规律是什么?	20
32	我国人群高血压患病率及其变化趋势如何?	20
33	什么是我国高血压的“三高”和“三低”?	21

(三) 临床表现及危害.....21

34	高血压有哪些临床表现?	21
35	高血压常见的症状有哪些?	22
36	高血压有哪些危害?	23
37	高血压可引起哪些脑损害?	23
38	什么是出血性脑卒中?	24
39	什么是缺血性脑卒中?	24
40	高血压可引起哪些心脏损害?	25
41	高血压可引起哪些肾损害?	26
42	高血压可引起哪些眼部病变?	26
43	高血压与眼底病变有何关系?	27
44	高血压的急、危重症有哪些?	27

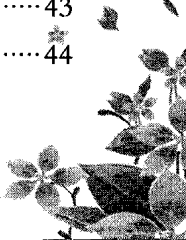


45	什么是恶性高血压？	28
46	什么是高血压危象？	28
47	什么是高血压脑病？	28
	(四) 病因	29
48	高血压有哪些危险因素？	29
49	什么是高血压病危险分层？	30
50	高血压的发病原因有哪些？	31
51	膳食因素对高血压有何影响？	32
52	高盐饮食与高血压有何关系？	32
53	高脂饮食与高血压有何关系？	33
54	长期饮酒与高血压有何关系？	33
55	低钾低钙低镉饮食与高血压有何关系？	33
56	肥胖如何影响高血压的发病？	34
57	遗传因素如何影响高血压发病？	35
58	精神因素如何影响高血压的发病？	35
59	性格因素如何影响高血压的发病？	36
60	年龄对高血压有何影响？	36
61	吸烟有何危害？	37
	(五) 检查	38
62	高血压应该做哪些检查？	38
63	尿素氮检查有何意义？	39
64	血肌酐检查有何意义？	39
65	尿酸检查有何意义？	40
66	血糖检查有何意义？	40
67	尿糖检查有何意义？	41

三、药物治疗.....43

(一) 治疗目的.....43

68	高血压的治疗目的是什么？	43
69	高血压何时开始药物治疗？	43
70	什么是高血压的综合治疗？	44



71	降压治疗的目标是什么?	44
72	高血压降压治疗有哪些益处?	44
73	什么是高血压病的三级预防?	45
(二) 药物概述		45
74	降压药有哪几类? 一线降压药有哪些?	45
75	理想降压药有何要求?	46
76	利尿降压药的降压机制是什么?	46
77	利尿降压药适用于哪类人群?	46
78	噻嗪类利尿降压药有哪些不良反应?	47
79	老年人应用利尿降压药应注意什么?	47
80	长期口服利尿降压药有哪些注意事项?	48
81	β 受体阻滞药降压机制是什么? 有何特点?	48
82	β 受体阻滞药适用于哪类人群?	49
83	应用 β 受体阻滞药有哪些注意事项?	49
84	钙离子拮抗药降压机制是什么? 有何特点?	49
85	钙离子拮抗药代表性药物有哪几种?	50
86	钙拮抗药适用于哪些人群?	50
87	为何老年人应选钙拮抗药降压?	50
88	血管紧张素转化酶抑制药降压机制是什么? 有何特点?	51
89	血管紧张素转化酶抑制药适合于哪类人群?	51
90	血管紧张素转化酶抑制药有哪些使用注意事项?	52
91	血管紧张素II受体拮抗药的降压机制是什么?	52
92	血管紧张素II受体拮抗药有何特点?	52
93	血管紧张素II受体拮抗药的适应证和禁忌证是什么?	53
94	α 受体阻滞药降压机制是什么?	53
95	α 受体阻滞药的应用范围如何?	53
96	什么是中枢性降压药?	53
97	什么是去甲肾上腺素能神经末梢阻滞药?	54
98	什么是血管平滑肌扩张药?	54
99	复方降压制剂有何特点?	55
100	抗高血压还需要哪些药物治疗?	55



