

GAOXUEYA SHILIAO QUANSHU YOU ZHEBEN JIUGOULE

高血压



食疗全书

有这本 就够了

张尊环 邵礼晖 主编

基本常识

饮食原则

常见食物

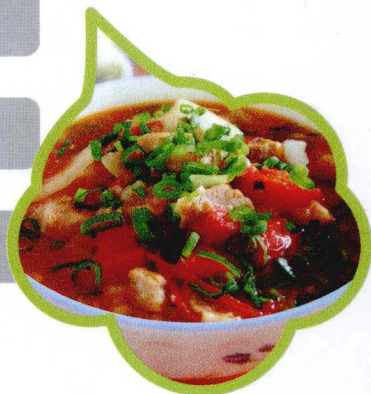
食疗膳食

食疗饮品

经典中草药

最佳饮食方案

中医疗法



化学工业出版社

GAOXUEYA SHILIAO QUANSHU YOU ZHEBEN JIUGOULE

高血压 食疗全书

有这本 就够多了

张尊环 邵礼晖 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压食疗全书——有这本就够了/张尊环, 邵礼晖

主编. —北京: 化学工业出版社, 2010. 12

ISBN 978-7-122-09675-3

I. 高… II. ①张…②邵… III. 高血压-食物疗法

IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 201086 号

责任编辑: 傅四周 邹朝阳 邱飞婵

责任校对: 边 涛

文字编辑: 杨欣欣

装帧设计: 刘丽华

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 大厂聚鑫印刷有限责任公司

710mm×1000mm 1/16 印张 12 字数 175 千字

2011 年 2 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 25.00 元

版权所有 违者必究



随着经济的发展、人们生活方式的改变，高血压病患病率逐年上升。高血压这个隐蔽杀手，已成为威胁人类健康的最严重的疾病之一。

高血压病早期症状往往不明显，很容易被人们所忽视。而且多数人没有把它看成是严重的健康问题，据调查显示，当前我国高血压病患者的知晓率、治疗率、控制率都很低，这也是为什么高血压病患病率居高不下的重要原因。以往，人们总是认为高血压病是很多老年人的常见病，但现在年轻人患高血压的比重在逐年增大，尤其是白领、精英、骨干等人群，较大的工作压力、不合理饮食结构等因素，使他们也成了高血压病的高发人群。

很多科学研究证明，不合理膳食是高血压病的重要发病因素。对于高血压这种生活方式病，饮食治疗意义重大。世界卫生组织认为医药只能解决 8% 的健康问题，而合理膳食则能解决 13% 的健康问题。临床试验也证明，通过改善高血压病患者的饮食，可以有效控制其血压。为此，我们精心编写了本书，旨在帮助高血压病患者了解有关的饮食原则，教你如何通过“吃”来控制血压。只要合理地控制饮食，坚持必要的药物治疗，就能使血压维持在正常水平。

我们根据自己多年的从医经验，参考有关医学文献，分别从疾病常识、饮食原则、宜吃食物、中草药、饮食保健、特殊人群的饮食方案、四季配餐、经典药膳、汤粥、茶饮、忌用食品等方面进行详细介绍，对高血压病患者的饮食进行全方位的科学指导。参加本书编写的人员有张尊环、邵礼晖、陈计华、季红、陈玉娟、崔荣光、张淑环、王婷、李哲、张利英、褚晓晗、潘建永、曹梦丽、赵凤、张猛、张春荣、陈继荣、夏冰、李晶、王裕娟、智云蛟、刘柳、张小磊、于新利。本书注重内容的针对性和方法的实用性，是高血压病患者自我保健的很好选择。健康人士同样可参考阅读。

