



Health Details

细节决定健康



降压版

高血压病人生活保健

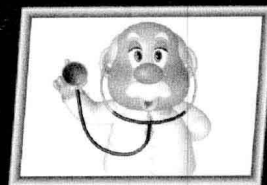
细节

宋爱莉 ◎ 主审
刘晓燕 ◎ 主编

患者关心自己的健康，从细节着眼
家人关心患者的健康，从细节体现

高血压患者的健康宝典！

青岛出版社



版



细节

宋爱莉 ◎ 主审
刘晓燕 ◎ 主编

患者关心自己的健康，从细节着眼
家人关心患者的健康，从细节体现

图书在版编目(CIP)数据

细节决定健康:降压版:高血压病人生活保健细节/刘晓燕 编著. —青岛:青岛出版社,2008.4
(健康好管家)

ISBN 978-7-5436-4759-6

I. 细... II. 刘... III. ①保健-普及读物 ②高血压-保健-普及读物

IV. R161-49 R544.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 054448 号

《细节决定健康·降压版》编委会

主 审 宋爱莉

主 编 刘晓燕

副 主 编 杜 镭 李梅春 毛晓宇 王娟萍 冷 浩 孙 炜 王静静

王 斌 于 倩

编 委 张 燕 丁广智 吴 军 马文香 王丽云 郭 健 高 媛

方绍忠 贺 利 张健文

书 名 细节决定健康·降压版——高血压病人生活保健细节

丛 书 名 健康好管家

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)

邮购电话 13335059110 80998664

责任编辑 刘晓艳

封面设计 青岛出版设计中心 乔 峰

照 排 青岛新华出版照排有限公司

印 刷 青岛海尔丰彩印刷有限公司

出版日期 2008 年 6 月第 1 版 2008 年 9 月第 2 次印刷

开 本 20 开(889mm×1194mm)

印 张 12

字 数 230 千

书 号 ISBN 978-7-5436-4759-6

定 价 18.00 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话:0532-80998826)

本书建议陈列类别:医疗保健类

前言

在过去的一个世纪里,由于不良生活方式而导致的慢性非传染性疾病,如高血压、心脏病、中风、癌症和呼吸道疾病等,取代了传染疾病,成为人类健康的“头号杀手”。据统计,现代人类所患疾病中有45%与生活方式有关,而死亡的因素中有60%与生活方式有关,高血压病就是其中之一。

高血压是一种世界性的常见疾病,世界各国的患病率高达10%~20%,且有逐年增加的趋势,可导致脑血管、心脏和肾脏的病变,严重危害人类健康。

半个世纪以来,人们一直在努力寻找治疗高血压病的灵丹妙药,希望能达到一劳永逸的效果,但是直到目前为止,仍然无法实现,而且人们越来越认识到,单纯使用药物只能对抗高血压,而不能从根本上治愈高血压病。

随着医学模式的转变,人们逐渐意识到,不健康的行为习惯或不健康的生活方式和疾病的发生有着密切的联系,对于这些疾病,真正的危害不是来自疾病本身,而是来自日常生活中对危害健康的因素认识不足,没有建立起健康生活方式的概念,不懂得目前生活方式的点点滴滴将决定以后的身体状况、影响自己一生的健康,其实这才是对健康真正的威胁所在。

“千里之堤,溃于蚁穴”,很多健康问题往往是由生活细节引起的。想要健康,就不能忽视生活中无处不在的诸多细节,许多人正是由于忽视了这一点,才让疾病有了可乘之机,也正是由于忽视了那些看似不起眼的小小细节,才让疾病盘踞不退,虽药而难得良效。

健康是人类永恒的追求,我的健康我做主,只有掌握了健康的知识,才能够真正拥有健康、拥有快乐的人生。因此,我们应该从身边的小事做起,关注健康细节,养成良好的生活习惯,让可怕的疾病难以近身。

本书正是基于这一点,从生活中容易被忽视的健康细节入手,向读者科学地讲述了与高血压病密



切相关又容易被忽视的健康问题,从日常生活、保健运动、心理调整、自我防护以及用药细节等方面,理论结合实际,给读者最通俗、最具体的忠告。

小疏忽可能积累成大毛病,小细节却能够成就大健康。培养健康的生活方式,其实很简单,就是从日常生活点滴做起,从现在做起,从改变不良的生活习惯做起,从合理安排膳食结构做起,只要你愿意,健康的生活永远是自己做主的!

