

高血压及相关疾病 防治新概念

——高血压自我防控要点



主 编 ● 王启民



NLIC 2970701180



人民卫生出版社

高血压

及相关疾病防治新概念

——高血压自我防控要点

总 编 周其林

主 编 王启民

编 者 林升义 林 明 王水莲

吴小盈 杨朝茜



人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

高血压及相关疾病防治新概念:高血压自我防控要点/王启民主编. —北京:人民卫生出版社,2011.6

ISBN 978-7-117-14300-4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 062048 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有,侵权必究!

高血压及相关疾病防治新概念

——高血压自我防控要点

主 编:王启民

出版发行:人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址:北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编:100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线:010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷:北京汇林印务有限公司

经 销:新华书店

开 本:710×1000 1/16 印张:15

字 数:181 千字

版 次:2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号:ISBN 978-7-117-14300-4/R·14301

定 价:28.00 元

打击盗版举报电话:010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)



前言

当今一些与饮食和生活不良习惯相关的疾病,肥胖、高血压、糖尿病、脂代谢紊乱、痛风、冠心病、脑卒中等发病率明显增加。以上疾病的组合,称为“代谢综合征”。高血压、心脑血管疾病可发展为代谢综合征,代谢综合征又会加重高血压、心脑血管疾病,造成多种疾病集于一身,它们之间相互重叠、互为因果,产生恶性循环,极大地危害病人的健康和生命。而心脑血管疾病已成为人们健康和生命的第一号“杀手”。目前全世界每年有两千多万人死亡,其中约40%死于心脑血管疾病,而高血压及其相关疾病的发病率、致残率和致死率已令世人瞩目,但人们对其知晓率、治疗率和控制率仍较低,因此我们迫切需要加强对高血压及相关疾病的宣传和防治,只要我们改变不良的生活和饮食习惯,加强对高血压并发症的预防,合理用药就能有效地预防和阻断高血压及其相关疾病的发生和发展,有效地提高高血压病人的生存质量和健康水平,减轻个人、家庭和社会的经济负担,为此我们编写了此书。本书重点是较详尽地介绍了高血压患者如何防治高血压及相关疾病的发生、早期发现并发症并且正确就医,以及高血压新进展和新疗法、简便易行的日常养护技能、家庭正确用药的途径和方法等全方位的自我防控要点,以期对读者有所帮助,书中错漏之处,望同道和读者予以指正。

本书在编写过程中承蒙王娜娜的帮助,特此致谢。

编 者

2011年3月

目 录

一、 高血压知识问答

(一) 高血压的基本常识	1
1. 血压是什么	1
2. 正常血压是怎么分类的	1
3. 为什么别忽视儿童高血压	2
4. 青年人高血压的特点是什么	3
5. 老年人高血压有哪些特点	3
6. 哪些人易患高血压	3
7. 青少年缺维生素 D 易患高血压吗	5
8. 睡眠不足易患高血压吗	5
9. 为什么要注意颈源性血压异常	5
10. “拼命三郎”易患高血压吗	6
11. 为什么青年白领易患高血压	6
12. 交通噪声易患高血压吗	7
13. 食用果糖过多会增加患高血压的风险吗	8
14. 年龄性别对血压有影响吗	8
15. 镇痛药可致高血压吗	8
16. 高血压有明显的家族倾向吗	9
17. 多吃快餐食物会患高血压吗	9
18. 准妈妈过冬要警惕高血压吗	10