编者

2010 年 11 月

目录

高血压食疗全书——有这本就够了

CONTENTS

第一章

不可不知的高血压病基本常识

- 2 什么叫“血压”
- 2 正常的血压应该是多少
- 2 与血压有关的术语
- 2 血压是如何产生和调节的
- 3 为何血压会上升或下降呢
- 4 脉搏和血压有关系吗
- 4 气温的变化会影响血压吗
- 4 血压会因季节而变动吗
- 5 血压与精神因素有关系吗
- 5 血压会随着年龄的增长而变化吗
- 5 什么是高血压
- 6 高血压病是很普遍的疾病吗
- 6 为什么会得高血压病
- 6 如何判定高血压
- 6 高血压病的初期症状有哪些
- 7 高血压病的表现症状和危害有哪些
- 7 高血压病可以预防吗
- 7 高血压病能否治疗
- 8 高血压病的诊断和分级
- 8 高血压病的常规检查
- 8 高血压病如何用药物治疗
- 9 降血压的药物有哪些
- 9 降压药会有哪些副作用
- 9 常常忘记吃药怎么办
- 10 高血压与饮食营养

第二章

高血压病患者一定要遵守的饮食原则

- 12 “镇压”之宝：控制热量和体重
- 12 合理安排饮食

- 12 每日补充维生素 C
- 12 每餐只吃“八分饱”
- 13 清晨空腹一杯温开水
- 13 少吃洋快餐
- 13 多食低糖水果
- 13 注意摄入适量的蛋白质
- 14 吃素对高血压有帮助
- 14 拒绝肉食不可取
- 14 高血压病患者宜吃鱼
- 15 喝牛奶，平血压
- 15 高血压病患者忌饮咖啡
- 15 高血压病患者要限酒
- 15 要限制钠的摄入
- 15 低钠盐对高血压的好处
- 16 味精、鸡精少用点
- 16 吃醋，健康饮食的黄金法则
- 16 补钙降压，一举两得
- 17 钾和血压的关系
- 17 镁和血压的关系
- 17 高血压病患者饮食禁忌
- 18 不得已要到外面吃饭时的注意事项

第三章

最适合高血压病患者吃的常见食物

- 20 水果类
- 20 香蕉——维持体内的钠钾平衡
- 20 苹果——降低血压
- 21 梨——降低血压、养阴清热
- 22 猕猴桃——“水果之王，阻止血栓形成”
- 22 西瓜——利尿降压，首选西瓜

- 23 柿子——全身是宝
- 24 葡萄——降压补血
- 25 柠檬——高钾低钠，降低血压
- 25 山楂——软化血管，降低血压
- 26 金橘——解毒肝脏，降低血压
- 27 桑葚——滋阴补血，降低血压
- 28 芒果——美化肌肤，防止高血压
- 29 蔬菜类
- 29 大蒜——防止血栓形成，降低血压
- 29 番茄——清热解毒，降脂降压
- 30 冬瓜——利尿消肿，降压降糖
- 31 洋葱——平稳并降低血压
- 32 胡萝卜——清肝明目，降糖降压
- 33 豌豆——益气降压
- 33 黑木耳——防治贫血，降低血压
- 34 荠菜——止血降压
- 35 茄子——消肿解毒，降低血压
- 35 芹菜——镇静安神，平肝降压
- 37 谷物和豆类
- 37 玉米——调中健胃，益肺降压
- 37 燕麦——益肝和胃，降糖降压
- 38 荞麦——软化血管，降低血压
- 39 薏米——健脾益胃，美容降压
- 40 黑豆——清热解毒，降低血压
- 40 绿豆——消暑解毒，降低血压
- 41 黄豆——益智降压
- 43 肉类和水产
- 43 兔肉——凉血解毒，降低血压
- 43 乌鸡——补虚劳，降血压
- 44 鲫鱼——降压通乳
- 44 鹌鹑——补五脏，降血压
- 45 虾——补肾壮阳，降低血压
- 46 海参——补肾益精，降低血压
- 47 干果和菌类
- 47 大枣——预防贫血，降低血压
- 47 核桃——养脑降压
- 48 花生——延年益寿，止血降压
- 49 板栗——补肾降压