101	如何抗血小板治疗?	55
102	如何调理血脂?	56
103	调脂药物有几种?	56
	(三) 分类介绍	57
104	氢氯噻嗪如何应用?	57
105	呋塞米如何应用?	57
106	氯苯蝶啶如何应用?	58
107	螺内酯如何应用?	58
108	呋达帕胺如何应用?	59
109	可乐定如何应用?	59
110	甲基多巴如何应用?	60
111	利舍平如何应用?	60
112	胍乙啶如何应用?	61
113	哌唑嗪如何应用?	61
114	盐酸乌拉地尔如何应用?	62
115	盐酸特拉唑嗪如何应用?	62
116	盐酸呋喃拉明如何应用?	63
117	盐酸布那唑嗪如何应用?	63
118	盐酸普萘洛尔如何应用?	64
119	阿替洛尔如何应用?	64
120	酒石酸美托洛尔如何应用?	65
121	盐酸胍屈嗪如何应用?	66
122	硝普钠如何应用?	67
123	地巴唑如何应用?	67
124	硝苯地平如何应用?	67
125	盐酸尼卡地平如何应用?	68
126	尼群地平如何应用?	69
127	尼莫地平如何应用?	69
128	非洛地平如何应用?	70
129	苯磺酸氨氯地平如何应用?	70
130	盐酸维拉帕米如何应用?	71

131	盐酸地尔硫革如何应用?	71
132	卡托普利如何应用?	72
133	依那普利如何应用?	72
134	盐酸贝那普利如何应用?	73
135	福辛普利如何应用?	73
136	培哚普利如何应用?	74
137	西拉普利如何应用?	74
138	氯沙坦如何应用?	74
139	缬沙坦如何应用?	75
140	厄贝沙坦如何应用?	75
141	替米沙坦如何应用?	75
142	坎地沙坦如何应用?	76
143	复方降压片如何应用?	76
144	珍菊降压片如何应用?	76
145	复方罗布麻如何应用?	77
146	北京降压0号如何应用?	77
147	复方卡托普利片如何应用?	78
148	固定复方制剂降压药有哪些?	78
	(四) 合理应用	78
149	高血压用药个体化原则是什么?	78
150	高血压用药如何个体化?	79
151	什么是长效降压药?	80
152	为什么降压宜选长效药?	81
153	高血压患者是否要终身服药?	82
154	高血压药物治疗原则是什么?	82
155	降压药如何减量?	82
156	高血压患者需慎用哪些药?	83
157	高血压治疗如何换药?	83
158	心率快时为何宜用 β 受体阻滞药?	84
159	无症状时需要服用降压药吗?	84
160	为何不能频繁更换降压药?	84



161	降压药为何不能吃吃停停?	85
162	缓释剂为何不能掰碎服用?	85
163	高血压药物为什么不能睡前服?	85
164	治疗高血压为何提倡联合用药?	85
165	治疗高血压联合用药的原则是什么?	86
166	治疗高血压如何联合用药?	86
167	为什么老年人降压不能超标?	86
四、中医治疗		87
168	高血压的病因病机是什么?	87
169	高血压有几种基本证型?	87
170	高血压肝阳上亢证有何表现? 如何治疗?	88
171	高血压阴虚阳亢证有何表现? 如何治疗?	88
172	高血压肝肾阴虚证有何表现? 如何治疗?	88
173	高血压痰浊中阻证有何表现? 如何治疗?	89
174	高血压血脉瘀阻证有何表现? 如何治疗?	89
175	高血压阴阳两虚证有何表现? 如何治疗?	90
176	治疗高血压常用哪些中药?	90
177	天麻如何降压?	91
178	钩藤如何降压?	92
179	罗布麻有何作用? 如何降压?	93
180	夏枯草有何功用? 如何降压?	94
181	决明子有何功用? 如何降压?	94
182	葛根有何作用? 如何降压?	95
183	黄芩有何作用? 如何降压?	96
184	黄连有何功用? 如何降压?	97
185	川芎有何功用? 如何降压?	98
186	丹参有何功用? 如何降压?	99
187	高血压宜选用哪些单方验方?	100
188	高血压可选用哪些中成药?	102
189	高血压宜选用哪些药茶?	104

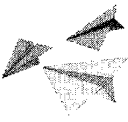
190	高血压宜选用哪些药粥?	106
191	高血压宜选用哪些药汁?	109
192	高血压宜选用哪些药酒?	110
193	高血压宜用哪些药膳?	112
194	高血压宜用哪些食疗方?	113
195	什么是熏洗疗法?	114
196	高血压宜选用哪些熏洗疗法?	114
197	敷贴疗法的原理是什么?	117
198	高血压宜选用哪些敷贴疗法?	117
199	针灸疗法的原理是什么?	119
200	高血压宜选用哪些针灸疗法?	119
201	按摩疗法的原理是什么?	120
202	高血压宜选用哪些按摩疗法?	120