健康,来自对生活细节的关注,行动就从今天开始吧!

编 者

2008 年 4 月



目 录

前言	1
----------	---

第一章 基本常识·了解常识让你没疑

惑	1
---------	---

1 什么是血压	1
2 血压的正常值	2
3 血压的测定	2
4 测量血压的注意事项	3
5 什么是高血压	3
6 引发高血压的重要因素	4
7 高血压的检查	5
8 高血压的分类	5
9 高血压的症状	6
10 高血压的并发症	7
11 儿童高血压	8
12 老年高血压	8
13 老年高血压的特点	9
14 老年高血压的原因	9
15 老老年高血压	10
16 医源性高血压	10
17 白色高血压	11
18 白大衣高血压	12
19 妊娠期高血压疾病	12
20 顽固性高血压	13
21 假性高血压	13

22 潜在性高血压	14
23 波动性高血压	15
24 什么是肥胖	15
25 怎样判定肥胖的程度	16
26 高血压与肥胖的关系	16
27 中国人 BMI 的“切割点”	17
28 高血压和动脉硬化	17
29 糖尿病、高血压为何狼狈为奸	18
30 24 小时动态血压监测	18
31 血压有时需要上下肢一起测	19
32 下肢血压的测量方法	19
33 电子血压计准不准	20
34 电子血压计该怎样选	20

第二章 饮食营养·健康美味重在细节

.....	22
35 食物是最好的药物	22
36 巧食疗消减药物的副作用	22
37 血压高“食补”宜分型	23
38 高血压患者的食品宜忌	23
39 高血压患者的六种吃法	24
40 从“盐”防治高血压	24
41 限盐主要是控制钠	25
42 饮食“五味”巧搭配	26
43 高血压患者宜少吃味精	26



44	“三高”患者宜吃猪血	27
45	高血压患者忌素食主义	27
46	过度素食危害太多	28
47	肥肉炖烂可以吃	29
48	高血压患者宜多喝低脂奶	29
49	“三高”患者常喝胡萝卜奶	30
50	进食“适量”蛋白质没问题	31
51	高血压患者能吃鸡蛋吗	31
52	高血压患者吃什么油好	32
53	高血压患者少吃菜子油	33
54	烹饪油不要反复用	33
55	高血压患者吃煎鱼易中风	34
56	教你“吃”掉高血压	34
57	巧克力可防高血压	35
58	高血压患者蔬菜选着吃	35
59	高钾食物可降压	35
60	“镁”食防止高血压	36
61	高血压患者常吃虾皮好	37
62	“吃醋”预防高血压	37
63	酒能增压还是降压	38
64	大量饮酒可致高血压	38
65	红酒虽好也升压	39
66	空腹喝酒血压易高	39
67	高血压患者的饮酒经	40
68	春季饮食有宜忌	40
69	血压高要少吃粽子	40
70	高血压患者忌盲目减肥	41
71	高血压患者忌讳高热量	41
72	高血压患者需防进餐反应	42
73	高胆固醇食物忌常吃	42

74	月饼好吃不宜多	43
75	学着吃点橄榄油	43
76	高血压患者莫贪葡萄柚汁	44
77	小盘子助您控制食量	45
78	节假日饮食注意事项	46

第三章 食物盘点·巧营养从细节探究

.....	47
79 芹菜	47
80 洋葱	48
81 芦笋	48
82 冬瓜	49
83 苦瓜	50
84 菠菜	51
85 茄子	51
86 番茄	52
87 蘑菇	53
88 黑木耳	53
89 香菇	54
90 银耳	54
91 鱼类	55
92 蜂蜜	56
93 海带	56
94 牡蛎	57
95 香蕉	58
96 苹果	59
97 西瓜	59
98 猕猴桃	60
99 山楂	60
100 红枣	61

