



名医出诊

高血压

自我诊疗与全面调养

〔日〕平田恭信 监修 孙兴锋 译



南海出版公司



高血压

自我诊疗与全面调养

（附 高血压防治知识问答）



（附 高血压防治知识问答）

+ 名医出诊

〔日〕平田恭信 监修 孙兴锋 译

高血压

自我诊疗与全面调养

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

高血压自我诊疗与全面调养 / [日] 平田恭信监修;
孙兴锋译. — 海口: 南海出版公司, 2010.1

(名医出诊)

ISBN 978-7-5442-4621-7

I. 高… II. ①平…②孙… III. 高血压—诊疗
IV. R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 232980 号

著作权合同登记号 图字: 30-2007-032

SENMONI-I GA KOTAERU Q & A KOUKETSUATSU

© SHUFUNOTOMO Co., Ltd. 2005

Originally published in Japan in 2005 by SHUFUNOTOMO CO., LTD.

Chinese translation rights arranged through DAIKOUSHA INC., KAWAGOE.

ALL RIGHTS RESERVED.

GAOXUEYA ZIWO ZHENLIAO YU QUANMIAN TIAOYANG

高血压自我诊疗与全面调养

监 修 [日] 平田恭信

译 者 孙兴锋

责任编辑 侯明明 崔莲花

丛书策划 新经典文化 www.readinglife.com

装帧设计 新经典工作室·崔振江

内文制作 郭 璐

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511

社 址 海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206

电子邮箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn

经 销 新华书店

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司

开 本 710 毫米 × 930 毫米 1/16

印 张 13.25

字 数 145 千

版 次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-4621-7

定 价 28.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

高血压需要积极防治

高血压的可怕之处在于平时几乎没有什么症状。大家可能会觉得不能理解，如果血压超过 160mmHg，就有头痛等症状的话，那么我们肯定会及时就医、努力治疗。可实际上，我们的身体不会有任何不舒服的感觉，而在某一天突然发生心肌梗死或脑中风等心脑血管方面的疾病。当我们发现这些病症的时候，为时已晚。所以，高血压并不是一种症状，而是一种需要从早期开始就通过监测血压值来积极防治的疾病。

我治疗过很多高血压患者，并和他们交谈过，多数情况下他们都是“等待 3 小时，治疗 3 分钟”。其实作为医生，应向患者详细说明日常生活中的注意事项、处方中降压药的性质等问题。但考虑到后面等待的患者，很多时候医生也只能无奈地匆匆诊断。

这样的情况在其他医院也大同小异，所以我希望能够通过这本书让读者了解到关于高血压诊疗的基础知识，帮助患者改正不恰当的生活习惯，建立发现问题后及时咨询医生的观念等。近几年来，高血压的治疗手段迅速发展，但只有在患者意识到有必要治疗的前提下，这些方法才能在患者身上发挥更好的疗效，希望这本书能帮助大家尽快恢复健康。

平田恭信

序 章

注意“隐蔽性高血压”	2
预防高血压的生活习惯大检查	4

第 1 章 高血压有损健康

血压的形成原理	8
什么是血压? /8	
血液的循环路线 /8	
心脏的收缩和舒张产生血压 /9	
流出心脏的血流量及血管的阻力决定血压 /10	
血压如何调节	13
血压上升的原理 /13	
血压有赖于自主神经系统调节 /13	
激素在自主神经调节中发挥重要作用 /14	
肾与血压升高密切相关 /15	
血压升高到多少需要注意	17
高血压的诊断标准 /17	
2/3 的日本老年人是高血压患者 /17	
患高血压的孩子不断增加 /18	
女性高血压患者的注意事项 /19	
什么是白大衣高血压 /19	

注意隐蔽性高血压 /20	
在家中测量血压非常重要 /21	
血压升高有损健康	24
高血压——无声的杀手 /24	
高血压会严重损害脑、心、肾血管 /24	
高血压的种类	27
高血压包括原发性高血压和继发性高血压 /27	
原发性高血压的发病原因 /27	
继发性高血压的种类	33
年轻患者居多的继发性高血压 /33	
高血压的并发症及其他相关疾病	39
高血压是动脉硬化的主要诱因 /39	
动脉硬化的 3 种类型 /39	
动脉粥样硬化的形成过程 /40	
高脂血症促进动脉硬化 /41	
高血压诱发的脑血管疾病 /41	
高血压也会给心脏增加负担 /43	
肾功能下降 /45	
高血压有损健康问与答	49
父母都患高血压，子女肯定会遗传吗? /49	
肥胖肯定会导致高血压吗? /49	
为什么深呼吸后血压会变低? /50	

