

COMMUNICATE

足不出户看专家 | WITH EXPERT AT HOME



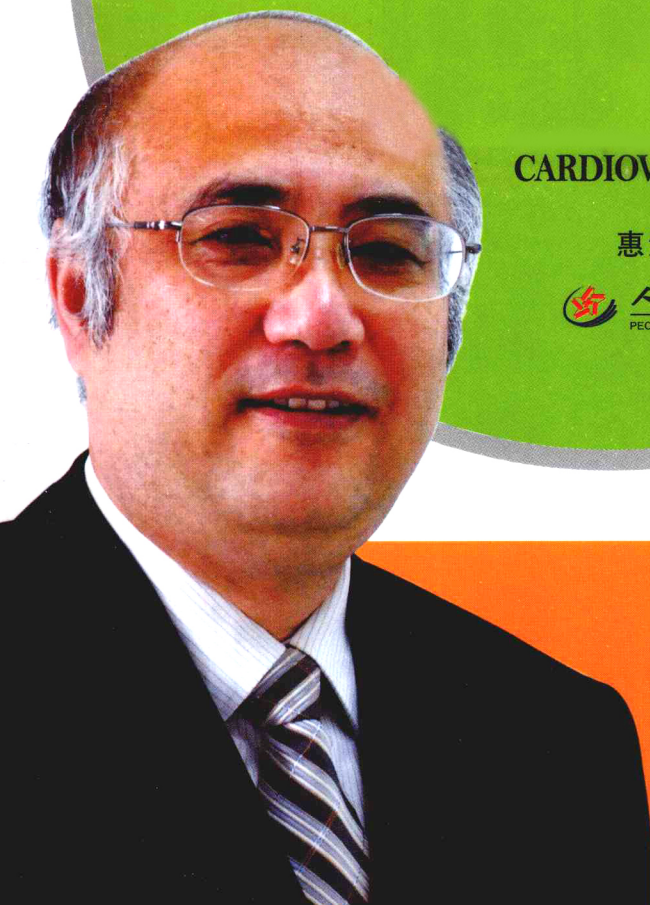
健康对话 高血压与心血管疾病 专家解疑

CARDIOVASCULAR HEALTH

惠汝太*主编



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



有问题找专家

不用出门，不用挂号，好医生走进您的家，
为您答疑解惑，帮您解除病痛，拥抱健康。

● 国际心脏研究会中国分会主席

● 中国医师协会高血压专家委员会副主任委员

惠汝太



健康对话 高血压与心血管疾病 专家解疑

惠汝太*主编



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

健康对话: 高血压与心血管疾病专家解疑/惠汝太主编.
—北京: 人民军医出版社, 2010. 11
ISBN 978-7-5091-4287-5

I. ①健… II. ①惠… III. ①高血压—防治—问答②
心血管疾病—防治—问答 IV. ①R544. 1-44②R54-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第202161号

策划编辑: 石永青 文字编辑: 王会军 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) 51911290
网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京中创彩色印刷有限公司
开本: 787mm×1092mm 1/16
印张: 10.5 字数: 144千字
版、印次: 2010年12月第 1 版第 1 次印刷
印数: 0001~5000
定价: 18.00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



内容提要

本书由从事高血压病研究多年的中国医学科学院心血管病研究所副所长、阜外心血管病医院副院长、高血压病专家惠汝太教授编写，以倡导健康的生活方式为主题，根据患者提出的问题，以专家的角度，一问一答的方式向患者提供切实可行的治疗方案，内容包括高血压基础知识、用药、运动、防治等各个方面，层层深入，力求帮助患者全方位了解高血压，预防高血压，治疗高血压。全书语言精炼通俗，融合权威性、科学性、知识性、趣味性和实用性为一体，堪称为大众健康教育之力作，医学科普图书之精品。

前言 | Foreword

高血压病是我们极为熟悉的一种现代生活流行病。随着现代人饮食、生活方式的改变，工作负担和生活压力日渐沉重，我国成人高血压的患病率迅速增长，据推算目前我国已有 2 亿高血压患者。近年流行病学发现，高血压呈现年轻化的趋势，许多患者刚过 30 岁就出现血压升高。如果得不到科学合理的治疗，长期高血压可诱发冠心病、脑卒中、慢性肾病等，严重时可能造成残疾甚至死亡，使患者生活质量严重下降，已成为全世界第一位严重威胁人类健康和生命的疾病。