五、饮食调养..... 122

(一) 营养要素..... 122

203	什么是热量?	122
204	热量的单位是什么?	122
205	什么是糖类? 有何功能?	122
206	什么是蛋白质?	123
207	如何判断蛋白质的营养价值?	124
208	什么是脂肪? 有何功能?	124
209	什么是脂肪酸?	125
210	饱和脂肪酸有何功用?	126
211	不饱和脂肪酸有何功用?	126
212	什么是类脂?	126
213	什么是胆固醇?	127
214	什么是维生素?	127
215	什么是矿物质?	128
216	什么是膳食纤维? 有何功能?	128
217	膳食纤维如何分类?	129

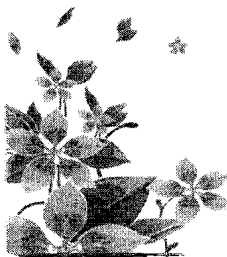




(二) 均衡饮食	129
218 日常食物包括哪几类?	129
219 均衡饮食的基本要求是什么?	130
220 什么是“饮食中的一二三四五”?	130
221 健康的饮食习惯有哪些?	131
(三) 高血压患者日常饮食	131
222 高血压患者日常饮食的基本原则是什么?	131
223 高血压患者为何要限制热量摄入?	132
224 高血压患者如何限制热量摄入?	132
225 如何合理减肥?	133
226 减肥的“三大纪律”是什么?	134
227 高血压患者如何摄入蛋白质?	134
228 高血压患者如何摄入糖类?	135
229 建议摄盐量是多少?	135
230 高血压患者如何控制食盐摄入?	135
231 控制食盐摄入有何办法?	136
232 高血压患者如何控制脂肪摄入?	136
233 什么是反式脂肪?	137
234 高血压患者如何限制胆固醇?	138
235 高血压患者为何要增加钾的摄入?	139
236 高血压患者为何要补充钙和镁?	140
237 高血压患者为何要补充足量维生素 C?	141
238 高血压患者每日饮食如何设计?	142
239 高血压患者为何要限酒?	143
240 高血压患者为何要戒烟?	143
241 高血压患者如何饮水?	144
六、生活调养	145
(一) 运动保健	145
242 高血压患者为什么要坚持运动?	145
243 运动如何降压?	145



244	什么是有氧运动？	146
245	什么是无氧运动？	147
246	高血压患者如何运动？	147
247	高血压患者如何掌握运动量？	147
248	高血压患者运动时有哪些注意事项？	148
249	运动时如何做准备活动？	149
250	步行如何降压？	149
251	慢跑如何降压？	150
252	游泳如何降压？	151
253	骑自行车如何降压？	151
254	爬楼梯如何降压？	152
255	太极拳如何降压？	152
256	五禽戏如何降压？	153
257	八段锦如何降压？	153
258	舞蹈如何降压？	154
	(二) 日常保养	154
259	高血压患者为什么要注意生活规律？	154
260	高血压患者如何起床？	155
261	高血压患者为什么忌用刺激的闹钟？	155
262	为什么高血压患者起床后宜喝一杯温水？	155
263	什么是高血压患者衣饰的“三松”？	156
264	高血压患者排便时应该注意什么？	156
265	高血压患者如何自驾车？	156
266	高血压患者如何减轻工作压力？	157
267	高血压患者如何午休？	157
268	高血压患者如何看电视？	158
269	高血压患者如何沐浴？	158
270	高血压患者如何提高睡眠质量？	159
271	高血压患者如何旅游？	160
272	高血压患者能否驾驶？	161
273	高血压患者应该避免哪些危险动作？	162



274	高血压患者如何避免过劳?	162
275	高血压患者如何注意性生活?	164
(三) 四季保养		164
276	高血压患者春季如何保养?	164
277	高血压患者夏季如何保养?	165
278	高血压患者夏季如何调药?	167
279	高血压患者秋季如何保养?	167
280	高血压患者冬季如何保养?	168
281	高血压患者冬季如何保暖?	168
282	高血压患者冬季如何调整用药?	170
七、并发症及相关病症		171
(一) 高血压与冠心病		171
283	高血压可引起哪些心脏损害?	171
284	高血压与冠心病有何关系?	171
285	高血压与心绞痛有何关系?	172
286	高血压与心肌梗死有何关系?	172
287	“高血压心脏病”有哪些表现?	172
288	高血压合并冠心病如何用药?	173
289	高血压合并心力衰竭如何用药?	173
(二) 高血压肾损害		174
290	什么是高血压肾损害?	174
291	良性肾小动脉硬化有何表现?	175
292	如何早期发现良性肾小动脉硬化?	175
293	如何诊断良性肾小动脉硬化?	175
294	高血压肾损害与原发肾病如何鉴别?	176
295	高血压肾损害如何用药?	176
296	恶性肾小动脉硬化有何表现?	177
297	恶性肾小球硬化如何治疗?	178
298	高血压肾损害预后如何?	178
299	老年高血压患者如何预防肾损害?	178