101	绿豆	62
102	豌豆	63
103	玉米	63
104	大蒜	64

第四章 养生之道·小细节成就大健康

		66
105	高血压患者早晨需补水	66
106	高血压患者的饮水守则	66
107	高血压患者远离四种水	67
108	高血压患者忌饮水过多或过少	67
109	高血压患者能进补吗	68
110	高血压患者冬季莫乱补	69
111	长期吸烟降压效果差	69
112	快餐含盐量堪比海水	70
113	补钙同时要补充维生素 D	70
114	高血压患者五注意	71
115	血压高务必少熬夜	71
116	补钙与服降压药不矛盾	72
117	血压居高查睡眠	72
118	健康午睡有讲究	73
119	右侧卧位有益睡眠	73
120	选择合适的枕头	74
121	睡眠充足巧判断	75
122	根据四季调整起卧时间	75
123	合理晚餐改善睡眠	76
124	睡前按摩镇静催眠	76
125	梦中降压法宝——药枕	77
126	夜间保健应注意	78
127	血压高宜多卧	78

128	高血压为什么会变低血压	79
129	高血压患者小心危险动作	79
130	高血压患者要“慎飞”	80
131	高血压患者如何控制体重	81
132	高血压患者更要关注血脂	82
133	高血压患者拔牙有讲究	82
134	高血压患者少做深呼吸	83
135	高血压患者别忽视小感冒	83
136	感冒时别停服降压药	83
137	男性高血压患者要警惕 ED	84
138	高血压患者不要用壮阳药	84
139	高血压患者性生活要节制	85
140	高血压患者别在清晨做爱	86
141	喝茶可减少高血压	86
142	高血压茶疗妙法	87
143	高血压患者起居疗法	87
144	巧用色彩降血压	88
145	高血压患者的室内环境	89
146	“三松”护血压	89
147	高血压患者科学洗漱	90
148	高血压患者慎食甘草	90
149	高血压患者春捂须注意	91
150	夏季预防“食盐陷阱”	92
151	安度夏季四要点	93
152	夏秋交替老人需警惕	93
153	夏季涉冷须谨慎	94
154	高血压患者秋季养生妙招	94
155	高血压患者秋季饮食需注意	95
156	秋冻并非人人皆宜	95
157	秋季“润燥”有讲究	96



158	高血压患者过冬注意事项	96	185	“温和运动”有益健康	114
159	高血压患者慎泡温泉	97	186	健身运动要持久	114
160	冬季先吃药再起床	97	187	运动为什么能降压	115
161	秋高气爽喝菊花	98	188	高血压患者运动原则	115
162	高血压患者不宜爬高楼	98	189	怎样运动才能降压	116
163	高血压患者别憋尿	99	190	运动降压需注意	116
164	高血压患者也能长寿	99	191	高血压患者健身七戒	117
165	紧缩腰围管住血压	100	192	慢跑健身又降压	117
166	老年高血压患者排便宜坐位	100	193	散步有益健康	118
167	老年高血压患者生活禁忌	101	194	步行降压三原则	119
168	高血压患者九种危险时刻	102	195	避免错误的行走	119
169	高血压患者巧晒日光浴	103	196	常动脚踝益血压	120
170	花香也能降血压	103	197	走鹅卵石路可降压	121
171	科学对待冷水浴	104	198	青年高血压患者的运动	121
172	足部按摩降压法	104	199	高血压患者运动三注意	122
173	捏脊也可降血压	105	200	高血压患者运动三不要	123
174	高血压患者便秘需注意	106	201	秋季防病需运动	123
175	高血压水浴疗法	106	202	秋季运动有三防	124
176	便秘不可滥用泻药	107	203	夏天运动有五忌	124
177	高血压患者不宜长时间打牌	107	204	旅游保健六注意	125
178	春节生活要有规律	108	205	出游谨防“旅游病”	126
179	高血压患者能吃人参吗	108	206	高血压患者不宜扭秧歌	126
180	偏方不可随意用	109	207	高血压患者跳舞四忌	127
181	中年人凡事不可硬撑	109	208	水平运动控制血压	127
182	带病看球要当心	110	209	健身球降压法	128
第五章 降压运动·运动保健细处着眼		112	210	甩甩手降降压	128
183	运动养生五大原则	112	211	轻松按摩降压法	129
184	运动量判断六标准	113	212	降压运动保健操	129
			213	高血压患者垂钓须知	130
			214	垂钓实用七建议	131