在家和在医院测量的血压值不同时，该以哪个为准？ /51
随着年龄增长，血压一定会上升吗？ /52
应该从多大年龄开始注意高血压？ /53
低血压需要治疗吗？ /54
收缩压和舒张压的差值很大，是否有问题？ /55
如果对高血压置之不理，肯定会引发并发症吗？ /55
与妊娠相关的高血压有哪些症状？ /56
儿童的血压比较高，一定要治疗吗？ /57
同时患有高血压和糖尿病该注意些什么？ /57
引发继发性高血压的主要原因是什么？ /58

第2章 高血压的检查和诊断

检查的顺序及诊断方法	60
诊断之前的检查流程 /60	
问诊 / 60	
诊察 /60	
测量血压 /61	
测量肥胖度 /61	
尿液检查是了解肾功能的主要手段	63
尿蛋白 /63	
潜血反应 /63	
尿沉渣 /63	
尿量和尿比重 /64	
尿糖 /64	

通过血液检查了解病情	66
血液是反映身体状态的信息库 /66	
血常规检查 /66	
血清生化检查 /66	
眼底检查、心电图检查、胸部 X 线检查	70
眼底检查 /70	
心电图检查 /70	
胸部 X 线检查 /71	
疑患继发性高血压者的进一步检查	72
激素检查 /72	
肌酐清除率检查 /72	
CT 检查 /73	
超声波检查 /73	
MRI-MRA/74	
血管造影 /75	
静脉肾盂造影 /75	
何时开始治疗	78
综合考虑各种因素再进行治疗 /78	
治疗高血压的两个关键 /78	
高血压的检查和诊断问与答	80
初次到医院就诊时，有哪些注意事项? /80	
除了检查血压以外，还有什么重要的检查? /80	
能否通过自觉症状诊断高血压? /81	

在高血压检查中，为何要检查眼底？/82
应该选择什么样的医院？/82
经常听到的“知情同意”是什么意思？/83
关于高血压治疗方案，有必要征求第二位医生的意见吗？/83
高血压急症是什么？/84

第3章 防止血压升高的饮食疗法

防止血压升高的饮食习惯大检查	86
重新审视生活习惯是治疗高血压的第一步	88
降低血压的生活习惯也是健康生活的基本需求 /88	
改善生活习惯的要点 /88	
养成在家测量血压的习惯 /88	
在家测量血压的正确方法 /90	
血压计的种类 /90	
饮食疗法对治疗高血压非常重要	93
要控制血压必须进行饮食疗法 /93	
循序渐进和家庭成员的共同努力非常重要 /93	
成功实现低盐饮食的关键	95
将盐的摄取量控制在 1 天 6g/95	
要注意食品中的盐分 /95	
减盐的 10 条建议 /97	
养成节食习惯	100
欧美型饮食习惯导致高血压和糖尿病患者迅速增加 /100	

肥胖是高血压的元凶 /100	
维持适当的体重 /101	
以理想热量值为目标合理减肥 /101	
成功减肥的 10 条烹饪技巧 /101	
为控制血压应该积极摄取的食物	107
钾具有降血压的效果 /107	
钙也是应该积极摄取的营养素 /107	
镁含量高的食物是天然的药物 /108	
蛋白质可以保持血管柔软 /109	
牛磺酸也是很有有效的降压药物 /109	
适当摄取脂肪也非常重要 /110	
EPA 和 DHA 可以有效预防高血压 /110	
防止血压升高的饮食疗法问与答	115
在家测量血压有什么意义? /115	
如何在家里测量血压? /115	
24 小时动态血压监测仪是什么? /116	
在饮食疗法中, 一定要减少盐的摄取量吗? /116	
在日常生活中, 如何注意盐分摄取量? /117	
喝酒时应该注意什么? /117	
夏天容易出汗, 是否可以放宽盐的摄取限度? /118	
瘦人也要限制脂肪和胆固醇的摄取量吗? /119	
为达到标准体重要减肥 20kg, 怎样才能成功减肥? /120	
哪些食物有降压效果? /121	