19. 夜尿频多需警惕高血压吗	10
20. 多吃味精也会加重高血压吗	11
21. 哪些女性易患妊高征	11
22. 高血压应少吃发酵面食吗	12
23. 日常饮食要防“隐性食盐”	12
24. 吸烟会加重高血压吗	12
25. 酗酒是高血压病的元凶吗	13
26. 什么是顽固性高血压	14
27. 什么是白大衣高血压	14
28. 为什么动脉硬化时收缩压升高,小动脉硬化 舒张压升高	15
29. 血压骤降有哪些危害	15
30. 哪些内分泌疾病会引起高血压	15
31. 没有症状的高血压就不严重吗	16
32. 什么是高血压危象	16
33. 高血压危象有哪些诱发因素	16
34. 怎样计算婴幼儿及儿童的收缩压	16
35. 发现高血压一定要问清楚是原发性还是继发性	16
36. 高血压患者“盐多”必然加重高血压吗	17
37. 低盐饮食并非盐越低越好	17
38. 高血压患者如何限盐	18

39. 焦虑抑郁与高血压是“难兄难弟”吗	20
40. 哪种继发性高血压应引起注意	21
41. 高血压患者大可不必做素食主义者	22
42. 颈动脉窦能调节血压和心跳吗	22
43. 高血压的危害主要有哪些	23
44. 高血压影响性生活吗	24
45. 血压超过 130 / 85 毫米汞柱就要注意吗	25
46. 血压波动大易致冠心病吗	26
47. 血压波动比单纯高血压更易引起中风吗	26
48. 高血压病的根源在大脑吗	27
49. 脸色苍白要注意有否白色高血压	27
50. 合理发怒对血压有好处吗	28
51. 影响居民健康最大的慢性病是高血压吗	28
(二) 高血压的常见症状与诊断方法	29
1. 高血压有哪些症状	29
2. 如何提高国人的高血压知晓率	30
3. 如何及时发现自己得了高血压病	30
4. 如何发现高血压的蛛丝马迹	31
5. 血压有哪些周期性变化	32
6. 高血压与高血压病有何区别	32
7. 高血压的危险信号有哪些	33

8. 什么情况下测量血压不够精确	34
9. 正常人的上肢血压有差别吗	34
10. 怎么测量下肢血压,在什么情况下要量下肢血压	34
11. 为什么下肢血压比上肢高	34
12. 卧位、坐位和立位血压有什么变化	35
13. 脉压较小有哪些原因	35
14. 电子血压计准不准	35
15. 自测血压前应注意什么	36
16. 测量血压时应注意哪些事项	36
17. 妊娠高血压综合征有哪些表现	37
18. 高血压为什么偏爱打鼾的人	37
19. 哪些打鼾者需要检查是否患有高血压	37
20. 什么是肾性高血压	38
21. 脉压大小也是病吗	39
22. 更年期反应要常测血压吗	39
23. 中老年人秋季流鼻血要测血压吗	40
24. 为什么冷天出门前要量血压	40
25. 如何诊断高血压	41
26. 血压水平的定义和分级是什么	41
27. 有些高血压可以避免吗	42
28. 什么是低血压,可分为哪几类	42

29. 高血压的主要并发症有哪些	43
30. 为什么高血压病人容易发生脑卒中	44
31. 高血压脑卒中的预兆有哪些	44
32. 高血压脑出血的诱发因素主要有哪些	45
33. 高血压病人降压过度时为什么会发生脑卒中	46
34. 高血压时的心电图有哪些改变	46
35. 高血压胸 X 线有哪些改变	47
36. 高血压超声检查有哪些发现	47
37. 高血压患者伴血黏度升高有哪些表现	47
38. 平时化验单上的血黏度指标是什么	48
39. 高血压患者眼底有否改变	48
40. 高血压的血液生化检查有哪些特点	48
41. 高血压患者进行醛固酮测定有何意义	49
42. 尿儿茶酚胺测定对高血压有何意义	49
43. CT 检查在高血压病中的意义	50
44. 高血压所致肾脏的临床变化	50
45. 高血压患者为什么要关注肾功能变化	50
46. 高血压患者做“尿放免检查”有何意义	51
47. 血压“反跳”要查血清瘦素	52
48. 高血压患者应定期检查什么	52
49. 高血压患者为什么要做动态血压检查	53