- 50 香菇——软化血管，降脂降压



第四章 最经典的降压食疗膳食

- 52 素菜系
- 52 炒金针菇
- 52 花生仁凉拌芹菜
- 53 熘胡萝卜丸子
- 53 炒三丝
- 54 银丝黄瓜
- 55 清炒西瓜皮
- 55 番茄焖冬瓜
- 56 拔丝苹果
- 56 醋熘土豆丝
- 57 青椒海带丝
- 58 炒三泥
- 58 银耳香菜豆腐
- 59 清炒苦瓜绿豆芽
- 59 冬笋炒荠菜
- 60 炒三冬
- 61 玉竹茄子煲
- 61 荸荠烧黑木耳
- 62 玉兰片炒口蘑
- 62 柠檬白菜
- 64 荤菜系
- 64 炸茄合
- 64 百合炒鲜贝
- 65 荸荠炒肉片
- 66 葱头鸡翅肉块
- 66 银芽炒兔肉丝
- 67 洋葱肉丝
- 67 荷叶粉蒸鸡
- 68 海马炖乌鸡
- 69 山楂肉片
- 69 苹果鸡丁
- 70 肉片番茄炒扁豆
- 70 虾子炒春笋

- 71 天麻焖鲤鱼
- 72 虾米萝卜丝
- 72 姜泥猪肉
- 73 冰糖鸡肝
- 73 彩蔬肉片
- 74 苦瓜镶肉
- 74 决明牡蛎
- 75 石决明煲花枝
- 76 山药鲑鱼



第五章 最有效的降压食疗粥羹与饮品

- 78 降压粥
- 78 豌豆红枣糯米粥
- 78 腐竹豌豆粥
- 79 木耳绿豆粥
- 79 莲子西瓜粥
- 79 桂圆薏米粥
- 80 兔肉香蕉粥
- 80 芝麻桑葚粥
- 81 降压决明粥
- 81 玉米须蜂蜜粥
- 82 茄子粥
- 82 芹菜粥
- 82 花生红枣粟米粥
- 83 菠菜大枣粥
- 83 淡菜皮蛋粥
- 84 扁豆芝麻粥
- 84 山药荔枝粥
- 85 萝卜菠萝粥
- 85 麦麸陈皮粟米粥
- 85 海参玉米粥
- 86 海蜇粥
- 86 冬菇银耳瘦肉粥
- 87 杞菊地黄粥
- 87 天麻钩藤粥
- 88 绞股蓝粥

- 89 降压汤
- 89 香菇冬瓜汤
- 89 羊肉冬瓜汤
- 90 海带黄豆汤
- 90 茼蒿肉丝汤
- 90 土豆番茄汤
- 91 鲜蘑豆腐汤
- 91 荠菜豆腐汤
- 92 木耳黄花汤
- 92 萝卜酸梅汤
- 93 芹菜金针菇猪蹄汤
- 93 山楂荷叶猪肉汤
- 94 冬瓜鲢鱼汤
- 94 肉苁蓉蘑菇汤
- 94 火腿莼菜汤
- 95 芦笋莲火腿粟米汤
- 95 草菇豆苗黄瓜汤
- 96 菊花脑蛋汤
- 96 枸杞子马兰头汤
- 97 降压羹
- 97 银耳荸荠薏米羹
- 97 烩什锦果羹
- 98 冬瓜赤豆羹
- 98 银耳杜仲羹
- 98 银杞干贝羹
- 99 清脑羹
- 100 降压饮品
- 100 菊槐茶
- 100 芝麻茶
- 100 苹果皮蜜茶
- 101 芹菜鲜汁茶
- 101 白茅根茶
- 102 柿叶蜜茶
- 102 胖大海绿茶
- 102 生地瓜汁
- 103 豌豆苗蜜汁
- 103 四合一果菜汁
- 103 荸荠海带汁

