



高血压

居家自疗手册

GAOXUEYA
JUJIA ZILIAO SHOUCHE

夏兴荣 / 编著

向生活要健康，
认识 → 理解 → 接受 → 行动 → 坚持，
十字方针五步走，“专家门诊”
教你愉快生活，轻松战胜高血压！



中国妇女出版社



高血压

居家自疗手册

GAOXUEYA
JUJIAZILIAOSHOUCE

夏兴荣 / 编著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压居家自疗手册 / 夏兴荣编著. — 北京: 中国
妇女出版社, 2010.8

ISBN 978-7-5127-0056-7

I. ①高… II. ①夏… III. ①高血压—治疗—手册
IV. ①R544.105-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第132493号

高血压居家自疗手册

编 著: 夏兴荣

责任编辑: 李白沙

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京佳明伟业印务有限公司

开 本: 170×240 1/16

印 张: 11

字 数: 160千字

版 次: 2010年9月第1版

印 次: 2010年9月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0056-7

定 价: 28.00元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

前言

战胜自己，打败疾病

“生活方式病”是发达国家在对一些慢性非传染性疾病进行大量的流行病例调查、研究后所得出的结论，其主要病因在于现代人诸多的不良生活方式。此类疾病包括高血压、冠心病、高血脂、脑中风等心脑血管疾病，糖尿病及部分恶性肿瘤。

在这些病中，高血压已经成为一种世界性疾病。由于它很容易被患者忽视，因而常常在不知不觉中威胁着患者的生命健康。它是全球脑卒中、心脏病和肾脏病死亡的最大独立危险因素，高血压患者并发脑卒中、心肌梗死的相对危险分别为血压正常者的3.41倍、2.23倍，因此，它被形象地称为当前人类健康的“第一杀手”。目前，全球约有10亿多高血压病患者，其中我国的高血压病患者达2亿多人，并呈逐年迅速增长的趋势，这个数字是非常惊人的。



更令人吃惊的是，在如此庞大的患者人群中，真正对这一疾病有正确认识的人很少，在认知和治疗上，人们普遍存在着“三低”现象，即知晓率低、服药率低、控制率低，这就加重了疾病造成的不良后果，严重地威胁着患者的生命健康。大量的临床数据及实践经验表明，高血压真正的危害不是来自于疾病本身，而是来自于患者对日常生活中的致病因素、影响病情控制和康复的因素认识不足，不懂得生活方式的改变是有效治疗此病、巩固治疗成果的关键所在。很多患者之所以在治疗过程中出现病情反复甚至恶化，往往存在着以下不利于病情控制和康复的因素：

说了，但未必听见；

听了，但未必理解；



理解了，但未必能接受；
接受了，但未付诸行动；
行动了，但未必能长期坚持。

医学及临床实践证明，高血压是完全可以防控的，其防控的效果取决于患者对环境、生活方式等致病因素的认识和控制程度。患者的认识和控制程度越高，行动越积极，防控、保健措施越规范，防控的效果就越好，寿命就越长。在防控的过程中，患者尤其要注意改变不良的生活方式。比如，改变高盐饮食、嗜烟酗酒、缺乏锻炼、长期精神紧张等饮食和生活习惯，可使高血压病的死亡率下降55%，而科学的饮食、运动、心理、药物、监测等综合疗法，则是治疗高血压的有效治疗方案。

本书从医学和临床实践、医者和患者的双重角度出发，结合国内外防治高血压的最新成果，立足于生活，提出了全新的“战压”理念和行动方案，即“认识→理解→接受→行动→坚持”，将饮食调养、科学运动、心理调适、合理用药、自我监测等综合战胜疾病的方式和方法，有针对性地融合起来，形成了这本小而全的高血压患者自我管理手册，操作方便，实用性强，是高血压患者战胜疾病的良师益友。