高血压被称为无声的杀手。当你每日为日常工作所累，忘记了适当运动，当你被美食美味诱惑，常常禁不住饮食过饱时，当你被俗事纷扰，在焦虑烦心中度日时，可能高血压已悄悄地来到你身边。并不是所有的高血压患者都会有头晕头痛等症状的，很多患者都是在出现了心脏或其他脏器疾病的症状时，才发现已经患有高血压，却不知血压升高持续了多长时间。高血压是心脑血管疾病最大的危险因素，高血压诱发心脑血管疾病的死亡率非常高，位居人类死亡原因的第一位。虽然很多人都知道高血压是一种心血管疾病，但对高血压病的预防、治疗所知甚少，甚至有很多误区。我国有 30% 的高血压患者在服药治疗，但真正血压控制良好达标的却只有 6%。大多数患者都在有症状时才服药治疗，无症状时就停药了。有些高血压患者虽然天天服药，血压却高高低低，波动很大。有许多患者明明知道血压高，却害怕终生服药造成依赖而拒绝服药。还有些患者则是担心药物说明书中药物的副作用

而害怕服药治疗。本书就是针对高血压患者在日常生活和治疗过程中遇到的多种多样的问题，把科学的高血压防治知识用浅显易懂的语言介绍给广大的患者。

本书从血压的测量方法、应做的检查、危险度评估、药物和非药物治疗等全方位介绍了高血压的防治知识，采用问题问答的形式，简单实用、易于阅读，特别适合广大患者朋友阅读。参与本书编写的作者多在临床工作多年，了解患者最为关心的问题 and 需要，通过问题答复详尽介绍了高血压最基本的防治知识和最新进展。

如果本书能为普及高血压防治知识增添一份微薄力量，我们将感到无上的荣幸。由于编者水平有限，本书的疏漏错误之处尚望学界同仁赐教，广大患者朋友谅解。



2010年9月

目录 | Contents

第1章 认识血压 1

1. 什么是血压 2

2. 血压是如何形成的 2

3. 血压多高算正常血压 3

4. 影响血压的主要因素有哪些 3

5. 人的血压是否会有波动 4

6. 不正常的血压波动方式有几种 4

7. 如何根据血压波动服用降压药 5

8. 影响血压波动的因素有哪些 5

9. 认识血压波动有何意义 8

10. 什么是脉压差 8

11. 什么是平均动脉压 9

12. 正常人上、下肢血压相同吗 9

13. 什么是动态血压 9

14. 什么是偶测血压 9

15. 什么是家测血压 9

16. 血压和眼压有什么关系 10

17. 什么是高血压 10

18. 哪些人容易患高血压病 10

19. 为何115/75mmHg是最佳血压水平 12

20. 什么是踝-臂指数（ABI） 12

第2章	血压的测量	13
	21. 哪种血压计测量血压更准确	14
	22. 什么是规范的血压测量方法	14
	23. 影响血压测量准确性的因素有哪些	15
	24. 下肢血压如何测量	18
第3章	高血压的形成	19
	25. 已知引起高血压病因有多少	20
	26. 能引起血压高的药物有哪些	21
	27. 高血压是如何形成的	23
第4章	高血压的定义和分类	25
	28. 正常血压与高血压是怎么界定的	26
	29. 高血压的类型有哪些	27
	30. 什么是原发性高血压	27
	31. 什么是继发性高血压	27
	32. 什么是单基因遗传性高血压病	28
	33. 目前已经知道的单基因遗传性高血压有哪些	28
	34. 什么是白大衣高血压	29
	35. 什么是隐性高血压	29
	36. 什么是难治性高血压	29
	37. 怎样的血压是体位性低血压	30
	38. 怎样界定体位性高血压	30
	39. 收缩压还是舒张压, 哪个对心脑血管危险更大	30
	40. 原发性高血压的遗传因素有什么特点	30
	41. 造成原发性高血压的环境因素有哪些	31
第5章	高血压造成的不良后果——心脑血管损害	33
	42. 何谓高血压的靶器官损害	34
	43. 最常见的高血压靶器官损害有哪些	34
	44. 高血压会造成哪些心脏损害	34
	45. 怎样识别高血压的早期肾脏损害	36
	46. 高血压靶器官损害还包括哪些	36