- 104 莼菜冰糖饮
- 104 葫芦蜜汁饮
- 104 萝卜葱白饮
- 105 大蒜蜂蜜酸牛奶
- 105 鲜奶草莓饮
- 105 杏仁无花果饮
- 106 桑菊薄荷饮
- 106 莲子核桃饮
- 106 橘皮饮
- 107 胖大海桑叶饮
- 107 葡萄芹菜汁
- 108 啤酒花茅根饮
- 108 钩藤荔枝饮
- 108 柿子汁鲜奶
- 109 香蕉酸奶
- 109 鹌鹑蛋牛奶饮
- 109 黑芝麻虾皮饮



第六章 最适合高血压病患者 服用的中草药

- 112 决明子——改善高血压病患者血压异常
- 112 玉米须——稳定降压有奇效
- 113 何首乌——乌发、降压双管齐下
- 114 黄芩——耐得住苦味，能换来低压
- 115 菊花——有效缓解高血压、高血脂症状
- 116 桑寄生——降压、镇静、利尿的一味良药
- 117 夏枯草——辅助治疗高血压
- 118 罗布麻叶——从根本上改善高血压病患者体质
- 119 杜仲——双向调节高血压病患者的血压
- 120 绞股蓝——调节血压功能并保护心肌
- 121 地骨皮——降低血压，阻断交感神经末梢并直接舒张血管

- 122 牡丹皮——清热活血，有效降压
- 123 钩藤——含降压成分钩藤碱，疗效温和并持久
- 124 芹菜子——降压效果显著且无任何毒性作用
- 125 猪毛菜——降低血管张力，从而降低血压
- 125 莲子心——莲心碱释放组胺，使外周血管扩张，从而降低血压
- 126 昆布——富含钙质，有效防治高血压
- 127 莱菔子——胃口大开，助你降低血压
- 127 辛夷——所含挥发性成分能降低血压
- 128 仙人掌——清除体内多余胆固醇，降血压、血脂和血糖
- 129 山楂——具有显著的扩张血管及降压作用
- 130 芦荟——促进血液循环，从根本上降压



第七章 不同类型高血压病最佳 饮食方案

- 134 原发性高血压病患者的饮食方案
- 135 睡眠性高血压病患者的饮食方案
- 136 肾性高血压病患者的饮食方案
- 138 急进性高血压病患者的饮食方案



第八章 高血压病特殊人群最佳 饮食方案

- 142 老年高血压病患者的饮食方案
- 142 妊娠高血压病患者的饮食方案
- 144 儿童高血压病患者的饮食方案
- 145 青少年高血压病患者的饮食方案
- 146 中年高血压病患者的饮食方案
- 146 更年期高血压病患者的饮食方案
- 147 上班族高血压病患者的饮食方案



第九章 高血压合并症及最佳 饮食方案

- 150 高血压合并糖尿病的饮食
- 151 高血压合并冠心病的饮食
- 152 高血压合并肥胖症的饮食
- 154 高血压合并高脂血症的饮食
- 155 高血压合并肾功能减退的饮食
- 157 高血压合并高尿酸血症的饮食
- 158 高血压并发卒中的饮食
- 159 高血压并发心力衰竭的饮食



第十章 高血压病患者的日常 饮食禁忌

- 162 糖类
- 162 胡椒
- 163 味精
- 164 黄油
- 164 奶油
- 165 乳脂
- 165 豆腐乳
- 166 鸭蛋
- 167 腌制品
- 167 狗肉

- 168 鸡肉
- 169 猪肾
- 169 猪肝
- 170 肥猪肉
- 170 牛髓
- 171 羊髓
- 172 鱼子
- 172 蟹黄
- 173 酒
- 174 浓茶
- 174 葡萄柚汁
- 175 辛辣食品
- 176 膨化食品
- 176 油炸食品