215	勤练太极能降压	131
216	练太极拳四项注意	132
217	放风筝也能降血压	132
218	森林疗法好处多多	133
219	降压疗疾的森林浴	134
220	古老的瑜伽降压法	134
221	高血压患者练习瑜伽的注意事项	135
222	逆腹式呼吸可降压	135

第六章 心理保健·细心培养健康心态

.....	137
223 心理因素与高血压	137
224 高血压患者日常心理调节	138
225 高血压的心理行为治疗	138
226 高血压患者心理四误区	139
227 快乐是健康的大处方	140
228 发脾气血压会居高	140
229 血压越高脾气越大	141
230 远离愤怒有六法	141
231 控制情绪稳定血压	142
232 松弛疗法降血压	143
233 音乐疗法降血压	143
234 疏泄疗法能降压	144
235 常用降压疏泄法	144
236 小小园艺助你降血压	145
237 高血压患者的书画疗法	146
238 幽默降压益处多	147
239 高血压与环境因素	147
240 降压药也能干扰情绪	148
241 别让压力抬高血压	148

242	高血压患者应少说多听	149
243	高血压患者更需家庭关怀	149
244	婚姻不健全导致高血压	150
245	孤独老人更易患高血压	150
246	哭和笑对人体的影响	151
247	心理消极的孕妇会呕吐	151
248	减轻高血压患者的性心理负担	152
249	消极情绪导致高血压	152
250	长时间开车小心血压	153
251	学会自嘲益身心	153
252	心理因素影响药效	154
253	心理莫要超负荷	155
254	举家同餐益健康	155
255	合理休闲益健康	156
256	微笑是最好的心态	156

第七章 自我防护·防微杜渐细节做起

.....	157
257 防治高血压关键在早	157
258 预防高血压“八项注意”	157
259 高血压的高危人群	158
260 高血压患者的自我护理	158
261 四大战略预防高血压	159
262 定期查查血小板	159
263 尿检是个侦察兵	160
264 眼底是高血压的小窗口	161
265 高血压患者化验前慎饮食	161
266 有种高血压与体位有关	162
267 白领要防“围城高血压”	162
268 “娃娃”也患高血压	163



269	预防高血压从儿童抓起	163	298	降压药未必都致 ED	180	
270	儿童久看电视易患高血压	164	299	高血压不是咖啡的错	181	
271	儿童玩游戏机易患高血压	165	300	高血压患者须防尿毒症	182	
272	儿童高血压容易被忽视	165	301	男性慢性鼻炎患者更易患高血压	183	
273	妇女更需预防高血压	166	302	高血压基因可致肥胖	183	
274	高血压妇女忌口服避孕药	166	303	有些高血压可根治	184	
275	高血压妇女生育要注意	167	304	冥想预防高血压	184	
276	妊娠期高血压疾病的饮食防治	167	305	血压“正常高值”也别大意	185	
277	妊娠期高血压疾病的预防	168	306	幼时吃奶粉长大血压高	185	
278	妊娠期高血压疾病患者需要做哪些检查	169	307	瘦子高血压患者更危险	186	
279	硒可以预防妊娠期高血压疾病	170	308	女性高血压的性别因素	186	
280	秋季要防妊娠期高血压疾病	170	309	维生素不是万能药	187	
281	秋季用药需谨慎	171	310	维生素 C 影响化验结果	187	
282	秋季鼻出血需防高血压	171	311	可乐诱发女性高血压	188	
283	是什么让血压波动	172	第八章 科学用药·小细节影响大疗效			189
284	血压为何难以控制	173	312	别被降压药说明吓倒	189	
285	血压波动导致危害升级	173	313	怎样应对药物不良反应	190	
286	徒手判断血压高低	174	314	长期服用降压药的副作用	190	
287	“谷峰比值”助你监测血压	174	315	初次服药宜小量	191	
288	“血压晨峰”最危险	175	316	降压药要终身服	192	
289	高血压患者警惕致命胸痛	175	317	降压不要操之过急	192	
290	预防猝死六项注意	176	318	高血压联合用药禁忌	193	
291	高血压家庭急救法	177	319	伴有其他疾病时降压需注意	193	
292	治高血压别常换医生	177	320	合并其他疾病时用药需讲究	194	
293	吃降压药每月要复诊	178	321	儿童高血压的治疗	194	
294	职业影响高血压病发病	178	322	儿童高血压的香蕉疗法	195	
295	血压降到多少才达标	179	323	孕妇如何选用降压药	195	
296	降压不达标损害心脑血管	179	324	妊娠期高血压疾病的治疗	196	
297	老年降压达标别超标	180				