愿所有的患者将健康的主动权牢牢掌握在自己手中，战胜自己，打败疾病，早日过上健康快乐的生活！

目 录

CONTENTS

第一章 听说不等于认识，高血压离我们有多远

高血压病并不是全球性血压升高的简单疾病，它是全球脑卒中、心脏病和肾脏病死亡的最大独立危险因素，严重地威胁着人类的生命和健康，并被形象地称为当前人类健康的“第一杀手”。

目前中国约有2亿多高血压病患者，患病人数正呈逐年增长的趋势。卫生部将每年的10月8日定为“全国高血压日”，旨在提高国民对高血压病危害的认识。那么，大家到底对高血压病了解多少呢？正所谓“听说不等于认识”，要想远离高血压，就必须从“认识”我们的血压开始。



认识潜伏在我们身边的“第一杀手” / 2

1. 什么是“血压” / 2
2. 血压是怎样形成的 / 3
3. 为什么说高血压是“第一杀手” / 3

高血压是怎样在“潜移默化”中形成的 / 5

1. 遗传因素 / 5
2. 体重因素 / 5
3. 饮食因素 / 6
4. 吸烟 / 6
5. 缺乏锻炼 / 7
6. 精神及心理因素 / 7

高血压最容易“青睐”的高危人群 / 8

1. 父母患有高血压者 / 8
2. 超重或肥胖者 / 8



3. 膳食不合理者 / 9
4. 吸烟和长期饮酒者 / 9
5. 中老年人 / 10
6. 长期精神紧张、心理压力过大者 / 10

自我全面了解高血压类型及划分 / 11

1. 按高血压病因分类 / 11
2. 按病程的变化情况分类 / 11
3. 按血压升高的程度分级 / 12
4. 按临床表现进行分期 / 12

高血压最为常见的基本症状 / 14

健康自测，“第一杀手”离我们有多远 / 16

来自专家门诊的答疑解惑 / 18

1. 高血压和高血压病是一回事吗 / 18
2. 怎样才算患了高血压病 / 18
3. 没有任何症状，为何也被确诊为高血压病 / 18
4. 患了高血压病，还能长寿吗 / 19
5. 高血压患者理想而安全的血压是多少 / 19
6. 什么是老年人高血压 / 20

第二章 认识不等于理解，防御才是对生命的负责

高血压若得不到有效控制，很容易引起并发症，致残率、致死率相当高。对于这位潜伏在身边的“敌人”，要早预防、早排查、早治疗，力争“化敌为友”。因此，仅仅认识它是不够的，必须彻底了解它，防御它，不让它在我们的身体里扎根，这才是对生命真正负责的态度！

亟待走出的高血压认识十大误区 / 22

1. 误区一：忽视疾病，认为血压高不要紧 / 22
2. 误区二：忽视心理因素对高血压病的影响 / 22

3. 误区三：过分依赖药物，认为药物万能 / 22
4. 误区四：不重视辅助治疗的功效 / 23
5. 误区五：认为高血压是父母遗传造成的 / 23
6. 误区六：孩子在生长发育期多吃有益无害 / 23
7. 误区七：凭自我感觉判断病情轻重 / 23
8. 误区八：血压降得越快越好 / 24
9. 误区九：只要能保护血管就能降压 / 24
10. 误区十：自己就能治疗高血压 / 24

分级防御，高血压的三级防御全方案 / 25

1. 一级预防 / 25
2. 二级预防 / 26
3. 三级预防 / 26

科学自测，有助病情早发现、早治疗 / 27

1. 选择合适的血压计 / 28
2. 正确地使用血压计 / 29
3. 自测血压的注意事项 / 29
4. 尽量避免出现误差 / 30



明其危害，及早认识和防御并发症 / 30

1. 高血压可导致哪些并发症 / 31
2. 及早防御高血压并发症 / 31

注重细节，细节是并发症最好的“防御剂” / 32

1. 起床要慢“半拍” / 33
2. 警惕“卫生间事件” / 33
3. 工作应张弛有度 / 34
4. 尽量远离手机 / 34
5. 不宜长时间看电视 / 34
6. 提防浴室里的危险 / 34