附录 配合高血压病食疗的最佳中医 疗法

- 180 音乐疗法
- 180 药枕疗法
- 181 针灸疗法
- 181 刮痧疗法
- 182 按摩疗法
- 182 贴敷疗法
- 182 洗足疗法



不可不知的高血压病 基本常识

什么叫“血压”

物理学上有个学术名词，叫做压力，它是指物体所承受的与表面垂直的作用力。流体对其管壁也会产生压力。比如，用力吹气球，气球就会因为受到越来越多的空气的压力而膨胀起来，如果压力过大，超过了气球的承受极限，气球就会爆裂。顾名思义，血压就是人体内的血液作用于血管的压力。

人体内的血液存在于动脉、静脉、心脏等管腔中，这些组织器官共同组成了一个密闭的循环系统，而血液就在其中做循环运动，将氧气与营养物质运送到胃、肠、肝、胆等身体各处，满足生命活动的需要，同时，又把二氧化碳及代谢废物通过肺脏和肾脏排出体外，保证身体的健康。

血液运行的动力来源于心脏。心脏就像一个“泵”，靠着自己的收缩、舒张推动血液从左心室到达动脉系统，然后通过各级静脉系统、肺脏后重新回到心脏。所以血液对动脉、静脉、肺脏及心脏都有压力，而平常所说的血压主要是指动脉血压，即心脏排出血液的过程中对动脉血管壁的侧压力。

正常的血压应该是多少

血压指的是血液作用于血管的力，各级动脉、各级静脉和肺都有不同的压力，但是这些压力受多方面影响，处于不稳定状态，且不利于测量记录，因此血压一般就是指“上臂肱动脉的内压值”，也就是收缩压与舒张压。按世界卫生组织（WHO）的标准，收缩压小于 140 毫米汞柱且大于 90 毫米汞柱，舒张压小于 90 毫米汞柱且大于 60 毫米汞柱时，血压即为正常。

与血压有关的术语

临床医学与血压有关的名词有：正常血压、收缩压、舒张压、脉压、平均动脉压、理想血压、高血压、低血压、临界高血压等，还有血压的单位，即千帕或毫米汞柱。高血压后面会有详细介绍，这里简单说一下什么是收缩压与舒张压。收缩压是指心室收缩时，动脉受到的最大压力，也叫“高压”；舒张压是指心室舒张时，动脉承受的压力降至最低时的值，又叫做“低压”。

血压是如何产生和调节的

（1）血压的产生 血压是在心脏

的收缩、舒张运动中形成的。

当心脏收缩时，心室推动其内的血液进入主动脉。随着血液的增多，主动脉就会变得充盈起来，最终达到主动脉扩张的极限，这时候，主动脉承受的压力最大，此时的压力称之为“收缩压”。如果严格一点的话，应该称为“收缩期最大值”，因为，心脏收缩过程中，主动脉承受的压力是一个渐变的过程，从最小值逐渐上升到最大值，然后又渐渐下降，所以，收缩压实际上是心脏收缩过程中的一个最大值。

同样的道理，当心脏舒张时，主动脉内的压力降至最低时，即为舒张压。

(2) 血压的调节 血压的高低主要决定于心脏血容量及外周血管的阻力。血容量和外周阻力又受神经因素和体液因素的影响。神经因素包括交感神经及副交感神经，例如，精神紧张的时候，交感神经系统兴奋性增强，就会引起心脑血管及全身末梢血管的收缩，从而使外周血管阻力增加，使血压上升；当你休息充足的时候，全身处于一种放松状态，外周血管也会变得舒张起来，因而也就减少了阻力，从而使血压下降。

，体液因素主要是指激素，包括肾上腺素、去甲肾上腺素、甲状腺素、

血管加压素及血管紧张素Ⅱ等。例如，肾上腺素可以加强心肌的收缩力，使心脏兴奋性增强，心输出量也就随之增大，从而升高血压，所以肾上腺素也是临床上作用迅速而有效的强心药。