325	孕期用药安全有保障吗	197	348	高血压五看辨轻重	209
326	如何控制老年高血压	197	349	高血压患者降压还要降心率	210
327	老年高血压患者如何选择药	198	350	针刺也可降血压	211
328	老年高血压治疗注意事项	198	351	高血压患者晕针怎么办	212
329	老年高血压的药茶疗法	199	352	哪些中药能降压	212
330	老人不宜选择短效降压药	199	353	高血压辨证选成药	213
331	长效降压药最好早晨服	200	354	决明子降压炒一炒	214
332	降压药应饭前吃还是饭后吃	200	355	煎中药的三大讲究	214
333	好降压药早用早受益	201	356	煎汤药要适可而止	215
334	夜间要不要服降压药	202	357	站立服药多喝水	215
335	夏季应减少服药量	203	358	舌下含药有讲究	216
336	夏天更宜选用长效药	203	359	药物漏服莫要慌	216
337	冬季降压调整三原则	204	360	药品变质的信号	217
338	冬天降压添点啥	204	361	血压骤升如何用药	218
339	冬季降压慎用两类药	205	362	利尿降压药该如何应用	218
340	降压避用三类药	205	363	利尿药是把“双刃剑”	219
341	轻度高血压治不治	205	364	药物禁用与慎用的区别	219
342	哪些人可以停降压药	206	365	药与保健品有何不同	220
343	能长期使用一种降压药吗	206	366	降压药不宜酒后服	221
344	高血压患者服药六忌	207	367	有些药物不能弄碎服用	221
345	高血压患者要远离九类药	208	368	注意自购药的药品含量	222
346	服药出现潮红宜换药	208	369	药瓶内的棉花不能留	223
347	高血压的自助餐疗法	209			

第一章 基本常识·了解常识让你没疑惑

1 什么是血压

血压是血液在血管内流动时,作用于血管壁的压力,它是推动血液在血管内流动的动力。在循环系统中,各类血管的血压均不相同。因此,就有动脉血压、毛细血管血压和静脉血压之分。

人体的循环器官包括心脏、血管和淋巴系统,它们之间相互连接,构成一个基本上封闭的“管道系统”。正常的心脏是一个强有力的肌肉器官,就像一个水泵,它日夜不停地、有节律地搏动着,这种搏动使血液在循环器官内川流不息。血液在血管内流动时,无论心室收缩或舒张,都会对血管壁产生一定的压力。当心室收缩时,血液从心室流入动脉,此时血液对动脉的压力最高,这时的血压称为收缩压,也就是我们平常所说的“高压”;心室舒张时,动脉血管弹性回缩,血液仍慢慢继续向前流动,但血压下降,大动脉里的压力最低,此时的压力称为舒张压,也就是我们平常所说的“低压”。

通常,我们所说的“血压”指的是动脉血压,如

肱动脉、颈总动脉、股动脉等处的动脉血压,这几处血压大致接近主动脉血压,可以间接地反映大动脉血压的数值。临床上最常用的是测量上臂肱动脉即时窝处血管的血压。血压通常使用血压计来测定,血压计以大气压为基数,以千帕(kPa)或毫米汞柱(mmHg)为单位。如果测得的血压读数为120 mmHg,即表示血液对血管壁的侧面压力比大气压高出120 mmHg。

正常的血压是血液循环流动的前提,血压在多种因素调节下保持正常,从而提供给各组织器官足够的血量,以维持正常的新陈代谢。血压过低或过高都会造成严重后果,血压消失是死亡的前兆,这都说明血压有极其重要的生物学意义。

细节提醒

动脉血压,历来以毫米汞柱(mmHg)作为测定单位,静脉血压常以厘米水柱(cmH₂O)作为测定单位,水银的比重是13.6,1毫米汞柱=1.36厘米水柱,可依此将厘米水柱换算成毫米汞柱数。