(三) 高血压的治疗方法	54
1. 常用的抗高血压药有哪几类	54
2. 如何选择抗高血压药物	54
3. 钙拮抗剂的适用范围和副作用	54
4. 钙拮抗剂的分类	55
5. 血管紧张素转换酶抑制剂适用范围及副作用有哪些	55
6. 血管紧张素转换酶抑制剂的主要药物有哪些	55
7. 血管紧张素 II 拮抗剂的适用范围和副作用	55
8. 血管紧张素 II 拮抗剂的主要药物有哪些	56
9. 利尿剂的适用范围和副作用	56
10. 利尿剂的主要药物有哪些	56
11. β -受体阻滞剂的适用范围及副作用	56
12. β -受体阻滞剂的主要药物有哪些	57
13. α 受体阻滞剂适用范围及副作用	57
14. α 受体阻滞剂的主要药物有哪些	57
15. 固定复方制剂的优点是什么	57
16. 固定复方制剂的主要品种有哪些	57
17. 非药物治疗目标及措施和主要降压药物的选择	57
18. 高血压前期应该怎么办	57
19. 轻度高血压要不要急于吃药	58
20. 轻度高血压在什么情况不要用药物治疗	59

21. 数九寒天慎用利尿剂和速效降压药	60
22. 冬、夏季节用高血压药要区别对待	60
23. 自测血压判断降压药疗效	61
24. 体检时高血压患者是否要停药	62
25. 高血压患者妊娠期不宜停降压药	63
26. 单纯收缩期高血压用降压药有讲究	64
27. 老年高血压患者宜选用尼群地平	65
28. 服药不规范如何应对	65
29. 降压药何时可以减量	67
30. 高血压患者何时可停用降压药	67
31. 服用降压药, 要注意疗效	68
32. 老年高血压降压治疗要因人而异	68
33. 老年人服用降压药要防跌倒吗	69
34. 老年高血压患者不宜服用利血平吗	70
35. 饭前还是饭后服降压药	70
36. 如何区分短、中、长效降压药	70
37. 控制血压波动首选长效降压药吗	71
38. 血压控制好了, 高血压患者就不易出现危险	72
39. 服用 β -受体阻滞剂应注意的事项	72
40. 服用“沙坦”类降压药应注意什么	73
41. 高血压患者服利尿剂应注意什么	73

42. 使用“普利”类降压药应注意什么	74
43. 保健品不可代替高血压的降压药	75
44. 长效降压药最好早晨服吗	75
45. 一起床就要服降压药吗	76
46. 降压起始就可联合用药吗	76
47. 降压药的联合应用	77
48. 高血压病人如何降低房颤风险	78
49. 高血压危象如何急救	78
50. 络活喜类是钙离子拮抗剂,服用络活喜要补钙吗	79
51. 血压控制不满意,要查肾动脉吗	79
52. 服降压药,须防血脂升高吗	80
53. 高血压病人可补点叶酸吗	81
54. 高血压病治疗常见的误区有哪些	81
55. 顽固性高血压治疗应注意哪些问题	83
56. 治疗顽固性高血压如何加用利尿剂	83
57. 为什么降压药不宜随便换	84
58. 为什么老年人降压不能太急	84
59. 高血压患者发生意外该怎么办	85
60. 感冒时不可停服降压药	86
61. 什么时候需要中医辅助治疗高血压	87
62. 治疗高血压的草药主要有哪些	87

63. 中医辨证治疗	92
------------------	----

(四) 高血压的预防措施	94
--------------------	----

1. 为什么要预防高血压	94
2. 高血压的三级预防是什么	95
3. 为什么说预防高血压要从儿童开始	96
4. 如何预防青春期高血压	96
5. 妇女如何预防高血压	97
6. 寒冬季节如何预防高血压病加重	97
7. 夏季高血压患者应注意什么	98
8. 如何预防清晨血压升高	98
9. 为什么高血压脑出血多见于 60 岁以上的高血压患者 ...	99
10. 如何预防高血压并发症	101
11. 中年高血压患者应如何防治	102
12. 血压要正常, 体重别超标	104
13. 夜间要防血压升高	105
14. 高血压患者夏天也要动一动	106
15. 数九寒天如何控制高血压	107
16. 炎热夏季高血压患者如何应对	108
17. 春天血压如何维持稳定	109
18. 常吃降压药半年洗次牙	110
19. 血压正常的糖尿病患者需降压吗	111