75. 医生说心脏增大是心肌肥厚吗	56
76. 心脏超声发现心衰说明什么	56
77. 如何评估高血压患者发生心血管事件的危险	57
78. 为什么要对高血压患者进行危险分层呢	57
79. 高血压的危险分层是怎么划分的	57
第8章 高血压治疗的第一步——非药物治疗	59
80. 什么是高血压的非药物治疗	60
81. 高血压患者为什么要限制饮食中的盐	60
82. 高血压患者为什么要减轻体重	61
83. 抗高血压饮食因素有哪些	61
84. 高血压患者能吃高蛋白质食物吗	62
85. 高血压患者如何对待脂肪饮食	62
86. 高血压患者如何对待烟酒	63
87. 高血压患者如何运动	63
88. 高血压患者打鼾要治疗吗	64
89. 精神压力大对高血压患者有危害吗	65
90. 高血压前期 (130 ~ 139/80 ~ 89mmHg) 需要治疗吗	65
第9章 高血压药物治疗	67
91. 降压获得益处有多大	68
92. 血压是否降得越低越好	68
93. 血压高, 但没感觉怎么不舒服, 是否就不需要吃药	68
94. 高血压患者需要终身服药治疗吗	68
95. 高血压患者的血压应该控制在什么水平	69
96. 高血压患者如何进行有效的血压控制	69
97. 什么是降压的绝对效益	69
98. 高血压患者应该如何选择降压药物	69
99. 换了几种降压药物效果都不好, 为什么	70
100. 哪些药物联合治疗高血压效果更好	70
101. 为什么降压治疗要求一天24小时平稳降压	70
102. 目前常用的降压药物有几类	70



103. 高血压患者如何选择利尿剂	71
104. 高血压患者如何正确选择 β 受体阻滞剂	71
105. 高血压患者如何正确选择钙拮抗剂	71
106. 高血压患者如何正确选择血管紧张素转化酶抑制剂	71
107. 高血压患者如何正确选择血管紧张素 II 受体拮抗剂	71
108. 高血压伴有其他危险因素时应选择哪些降压药物	72
109. 遇到难治性高血压怎么办	72
110. 什么是假性难治性高血压	73
111. 什么人容易患难治性高血压	73

第10章 降压治疗的主要目的：保护靶器官 75

112. 降压为什么一定要达到目标	76
113. 达标的血压水平是多少	76
114. 多快时间血压达标最合适	77
115. 如何尽快使血压达标	77
116. 血压不达标的障碍有哪些	78
117. 哪些药物有保护靶器官的作用	78
118. 降低血压能保护靶器官吗	79
119. 当高血压患者合并肾功能不全时如何选用药物	79
120. 高血压患者合并冠心病时应选择什么降压药物	80
121. 高血压伴有心功能不全时应选用哪些降压药物	80
122. 高血压合并脑血管疾病的患者应选用哪些降压药物	80
123. 高血压合并糖尿病时应选择何种降压药物	81

第11章 综合干预高血压患者伴随的多种危险因素 83

124. 高血压患者常伴随的危险因素有哪些	84
125. 合并危险因素的高血压患者如何治疗	84
126. 如何根据危险分层确定治疗策略	84
127. 高血压患者合并其他心血管危险因素要注意什么	84
128. 高血压合并糖尿病治疗时应注意什么	85
129. 高血压合并肥胖的患者需要注意什么	85
130. 高血压患者合并高脂血症的干预需要注意什么	86