为何血压会上升或下降呢

血压是由于血液的循环运动而形成的，其本身就处于一种不稳定的状态。此外，它还受多种因素的影响，任何一种因素的变化都可能导致血压的上升和下降，比如剧烈运动、过度紧张等，甚至饱食后也会使血压稍微上升。但是人体的血压应该始终保持在一个相对正常的范围内，否则太高或太低都会对身体产生不良影响。

人体是一个有机的整体，有自己完整的一套调节系统，能够保证血压的平衡状态，使它既不会上升得太高、太快，伤害心血管系统，又不会降得太低，影响人体的正常生命活动。例如，当血压下降时，人的尿量就会减少，从而保存了体液。部分体液进入循环系统，增加了血流量及心脏的排出量，使血压上升，保证了生命的正常运行。所以血压可以在一定范围内有上升、有下降，只有保证了机体的协调与平衡，人才能更健康地生活。

脉搏和血压有关系吗

脉搏是指动脉随着心脏有规律地收缩和舒张，出现的相应的扩张和回缩，在手腕、脖颈等处能感受到搏动；而血压主要指血液对动脉的压力，从本质上来讲，两者并没有什么太大的联系。

有的人可能会认为，脉搏与血压是正相关的关系，最直接的证明就是大部分人在运动之后，脉搏与血压都会上升。其实这只是一个表面现象，因为运动需要消耗大量的氧气，来满足机体的有氧运动，而血液又恰好是运输氧气的载体，所以，心脏加快收缩，增加血液输出量，以满足机体的需要，这时候，脉搏就加快了。血液输出量增多，血压自然也会升高。

然而，不是每次脉搏加快，血压都会上升。比如说，洗澡的时候，脉搏跳动很快，可是如果你测一下血压，就会发现血压一点也不高，甚至还会有所降低。这是因为大量出汗，导致血流量减少，加上末梢血管扩张，外周阻力降低，从而引起的低血压。所以洗完澡后，应该多喝水。

平常注意观察的话就会发现，脉搏快的人血压不一定高，同样，血压高的人脉搏也不一定就快。因此，脉

搏与血压没有明确的对应关系。

气温的变化会影响血压吗

一般来说，天气寒冷时，血压会升高。因为，温度低的时候，交感神经兴奋，身体的毛细血管就会收缩，外周阻力增大，同时，心跳加快，心输出量增多，两者共同作用，使血压升高。研究表明，平时血压越高的人受到寒冷刺激时，血压上升得越快、越高，而高血压病患者的收缩压甚至会上升 50~60 毫米汞柱。因此，高血压病患者一定要注意保暖，血压偏高的人也应该尽量避免寒凉刺激，比如冬天吃冷饮等。

血压会因季节而变动吗

在外界环境相同的情况下，人体的血压一般是不会发生变化的。但是冬天外界气温急剧降低，人体的肾上腺素分泌增加，加强了心肌收缩力，同时体表血管收缩，减少水分的蒸发以维持体温，使得外周血管阻力增加，而血流量不变，所以，人体的血压就会普遍升高。

夏天气温高，皮肤血管扩张，以大量出汗的方式降低体温，不仅使外周阻力减少，还减少了血流量，所

以，血压就会下降。

因此，人体的血压会随季节的变化而发生变动，春夏稍低，秋冬增高。这就要求高血压病患者必须在不同的季节加减自己的降压药，具体的调整量还应该仔细询问自己的经治医师。

血压与精神因素有关系吗

有关资料表明，长期处于精神紧张状态的人得高血压病的概率比没有精神紧张状态的人要高许多；有过精神创伤、睡眠不好的人患高血压病的概率也很高。这是因为精神高度紧张与过度疲劳会刺激人体的血管收缩中枢，使全身的血管收缩，使血压升高。

日常生活中，经常见到高血压病患者由于某些突发事件，血压急剧升高，甚至出现脑卒中（脑中风）等严重的后果。所以，血压高的人一定要注意调整好自己的心态，避免精神过度紧张、激动，以免造成无可挽回的局面。