科学检查，将生命的指标掌控在自己手中 / 35

1. 初次就诊，要明明白白地做检查 / 35



2. 定期常规检查不能少 / 36

3. 要重视定期复诊 / 37

端正心态，宽物宽心才能与健康结伴一生 / 38

1. 健身先要健心 / 38

2. 端正心态 / 39

3. 宽物宽心 / 39

来自专家门诊的答疑解惑 / 40

1. 儿童和青少年也需要预防高血压吗 / 40

2. 更年期女性为什么要注意预防发生高血压 / 41

3. 高血压病的发病率与职业有关系吗 / 41

4. 怎样有效预防无症状的高血压 / 41

5. 怎样预防睡眠时产生的高血压 / 41

6. 如何预防妊娠期发生的高血压 / 42

第三章 理解了还要接受，勇于改变你的生活方式

世界卫生组织的调查资料显示，人类的健康寿命问题40%受遗传和生存环境条件等因素的影响：其中15%为遗传因素，10%为社会因素，8%为医疗条件，7%为生活环境和地理气候条件，而60%则取决于自身的努力。因此，每个人都要培养健康的生活方式，用心呵护自己的健康，这也是防治高血压疾病的关键所在！

解析不良生活方式如何“邂逅”高血压 / 44

战胜高血压，“三分在治，七分靠养” / 46

1. 战胜高血压，“治”要有方 / 46

2. 战胜高血压，“养”要有道 / 47

学会为自己量身制定饮食治疗计划 / 48

1. 饮食疗法与高血压病 / 48

2. 饮食治疗计划的制定 / 48

饮食治疗计划需从限盐开始 / 49

1. 盐与高血压病 / 49
2. 限盐饮食计划 / 50

营养素科学地补，降压营养要保障 / 52

1. 钾元素与高血压 / 52
2. 膳食钙与高血压 / 53
3. 维生素与高血压 / 53
4. 蛋白质、脂肪与高血压 / 54
5. 其他微量元素与高血压 / 54

“战压”餐桌上的“红、黄、白、绿、黑” / 55

1. 食物的颜色与医药功用 / 55
2. “战压”餐桌上的色彩食物 / 57

如何为自己量身制定降压新菜单 / 60

1. 降压菜单一 / 60
2. 降压菜单二 / 62
3. 降压菜单三 / 63
4. 降压菜单四 / 64

控制体重，一举破除“长腰带”的魔咒 / 66

1. 肥胖对高血压的影响 / 66
2. 高血压患者如何控制体重 / 67

自制茶饮，可保降压“四平八稳” / 69

生活有律，好习惯成就“战压”无忧 / 71

1. 科学打理起居生活 / 71
2. 节假日生活要有律 / 73

疏通情志，打开无忧的心灵大门 / 74

1. 情志与疾病 / 74
2. 不良情志容易引发高血压 / 75
3. 疏通情志，是血压的稳定之道 / 75





顺天应时健康来，四季“战压”要“善变” / 77

1. 春季调养 / 78
2. 夏季调养 / 80
3. 秋季调养 / 81
4. 冬季调养 / 82

来自专家门诊的答疑解惑 / 83

1. 血脂、血压高不吃肥肉，多吃点植物油可以吗 / 83
2. 为什么高血压患者也要少吃糖 / 84
3. 高血压患者如何区分含钠较高的食物 / 84
4. 高血压患者以味精代替盐提味可以吗 / 84
5. 水喝多了为什么也会引起血压升高 / 84
6. 高血压患者常吃鱼能降血压吗 / 85
7. 生活中哪些行为容易使高血压发病 / 85
8. 性格对高血压病有影响吗 / 86

第四章 接受了还需行动，用行动征服高血压

如果把“战压”生活比做一场“战斗”，那么，运动、按摩、刮痧、药枕、贴敷等有计划、有准备的“行动”，就是打响这场战斗，并最终获取胜利的最佳作战武器！而最成功的作战方案，则是把这些有计划的“行动”融入日常生活中！