131. 已经有心脑血管病病史的高血压患者应该用阿司匹林吗	87
132. 影响高血压预后的危险因素有哪些	87
133. 心率增快是高血压的伴随危险因素吗	87
134. 高尿酸血症是高血压的伴随危险因素吗	87
135. 高血压合并高尿酸痛风时如何选择降压药	88
第12章 特殊人群高血压特点及治疗	89
136. 哪些人群是高血压病的特殊人群	90
137. 特殊人群测量血压应注意些什么	90
138. 老年人高血压有什么特点	90
139. 老年人高血压治疗应注意什么	90
140. 儿童高血压有什么特点	91
141. 如何诊断儿童高血压	91
142. 儿童高血压的原因是什么	92
143. 儿童高血压的治疗应注意什么	92
144. 什么是妊娠高血压	93
145. 什么是先兆子痫和子痫	93
146. 妊娠高血压的治疗要注意什么	93
147. 妊娠高血压应选用哪些降压药物治疗	94
148. 妊娠高血压不能用哪些药物	94
149. 哺乳高血压患者如何选择降压药	94
150. 什么是高血压危象	95
151. 什么是高血压急症	95
152. 高血压伴有那些情况需要紧急控制血压	96
153. 急症高血压降压速度	96
154. 什么是高血压亚急症	96
155. 什么是急进型高血压	97
156. 什么是恶性高血压	97
157. 什么是高血压脑病	97
158. 高血压急症时如何正确降压治疗	98
159. 用了好几种药物血压还是降不下来, 怎么办	98



第13章	继发性高血压的诊断和治疗	99
160.	继发性高血压的分类有哪些	100
161.	什么样的临床线索提示存在继发性高血压	100
162.	什么是肾血管性高血压	100
163.	什么情况下可能存在肾血管狭窄	101
164.	最常见肾动脉疾病有几种	101
165.	怀疑有肾动脉疾病应该做哪些检查	102
166.	确诊有肾动脉狭窄，选择哪种治疗方法最好	102
167.	内科如何治疗肾动脉狭窄造成的高血压	103
168.	什么是肾实质性高血压	103
169.	怎样诊断肾实质性高血压	104
170.	肾实质性高血压有哪些治疗手段	104
171.	嗜铬细胞瘤是一种什么疾病	105
172.	血压忽高忽低—最重要的可能原因是什么	105
173.	嗜铬细胞瘤被误诊有哪些危害	105
174.	如何确诊嗜铬细胞瘤	106
175.	血浆及尿儿茶酚胺诊断嗜铬细胞瘤存在的问题	107
176.	血浆、尿儿茶酚胺化验对嗜铬细胞瘤诊断可靠吗	108
177.	目前嗜铬细胞瘤诊断最特异、最敏感方法是什么	108
178.	哪些因素影响变肾上腺素、变去甲肾上腺素水平	109
179.	嗜铬细胞瘤需要怎样治疗	109
180.	高血压患者化验低血钾，可能有哪些原因造成低血钾	109
181.	什么是原发性醛固酮增多症	110
182.	哪些情况下考虑原发性醛固酮增多症	110
183.	引起原发性醛固酮增多症最常见的原因有几种	110
184.	原发性醛固酮增多症有多常见	110
185.	为什么原发性醛固酮增多症需要确诊	111
186.	如何治疗原发性醛固酮增多症	111
187.	什么是主动脉缩窄	112
188.	怎样确诊主动脉缩窄	112



189. 发现患有主动脉缩窄怎么办	112
190. 什么是睡眠呼吸暂停综合征	112
191. 睡眠呼吸暂停综合征与高血压有何关系	113
192. 睡眠呼吸暂停综合征分为几类	113
193. 如何诊断睡眠呼吸暂停综合征	113
194. 患了睡眠呼吸暂停综合征该怎么办	114
195. 什么是库兴氏综合征，有哪些表现	114
196. 怎样诊断库兴氏综合征	115
197. 如何治疗库兴氏综合征	115
第14章 高血压患者的日常生活保健	117
198. 为什么健康的生活方式对高血压患者很重要	118
199. 血脂高应该吃哪些食物	118
200. 吃粗粮好还是细粮好	118
201. 高血压患者能吃甜食吗	118
202. 益于降压的食物	119
203. 高血压患者什么样的运动最好	119
204. 高血压患者应达到何种运动程度	120
205. 心理平衡对高血压患者有多重要	120
206. 什么是“三个半分钟”和“三个半小时”	120
第15章 高血压患者的性生活安全	121
207. 性交活动造成多大体力负担	122
208. 高血压患者能否过正常的性生活	122
209. 高血压合并心肌梗死患者的性生活安全吗	123
210. 高血压合并其他心血管病能否过正常的性生活	124
第16章 基因与高血压	125
211. 高血压会遗传吗	126
212. 父母有高血压病，子女就一定会患高血压吗	126
213. 与高血压相关的遗传基因有哪些	126
214. 高血压发病有种族和地区之间的差异吗	126
215. 为什么患高血压男女有别	126