血压会随着年龄的增长而变化吗

正常成年人的血压有一个波动范围，也就是世界卫生组织规定的关于

血压的基准值，只要不超过这个范围，就称之为正常血压。但是随着年龄的增长，人体的血管弹性就会下降，导致外周循环阻力的普遍上升，因此，血压也就有所上升。例如，青年人的血压在 120/80 毫米汞柱就是正常；中年人的血压在 130/90 毫米汞柱也是正常；到了老年，即使血压在 140/90 毫米汞柱，只要没有症状，没有并发症，也可以说是正常的。但是，如果一个年轻人的血压为 130/80 毫米汞柱，那就应该好好查一下原因了。

血压会随着年龄的增长而有所升高，而且，血压越高，对人体的影响也越大，各种并发症的发生概率也会越高，甚至会缩短人的寿命。因此，老年人应该加强对高血压的认识，深化自己的保健意识，做到及早预防、及早发现、及早治疗。

什么是高血压

血压有一个正常波动范围，只要高于这个范围的最高值，就可以称之为高血压。因此，高血压是指人体在静息状态时，收缩压大于 140 毫米汞柱，伴或不伴有舒张压大于 90 毫米汞柱。患有高血压病的人常伴有体内的脂肪和糖代谢紊乱，引起糖尿病

等，继而并发心、脑、肾及视网膜等重要脏器的器质性或功能性改变，如心肌肥厚、肾功能不全、眼底动脉硬化等。

高血压病是很普遍的疾病吗

随着生活水平的日益提高，人们的饮食也变得丰富多彩，但是高脂肪、高热量的饮食却引发了许多高发病率的“富贵病”，高血压病就是其中之一。

随着年龄的增长，高血压病的发病率也越来越高，尤其是中老年人。研究表明，成年人的患病率为 34%，50 岁以上约为 50%，60 岁以上则高达 60%。

为什么会得高血压病

高血压病的具体形成原因，医学上目前还没有明确的结论。总的来说，高血压病可以分为两种，原发性高血压和继发性高血压。原发性高血压是指那些找不到确切原因的高血压，占高血压病患者总数的 95%；继发性高血压是指由于某些疾病所导致的高血压，如糖尿病、妊娠等，只要原发疾病治愈了，高血压就会慢慢消失。

除此之外，人们认为以下因素会形成高血压：首先是遗传因素，父母患有高血压病的家庭，子女患高血压病的概率很高；其次就是环境因素，包括饮食、精神刺激等；最后则是人的自身体重、服用某些药物等。

如何判定高血压

诊断高血压的最简单明了的标准就是血压值的高低。由于血压受多种因素影响，具有波动性，因此必须采用非同日的多次测量法，即连续测量两天或两天以上，才能明确地判断血压的增高是否为持续性。需要注意的是，测量的环境必须保持安静，且温度适当，不宜过冷；测量之前，患者应该忌烟酒，避免剧烈运动，不吃辣椒、不喝茶等可以提高兴奋性的食物；静坐休息 10 分钟后再测量血压。

高血压病的初期症状有哪些

高血压病的早期症状因人而异，大部分人没有症状或症状不明显，在体检或检查其他疾病需要测血压的时候才被发现，只有极少数人在早期就表现出明显的症状。

高血压病的常见症状有头痛（以枕后疼痛为主）、阵发性眩晕、烦躁

胸闷、心悸失眠、肢体麻木等。所以，当出现没有原因的头痛、头晕等症状时，一定要考虑一下是否得了高血压病，及时测量血压，以免耽误疾病的诊断与治疗。

高血压病的表现症状和危害有哪些

高血压病除了头痛、头晕、心悸、失眠、耳鸣等早期表现外，随着病情的发展，全身的小动脉痉挛，脂质沉着，引起血管壁硬化，可造成心、脑、肾等重要器官组织的病理改变，由于每个脏器的损害和代偿功能不同，还会引起各自不同的临床症状。