运动是征服高血压的一把“利器” / 88

1. 运动疗法是一把降压“利器” / 88
2. 运动疗法的降压机制 / 89

学会为自己量身制定运动处方 / 90

1. 学会开具运动处方 / 90
2. 各期高血压患者的运动处方 / 92
3. 上班族的运动处方 / 93

对“战压”有益的运动种类 / 94

1. 散步疗法 / 94
2. 慢跑疗法 / 96
3. 太极拳疗法 / 97
4. 降压操疗法 / 98

需要注意的运动安全保护事项 / 100

1. 运动疗法前做一次身体检查 / 100
2. 要选择安全的运动场所、装备 / 100
3. 要适应生物钟节律 / 100
4. 科学锻炼的“三不为” / 101

中医中药与高血压的辨证治疗 / 102

1. 正确认识中医药对高血压病的治疗 / 102
2. 用有降压作用的常见中草药 / 103
3. 中医对高血压病的辨证治疗 / 105

高血压病中医十大验方 / 107

1. 三草二明汤 / 107
2. 五皮汤 / 107
3. 七子汤 / 107
4. 当归厚朴汤 / 108
5. 葛根黄连汤 / 108
6. 柴胡龙骨汤 / 108
7. 茯苓百合汤 / 108
8. 杜仲寄生汤 / 109
9. 龙胆槐花茶 / 109
10. 金银菊花茶 / 109

高血压的自然疗法——药枕疗法 / 109

1. 药枕疗法与高血压病 / 109
2. 药枕疗法的降压验方 / 110





高血压的自然疗法——按摩疗法 / 112

1. 按摩疗法与高血压病 / 112
2. 全身按摩降压疗法 / 113

高血压的自然疗法——刮痧疗法 / 118

1. 刮痧疗法与高血压病 / 118
2. 刮痧疗法的降压操作方法 / 119

高血压的自然疗法——足浴疗法 / 120

1. 足浴疗法与高血压病 / 121
2. 足浴疗法的降压验方 / 121

高血压的自然疗法——敷贴疗法 / 123

1. 敷贴疗法与高血压病 / 124
2. 敷贴疗法的常用剂型及方法 / 124
3. 敷贴疗法的降压验方 / 125

来自专家门诊的答疑解惑 / 127

1. 运动会不会让血压升得更高 / 127
2. 高血压患者适合早晨锻炼吗 / 127
3. 只要运动就有利于降低血压 / 128
4. 高血压患者应该如何掌握运动的“度” / 128
5. 高血压患者运动后为何不能马上洗澡 / 129
6. 哪些患者不宜实施运动疗法降压 / 129
7. 体力劳动可以起到降压的效果吗 / 129
8. 适宜高血压患者的自然疗法有哪些 / 129
9. 高血压患者出行时应注意什么 / 130

第五章 行动了还需坚持，在生活中打败高血压

持之以恒地恪守新的生活方式和健康的生活习惯，是取得攻坚战胜利后的“守业”行为，它比攻坚更难，更重要，考量着我们的生活智慧和毅力。在新生活中，我们要学会花最少的钱去赢得最持久的健康，掌握科学的用药原则，合理监护病情，防治并发症……这是我们巩固“战压”成果的基本前提！

怎样在生活中“花钱”保健康 / 132

1. 有症状千万别耽误 / 132
2. 不轻信广告，不花冤枉钱 / 132
3. 钱花在刀刃上，降压最有效 / 133

在生活中掌握科学的用药原则 / 134

1. 常用的有效降压药物 / 135
2. 对症选药才能安全降压 / 137
3. 生活中科学用药的注意事项 / 139

提高警惕，远离“魔鬼时间” / 140

1. 警惕“魔鬼时间”——清晨 / 140
2. 如何在生活中远离“魔鬼时间” / 141

拯救危象，合理监护病情学问多 / 143

1. 不可不知的高血压危象 / 143
2. 处理高血压危象的注意事项 / 143
3. 脑出血的家庭监护措施 / 144
4. 心绞痛的家庭监护措施 / 145
5. 心肌梗死的家庭监护措施 / 146