- 300 高血压伴慢性肾衰竭饮食的基本要求是什么? 179
- 301 慢性肾衰竭如何摄入蛋白质? 179
- 302 慢性肾衰竭如何摄入充足热量? 180
- 303 高血压伴慢性肾衰竭如何摄入水和盐? 180
- 304 慢性肾衰竭如何低磷饮食? 180
- 305 慢性肾衰竭如何增加膳食纤维的摄入? 181
- (三) 高血压与脑卒中** 181
- 306 脑卒中有哪些发作先兆? 181
- 307 高血压患者如何预防脑卒中? 182
- 308 高血压突发脑卒中怎么办? 183
- 309 高血压合并脑卒中为何不宜降压过快? 183
- 310 高血压合并缺血性脑卒中如何选择降压药? 184
- 311 高血压合并出血性脑卒中如何选择降压药? 184
- (四) 高血压与高血糖** 185
- 312 什么是糖尿病? 185
- 313 胰岛素有何作用? 185
- 314 高血糖有何危害? 186
- 315 高血压与糖尿病有何关系? 186
- 316 高血压合并糖尿病有何后果? 187
- 317 高血压合并糖尿病的降压目标是什么? 187
- 318 高血压合并糖尿病如何选用降压药? 188
- 319 高血压合并糖尿病如何联合用药? 189
- (五) 高血压与高血脂** 189
- 320 什么是高脂血症? 189
- 321 高脂血症如何分型? 190
- 322 高脂血症如何分类? 190
- 323 高血压病与高脂血症有何关系? 191
- 324 高血压合并高脂血症有哪些危害? 191
- 325 高血压合并高血脂如何降压? 191
- 326 高血压合并高血脂不宜使用哪些降压药? 192



八、特殊人群高血压	193
(一) 老年高血压	193
327 什么是老年高血压?	193
328 老年高血压有何特点?	193
329 老年高血压降压目标值是多少?	194
330 老年高血压如何选药?	194
331 老年高血压如何联合用药?	195
332 老年高血压不宜用哪些降压药?	195
333 老年高血压如何用药?	195
334 老年人降压有哪些禁忌?	196
(二) 妇女高血压	196
335 女性血压有何特点?	196
336 妇女高血压的治疗原则是什么?	197
337 妇女高血压如何用药?	197
(三) 儿童高血压	197
338 儿童高血压有何特点?	197
339 儿童高血压如何治疗?	198
340 儿童高血压如何用药?	198
(四) 围手术期高血压	199
341 什么是围手术期高血压?有何危险?	199
342 围手术期高血压如何处理?	199
(五) 妊娠高血压	199
343 什么是妊娠高血压?	199
344 妊高征有何临床表现?	200
345 原发性高血压与妊高征有何关系?	200
346 如何诊断原发性高血压合并妊娠?	200
347 妊娠高血压治疗原则有哪些?	201
348 妊娠高血压如何降压?	201
349 妊娠高血压如何选药?	202

(六) 其他	203
350 肝功能不好时如何用药?	203
351 慢性肾衰竭时如何用药?	204
352 什么是“白大衣”高血压?	204
353 单纯收缩期高血压如何选药?	205
354 单纯舒张期高血压如何选药?	206

九、继发性高血压.....208

(一) 肾实质性高血压.....208

355 什么是肾实质性高血压?	208
356 肾如何影响血压?	208
357 急性肾小球肾炎有何表现?	209
358 慢性肾小球肾炎有何表现?	209
359 肾病综合征有何表现?	210
360 糖尿病肾病有何表现?	210

(二) 肾间质性高血压.....211

361 肾间质性病变所致高血压有何特点?	211
362 慢性肾盂肾炎有何表现?	212
363 尿酸性肾病有何表现?	212
364 肾结石有何表现?	213

(三) 肾血管性高血压.....213

365 什么是肾血管性高血压?	213
366 什么是多发性大动脉炎, 有何表现?	214
367 肾动脉粥样硬化有何表现?	214
368 先天性肾动脉发育不良有何表现?	215
369 如何诊断肾动脉狭窄?	215

(四) 内分泌性高血压.....215

370 什么是原发性醛固酮增多症, 有何表现?	215
371 什么是嗜铬细胞瘤? 有何表现?	216
372 什么是库欣综合征? 有何表现?	216