2 血压的正常值

血压是十分重要的生命体征,一般说来,男性和女性的正常血压是有差别的,随年龄的大小不同血压也会有差异,甚至种族之间正常血压也不完全相同。

关于健康人动脉血压的正常值,根据上海市1121419人的资料,中国青壮年静息时的收缩压平均约110(100~120)mmHg,舒张压平均约70(60~80)mmHg。

为了便于大家的记忆,有人提出一个数学计算公式,这个公式能表示出不同年龄的血压的“理想值”(从医学统计学的观点来看)。

收缩压 = $[104 + (0.3 \times \text{年龄})] \times 1 \text{ mmHg}$

舒张压 = $[70 + (0.2 \times \text{年龄})] \times 1 \text{ mmHg}$

根据以上公式,若年龄是35岁的人,他的收缩压应为114.5 mmHg,舒张压应为77 mmHg;如果是50岁的人,他的收缩压应为119 mmHg,舒张压应为80 mmHg。

通常,成人的正常血压应该是收缩压不超过140 mmHg,不低于90 mmHg;舒张压应不超过90 mmHg,不低于60 mmHg。一般老年人随着年龄的增长血压也会有所升高,但不应该超过正常的范围。对于成年人来说,比较理想的血压是收缩压不超过120 mmHg,舒张压不超过80 mmHg。查体测定动脉血压以受试者坐位时肱动脉血压为准。医生通常会用“收缩压/舒张压 mmHg”的方式来表示血压,例如在病卡上写“120/70 mmHg”,表示这个人的血压为收缩压120 mmHg、舒张压70 mmHg。

健康人动脉血压在日常生活中基本恒定,但也

常有生理性变动。运动时、进食后、情绪激动时升高;睡眠时、轻松愉快时血压稍降。吸气时血压先降后升,呼气时血压先升后降,这些血压变化多是暂时的。瘦弱的人血压多偏低,超重的人血压多偏高。

细节提醒

正常人左右臂、上下肢的血压也并不完全相同,通常,右臂比左臂血压高5~10 mmHg,下肢比上肢高20~40 mmHg。



3 血压的测定

一般测量血压的方法有两种,临床上常用的是间接测量法,即袖带加压法,以血压计测量,通常使用的是汞柱式、弹簧式、电子式血压计,这也是我们日常应用的方法。此外,还有一种直接测量法,此法虽然较为精确,且不受外周动脉收缩的影响,但是由于需要经皮穿刺放置导管,是有创方式的,一般只用于危重疑难的病例,需要由专业的医生来操作。

用间接测量法测血压时,被检查者半小时内禁烟,在安静环境下休息5~10分钟,取仰卧或坐位,通常测右上肢血压,将右上肢裸露伸直并轻度外展,肘部置于心脏同一水平,将气袖均匀紧贴皮肤缠于上臂,使其下缘在肘窝上约3cm,气袖的中央位于肱动脉表面。检查者扪及其肱动脉搏动后,将听诊器胸件置于搏动处准备听诊。然后,向袖带内充气,边充气边听诊,待肱动脉搏动声消失,再升高20~30 mmHg后,缓慢放气,目光随汞柱下降,双眼平视汞柱表面根据听诊结果读出血压。听到第一

声搏动时汞柱所指刻度为收缩压,搏动声突然变低或消失时,所指刻度为舒张压。

一般应在相隔2分钟后重复测量,取两次读数的平均值记录。如果收缩压或舒张压的两次读数相差5 mmHg以上者,应再次测量,取3次读数的平均值记录。

细节提醒

人的血压在不断变动。平时测血压每天只能测几次,工作时不能测,睡眠时不能测,即使把你叫醒,给你测量,也不代表睡眠状态,而是醒后的情况。现在有可供24小时连续测量的仪器,每20~30分钟会自动充气,给你测量血压,能把一天24小时的血压波动情况都记录下来。它比一天只测几次具有一定的优点,能提供更多的血压信息,有助于高血压的诊断和指导治疗。

4 测量血压的注意事项

血压的测量受很多因素的干扰,要保证测量的血压准确,尤须注意:

(1) 血压计要定期检查,并应放置平稳,切勿倒置或震动。

(2) 放平血压计,驱尽袖带内的空气,平整无折地将其缠在上臂中部,松紧须适宜,太紧测得的血压偏低,太松则偏高。

(3) 被测者测量时要坐正,把上衣一侧袖子脱下,不要卷起较紧的衣袖,手臂平放,手心向上,上臂和心脏在同一水平位上,肌肉要放松。如果是卧位,也要使上臂和心脏处于同一水平,不能过高或过低。

(4) 打气不可过高、过猛,盖盖时收好袖带,防止玻璃管折断。

(5) 重测时应先使汞柱降至“0”后再测。

(6) 须密切观察血压者,应尽量做到定时间、定部位、定体位、定血压计。

(7) 对偏瘫病人,应在健侧手臂上测量。

(8) 情绪紧张和激动之后不马上测血压,剧烈运动之后和劳动之后不马上测血压。在测血压前,先静坐片刻,使精神安静下来。

(9) 测血压时精神不要紧张,不要屏住呼吸,因为屏住呼吸可使血压升高。

(10) 寒冷环境可使血压偏高,高热的环境可使血压偏低,这也是应注意的。

细节提醒

袖带气囊至少应包裹80%上臂,大多数人应使用长35cm、宽12~13 cm规格的袖带;肥胖者或臂围大者应使用大规格袖带。

5 什么是高血压

高血压是指收缩压或舒张压升高的一组临床症候群。血压的升高与冠心病、肾功能障碍、高血压心脏病及高血压并发脑卒中的发生存在明显的因果关系。但人们的血压会受到年龄、性别、种族和其他诸如精神刺激、居住环境等许多因素的影响,正常血压和高血压之间的界线很难明确划分,所以正常血压和高血压的诊断标准多年来一直在修改。目前,我国采用1999年世界卫生组织/高血压专家委员会(WHO/ISH)制订的高血压诊断标准。即3次检查核实后,按血压值的高低分为正常



血压、临界高血压和确诊高血压。

(1)收缩压在 130 mmHg 或以下,舒张压在 85 mmHg 或以下,而又非低血压者,应视为正常血压。

(2)收缩压在 140 ~ 149 mmHg 和舒张压在 90 ~ 94 mmHg 之间者视为临界高血压。

(3)收缩压 ≥ 140 mmHg 或舒张压 ≥ 90 mmHg。在尽量减轻或排除各种干扰因素后,非同日 3 次静息血压(静坐 5 ~ 15 分钟)测量的血压 $\geq 140/90$ mmHg (18.7/12.0 kPa)则可诊断为高血压。

高血压是动脉粥样硬化和冠心病的重要危险因素,也是心力衰竭的重要原因。一旦发现,应尽快到医院就诊。

细节提醒

血压正常与否是人为划定的界限,它会随着我们对血压的进一步认识而改变。过去认为随着年龄的增长,收缩压和舒张压均有增高的趋势,不同的年龄组其数值是不同的,尤以收缩压更为明显。而现在有资料表明无论处于哪个年龄组,收缩压超过 160 mmHg 都会增加脑卒中、心肌梗塞和肾功能衰竭的危险性和死亡率。



6 引发高血压的重要因素

通过流行病学调查和实验研究,目前认为下列因素与血压高关系密切,如遗传因素、体重因素、营养因素、精神和心理因素等。

(1)遗传因素与高血压:大量的临床资料证明高血压与遗传因素有关。如父母均患高血压,其子女的高血压发生率可达 46%;父母中一人患高血压,子女的高血压发生率为 28%;父母血压正常,子

女的高血压发生率仅为 3%。

(2)性别、年龄与高血压:女性在更年期以前,患高血压的比例较男性略低,但更年期后则与男性患高血压病的概率无明显差别,甚至高于男性。

(3)不良生活习惯与高血压:大量调查结果表明饮食结构对高血压的发生和发展有着重要的影响,过多的钠盐、大量饮酒、膳食中过多的饱和脂肪酸或不饱和脂肪酸与脂肪酸比值过低,均可引发高血压。另有研究表明,有经常熬夜习惯的人易患高血压病,甚至发生中风;而生活井然有序,平时早睡早起者患高血压的比例则较低。