216. 抗高血压药物的降压效果与个体的遗传因素有关吗127

217. 吃盐多的人容易得高血压病，这与基因有关系吗127

218. 能否通过基因检查来诊断高血压？基因检查适合什么类型的高血压128

219. 7~8岁的孩子得高血压是什么原因，可以进行基因筛查吗129

220. 青年人得了高血压，降压药联合治疗效果差，血压降不下来，
是什么原因，基因筛查对疾病的诊断和治疗有用吗129

221. 妊娠期患严重的高血压与基因有关系吗130

222. 青年人患单基因高血压病，能否遗传给后代130

223. 高血压可以采取基因治疗法吗131

附录A 惠汝太教授作客北京电视台《健康北京》

栏目内容节选 132

惠汝太谈：正确测量血压，了解高血压.....132

惠汝太谈：走出误区远离高血压137

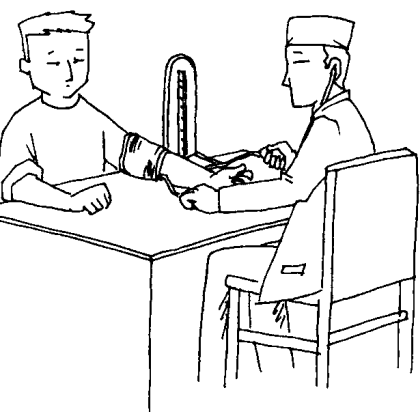
附录B 惠汝太教授作客中央电视台《健康之路》

栏目内容节选 143

高血压系列——另有隐情.....143

附录C 惠汝太教授作客中央人民广播电台《都市下午茶

——阅读城市》栏目内容节选 149



第 1 章

认识血压

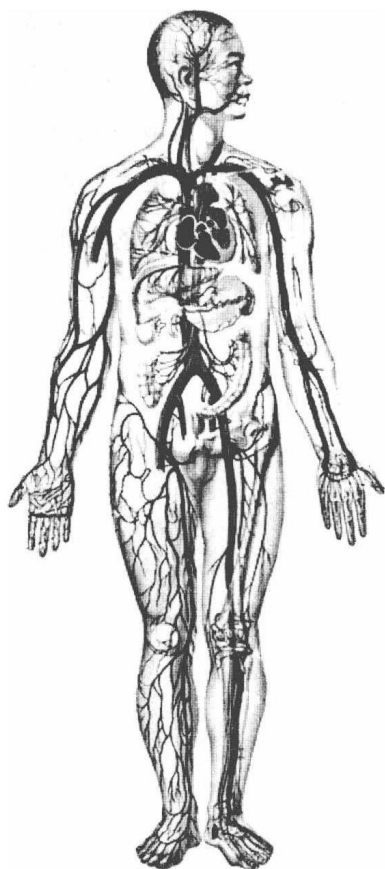
在我们的生活中，很多人都知道高血压是慢性病，在情绪激动时容易出现血压升高的情况，而且高血压可引发多种并发症。对于高血压的凶险，人们已经有了一定的认识。但是，血压到底是怎样形成的？为什么人们会患上高血压？了解这些问题更有助于战胜高血压。

1. 什么是血压

答：血压是血液在血管内流动时对血管壁的侧压。通常用血压计在肱动脉上测得的数值来表示。平时说的血压包含收缩压（俗称“高压”）和舒张压（俗称“低压”），收缩压是心脏收缩时，泵出的血液对血管壁的侧压力；舒张压是心脏在舒张时，血液对血管壁的侧压力。

2. 血压是如何形成的

答：血压来源于心脏的活动，又受血管的影响，其中，心脏的射血和外周血管阻力是形成血压的首要因素；大动脉管壁的弹性回缩力是维持舒张压的重要因素；此外，血管内循环的血液容量和血液的粘稠度对血压的形成也有一定关系。



$$\text{血压} = \text{心脏收缩力} \times \text{外周血管阻力}$$