因症防治，远离并发症——高脂血症 / 148

1. 坚持对症防治的饮食原则 / 148
2. 制定对症防治的食谱 / 149
3. 对症防治的生活宜忌 / 150

因症防治，远离并发症——冠心病 / 150

1. 坚持对症防治的饮食原则 / 151
2. 制定对症防治的食谱 / 152
3. 对症防治的生活宜忌 / 152

因症防治，远离并发症——脑卒中 / 153

1. 对症防治的饮食原则 / 154
2. 制定对症防治的食谱 / 154
3. 对症防治的生活宜忌 / 155





因症防治，远离并发症——肾脏疾病 / 156

1. 对症防治的饮食原则 / 156
2. 制定对症防治的食谱 / 157
3. 对症防治的生活宜忌 / 158

来自专家门诊的答疑解惑 / 158

1. 服用一种降压药好还是联合用药好 / 158
2. 服用钙离子拮抗剂会加重缺钙吗 / 159
3. 日常服用降压药应注意哪些细节 / 159
4. 夏季高血压患者可以减少用药剂量吗 / 160
5. 高血压患者的家庭护理包括哪些内容 / 160
6. 冬季护理高血压患者应注意哪些细节 / 160
7. 老年高血压患者的日常保健处方有哪些 / 161
8. 妊娠高血压患者日常保健处方有哪些 / 161
9. 清晨补水有利于预防高血压并发症吗 / 162

第一章

听说不等于认识，高血压离我们有多远

GAOXUEYA JUJIA ZILIAO SHOUCE

高血压病并不是全球性血压升高的简单疾病，它是全球脑卒中、心脏病和肾脏病死亡的最大独立危险因素，严重地威胁着人类的生命和健康，并被形象地称为当前人类健康的“第一杀手”。

目前中国约有2亿多高血压病患者，患病人数正呈逐年增长的趋势。卫生部将每年的10月8日定为“全国高血压日”，旨在提高国民对高血压病危害的认识。那么，大家到底对高血压病了解多少呢？正所谓“听说不等于认识”，要想远离高血压，就必须从“认识”我们的血压开始。





认识潜伏在我们身边的“第一杀手”

高血压已经成为当前人类的最大杀手，在我国，高血压发病率从20世纪50年代的5.1%上升到70年代的7.73%，从90年代的13.6%，上升到2002年的18.8%。由此伴发的心脑血管疾病发生和死亡的人数不断上升，目前心脑血管病的死亡率已达到总死亡率的40%。

如果从表面上看，高血压似乎只是一种血压升高的简单疾病，但实际上，在血压升高的背后潜藏着许多隐秘的因素，忽略了这些因素，我们就会为此付出沉重的健康代价。同时，血压升高，还会引发一系列的问题，比如，对心脑血管的进行性损害，引起心脑血管疾病。因此，我们不能孤立地看待血压升高这一表象，既要注意引起血压升高的诸多因素，更要注意血压升高可能导致的严重后果。这是预防和控制高血压的着眼点和突破口。

1. 什么是“血压”

血压是指血液在血管内流动时，对血管壁产生的单位面积的侧压力。由于血管分为动脉、毛细血管和静脉三大类，相应地，血压也分为动脉血压、毛细血管压和静脉血压三类。我们通常所说的血压是指动脉血压。

血压通常以毫米汞柱（mmHg）为计量单位，近些年，我国曾一度实施法定单位千帕（Kpa），1毫米汞柱=0.133千帕，也就是7.5毫米汞柱=1千帕。简便的换算口诀如下：

千帕换算成毫米汞柱，原数乘以30除以4；毫米汞柱换算成千帕，原数乘4除以30。