血压长期增高，会使心脏代偿性增大，出现心功能不全；肾小动脉硬化，使肾功能减退，可出现多尿、夜尿、管型尿及蛋白尿，甚至氮质血症和尿毒症等；脑血管痉挛，可使脑组织缺血、缺氧，出现肢体麻木、偏瘫、失语等症状；此外，还能使视神经盘水肿，影响视力。当血管持续痉挛，可引起全身各组织器官缺血，出现高血压危象，血压急剧升高，伴剧烈头痛、头晕、视力障碍，甚至昏迷、抽搐。所以高血压病患者平时一定要对自己的疾病给予足够重视。

高血压病可以预防吗

中国传统医学的最高境界是“治未病”，也就是说在疾病到来之前把能致病因素消除掉，这样自然就不会得病了。对于高血压病来说，这句话尤为重要。因为预防高血压胜于治疗，如果预防做得好，甚至可以避免得高血压病。

人到了三四十岁，就应该定期测量血压。如果家族里有高血压病史，从年轻的时候就该加强重视与监测，以此做到早发现、早治疗。

另外，平常应该控制自己的体重，有关研究发现，肥胖者更容易得高血压病；还要限制高脂肪、高热量食物的摄入，多吃蔬菜、水果、鱼类等。流行病学调查证实，食盐过多也会导致高血压，所以一定要保持低盐饮食。最后，还应该戒除烟酒。

高血压病能否治疗

高血压病的危险是长期血压偏高引起的各种并发症，所以控制好自己的血压很重要。血压如果不是很高的话，可以不用药物，只要养成良好的生活习惯和饮食习惯就可以控制自己的血压。

首先要保证睡眠的时间与质量，同时参加一些在自己能力范围之内的体育锻炼或简单的劳动，做到劳逸结合；然后，控制自己的饮食，以低盐为主，避免高胆固醇、高脂肪的摄入，多食用一些具有降压、利尿作用的蔬菜、水果等。肥胖者要适当减轻体重，还要戒掉烟酒。

同时，应保持良好的心态，避免精神过度紧张。如果情绪太激动，可以服用少量镇静药。

高血压病的诊断和分级

高血压病的诊断标准是：在同一上臂测量血压，连续两天或两天以上，如果每次血压都大于或等于140/90毫米汞柱，即收缩压大于或等于140毫米汞柱，或舒张压大于或等于90毫米汞柱，即为高血压。

高血压病的分级如表1-1所示。

高血压病的常规检查

高血压病患者的常规检查包括血

常规、尿常规、血液生化检查、心电图检查、眼底检查等。除此之外，有条件的患者还可以做进一步的检查，如动态血压24小时监测、X线胸片、超声心动图检查、心脏彩色多普勒及血管多普勒超声等。

高血压病如何用药物治疗

不同高血压病患者的病情不同，选择的药物也不一样，不是所有的患者都适合服用同一种降压药。服用降压药也要讲究原则，下面简单介绍一下。

原发性高血压病患者选择降压药物时，首先宜选用作用温和、持久、副作用少、简单而方便的口服药作为基础降压药，再根据疾病的发展程度加用其他降压药物；其次药物的服用应从小剂量开始，血压下降后，用最小的维持量巩固疗效，而且对降压药的副作用应该了然于胸，以免引发意外；降压药联合服用，可以减少副作用；降压不宜太快，否则容易导致器官供血不足，发生危险。

表1-1 高血压病的分级

级别 类别	理想血压	正常血压	正常高值	高血压	1级高血压 （“轻度”）	2级高血压 （“中度”）	3级高血压 （“重度”）
收缩压/毫米汞柱	<120	120~129	130~139	≥140	140~159	160~179	≥180
舒张压/毫米汞柱	<80	80~84	85~89	≥90	90~99	100~109	≥110