20. 老年人经常忘记服药怎么办	112
(五) 高血压的饮食保健	112
1. 高血压饮食保健的原则	112
2. 高血压宜食用什么蔬菜	113
3. 高血压宜食什么样的菇、藻类	118
4. 高血压宜食哪些水果	119
5. 高血压宜食哪些五谷杂粮	121
6. 高血压宜食哪些水产品	124
7. 高血压宜食用哪些植物油	126
8. 高血压宜食用的其他食品	128
9. 高血压禁忌的食物	131
(六) 高血压日常生活起居的保健和康复	131
1. 生活调理	131
2. 哪些行为和动作不适宜高血压患者	142
3. 颜色对血压有什么影响	148
4. 11 种自然疗法对抗高血压	148
5. 常做按摩防血压升高	150
6. 足部按摩降压法	150
7. 按捏手掌心快速降压	151
8. 简易按摩降压法	151
9. 常活动脚踝防高血压	151

10. 着衣宽松利于降压	152
11. 按压穴位降压法	152
12. 环境安静利于血压稳定	154
13. 洗澡得法利于降压	155
14. 缓慢起床血压平稳	155
15. 耐心排便防脑出血、心梗	156
16. 中午小睡可降压	156
17. 适当参加娱乐活动,提高生活乐趣有助降压	156
18. 高血压食疗举例	161

二、

高血压与代谢综合征 主要相关疾病的关系及防治概要

(一) 高血压与高脂血症	166
1. 什么是血脂	166
2. 血脂的来源	166
3. 高血压与高脂血症的关系	167
4. 高血压和高脂血症并存时应注意什么	168
5. 脂代谢紊乱的药物干预	171
6. 食疗举例	172

(二) 高血压与冠心病	173
1. 什么是冠心病	173
2. 冠心病的分型	174
3. 患者如何根据症状判断是高血压或冠心病发作	176
4. 高血压与冠心病的关系	177
5. 高血压合并冠心病日常起居应注意什么	177
6. 高血压合并冠心病用药要注意什么	178
7. 治疗高血压和冠心病该如何选药	179
8. 合并冠心病患者出门时应备的药物	179
9. 冠心病患者每日保健要点	180
10. 冠心病患者怎么保养才能延年益寿	181
11. 食疗举例	183
(三) 高血压与脑卒中	184
1. 什么是脑卒中	184
2. 为什么会发生脑卒中	184
3. 高血压与脑卒中的关系	185
4. 为什么血压忽高忽低易发生脑中风	186
5. 哪些药物容易引起脑卒中	187
6. 已经患了脑卒中该注意些什么	189
7. 为什么说防治高血压病是预防中风的关键	190
8. 如何从日常生活中预防脑卒中	191

9. 高血压并发脑卒中应如何控制血压	192
10. 食疗举例	192
(四) 高血压与痛风	193
1. 高血压与痛风的关系	193
2. 高血压合并痛风的降压治疗应注意引起高尿酸血症 ...	194
3. 痛风的治疗	195
4. 食疗举例	196
(五) 高血压与糖尿病	197
1. 高血压与糖尿病的关系	197
2. 降压治疗	199
3. 糖尿病的治疗	200
4. 食疗举例	202
(六) 高血压与高黏滞血症	204
1. 高血压与高黏滞血症的关系	204
2. 高黏滞血症的日常生活起居	205
3. 高血压病伴高黏滞血症的药物治疗	205
4. 食疗举例	207
(七) 高血压与肥胖症	208
1. 什么是肥胖	208
2. 高血压与肥胖症的关系	209
3. 肥胖症的饮食	209