(4)工作压力过重与高血压:随着社会文明的不断进步,竞争也越来越激烈,人们生活节奏越来越快,各方面的压力也越来越大,人体随之产生一系列的变化。其中,体内的儿茶酚胺分泌增多,它们会引起血管的收缩,心脏负荷加重,引发高血压。调查发现,从事紧张度高的职业,如司机、售票员,其高血压的患病率高达 11.3% 左右,其次是电话员、会计、统计人员,其患病率达 10.2%。说明高血压病在从事注意力高度集中、精神紧张的工作,又缺少体力活动中容易发生。

(5)性格与高血压:性格与高血压也密切相关,性格、情绪的变化都会引起人体内产生很多微妙的变化,比如说一些促使血管收缩的激素在发怒、急躁时分泌旺盛,而血管收缩便会引起血压的升高,长期如此,将会引发高血压。

(6)超重、肥胖与高血压:体重与血压有高度的相关性。有关资料显示,超重、肥胖者高血压患病率较体重正常者要高 2 ~ 3 倍。我国的人群研究结果也证明体重指数偏高,是血压升高的危险因素。

(7)吸烟与高血压:吸烟可加速动脉粥样硬化,引起血压升高。据观测,吸两支烟 10 分钟后由于肾上腺素和去甲肾上腺素的分泌增加,而使心跳加快,收缩压和舒张压均升高。吸烟者易患恶性高血压,而且烟叶中的尼古丁影响降压药的疗效,不利于高血压的治疗。

(8)饮酒与高血压:过量饮酒与血压之间存在剂量-反应的关系,随着饮酒量的增加,收缩压和舒张压也逐渐升高,长期这样,高血压发病率会增高。过度饮酒还有导致中风的风险。我国高血压防治指南建议,男性每日饮酒不超过 25g(约 1 两白酒),女性则应减半。

总之,许多因素与高血压的发病有关,而高血压可能是遗传、营养、体重及社会心理等多种因素综合作用的结果。

细节提醒

我国的高血压防治指南建议:对血压正常的人建议定期测量血压(20~29岁至少两年测一次;30岁以上每年至少一次)。对于有高危因素的人群应当更密切地关注血压,以防范高血压的发生。

7 高血压的检查

高血压病患者应当通过检查来区分是原发性或是继发性,同时应定期做一些基础的检查来评估基本的治疗是否能有效地控制血压。

首先,进行仔细的体格检查,有助于发现继发性高血压的线索及靶器官损害的情况。包括正确测量血压,测量体重指数(BMI),测量腰围及臀围,检查眼底,观察有无神经纤维瘤性皮肤斑、甲状腺

功能亢进性突眼征、下肢水肿,听诊颈动脉、胸主动脉、腹部动脉及股动脉有无杂音,甲状腺触诊,全面的心肺检查,检查腹部有无肾脏增大、肿块,四肢动脉搏动,神经系统检查。

其次,做一些常规检查,包括血生化(钾、空腹血糖、血清总胆固醇、甘油三酯、高密度脂蛋白胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇和尿酸、肌酐)、全血细胞计数、血红蛋白和血细胞比容、尿液分析(尿蛋白、尿糖和尿沉渣镜检)、心电图,伴有糖尿病和慢性肾病的患者应每年至少查一次尿蛋白。

此外,还有一些推荐检查项目:超声心动图、颈动脉和股动脉超声、餐后血糖、C反应蛋白(高敏感)、微量白蛋白尿、尿蛋白定量、胸片、睡眠呼吸监测。对怀疑继发性高血压者,根据需要分别进行以下检查:血浆肾素活性,血及尿醛固酮,血及尿儿茶酚胺,动脉造影,肾和肾上腺超声、CT或MRI。

细节提醒

各项检查都有其特殊的意义和目的,建议在专业医生的指导下选择进行,不要盲目地照本宣科。

8 高血压的分类

在医学上,根据引起高血压的原因不同,将高血压分为原发性高血压和继发性高血压两大类:

◎ 原发性高血压

原发性高血压是一种发病原因尚不完全清楚的血压升高,故称为原发性高血压,也叫高血压病,可能由遗传、吸烟、饮酒、过量摄盐、超重、精神紧张、缺乏锻炼等因素导致。据统计,有 90%~95%