第4章 防止血压升高的运动疗法

防止血压升高的运动习惯大检查	124
如何采用运动疗法	126
适度运动有降低血压的作用 /126	
运动降压的机制 /126	
努力增加一天的运动量 /127	
适合高血压患者的运动	130
轻度的有氧运动最适合高血压患者 /130	
保持适当的运动量 /130	
采用运动疗法的注意事项	132
开始运动疗法前必须接受医生诊断 /132	
有些人不适合运动疗法 /132	
必须做准备活动和整理运动 /133	
避免在刚起床时和饭后运动 /134	
身体不好或天气差的时候应该适当休息 /134	
不要忘记补充水分 /135	
如果中途感觉异常，应立即停止运动 /135	
防止血压升高的运动疗法问与答	136
必须采用运动疗法吗? /136	
可以继续自己喜欢的高尔夫运动吗? /136	
采用运动疗法的过程中，最重要的是什么? /137	
运动疗法持续多长时间才会有效果? /138	

运动的效果是否会因年龄而有所不同? /138

介绍一下适合没有运动习惯的人在室内完成的运动? /139

第5章 控制血压的生活习惯

有助于控制血压的日常生活大检查 142

控制血压的生活习惯 144

生活有规律是基础 /144

剧烈的温度变化可能致命 /144

洗澡的注意事项 /145

高质量的睡眠会修复受损的血管 /145

饮酒的限度 /147

对于高血压患者来说, 吸烟等于自杀 /147

一丝不苟的完美主义性格容易导致血压升高 /147

找到适合自己的减压方法 /148

全面检查一天的生活习惯 151

起床 /151

早餐 /151

上班 /152

工作 /152

午餐 /152

会议 /153

驾车出行 /153

回家 /153

晚餐 /154

饭后 /154

洗澡 /154

就寝 /155

控制血压的生活习惯问与答 158

一定要戒烟吗? /158

老年人泡澡真的很危险吗? /158

咖啡和茶中包含的咖啡因对血压有影响吗? /159

如果被诊断为清晨高血压，在日常生活中有什么需要注意的问题? /160

有什么办法消除高血压患者的压力呢? /160

第6章 降压药物治疗

使用降压药的意义 164

开始降压药物治疗的时间和降压目标 /164

降压药物治疗的目的是预防并发症 /164

降压药物的种类 /165

同时使用多种药物 /166

不能与降压药同时使用的药物 /167

降压药的种类、疗效及副作用 169

钙通道阻滞剂使用广泛 /169

药效可以持续 24 小时且副作用很小的药物 /169

血管紧张素 II 受体阻滞剂是最新、副作用最小的降压药 /170

血管紧张素转换酶抑制剂有保护脏器的功效 /170

利尿药能够减少血容量 /171	
作用于交感神经的 α 受体阻滞剂与 β 受体阻滞剂 /172	
特定时候使用的中枢性交感神经抑制剂 /175	
末梢性交感神经抑制剂 /175	
直接作用于末梢血管的血管扩张药 /175	
老年人的降压目标及注意事项	178
老年人逐渐降压非常重要 /178	
事先确定老年人的降压目标 /178	
特殊时期的高血压治疗	180
妊娠高血压患者的降压药物治疗要十分谨慎 /180	
更年期的降压药物治疗 /180	
儿童和青少年的降压药物治疗 /181	
高血压并发症的降压药物治疗	182
脑血管疾病 /182	
心脏病 /182	
肾病 /182	
糖尿病 /183	
高脂血症 /183	
其他疾病 /184	
降压药物治疗问与答	186
诊断为高血压后，一定要采用降压药物治疗吗? /186	
服用降压药需注意什么? /186	
一旦开始降压药物治疗，就要终身服药吗? /187	

体检时发现高血压，一定要治疗吗? /188

医生为什么给我开了两种药? /189

服药后血压仍然没有下降，是否应该立刻联系医生? /190

血压下降且稳定时，是否可以停药? /190

怀孕时也可以服用降压药吗? /191

忘了服降压药怎么办? /192

除了服用降压药来治疗，有没有其他办法治疗高血压? /192

能否用中药降血压? /193

为什么医生开的药物中含有镇静药? /194

一定要忍受药物的副作用吗? /194

降压药是不是都有副作用? /195

如果长时间服用降压药物，药效会不会降低? /195

注意“隐蔽性高血压”

你听说过“白大衣高血压”吗？“白大衣高血压”是指平时血压很正常，但是在医疗机构测量血压时，血压值却会偏高。实际上这不是高血压，而是因为人们看到穿白衣服的人会紧张，从而导致血压升高的现象，所以被称为“白大衣高血压”。

但是，最近世界各国高血压学会讨论的话题却是与“白大衣高血压”相反的现象，即在门诊的血压检测中血压值正常，而在家中等其他地方血压值上升的情况，这也被称为“隐蔽性高血压”。因为在英语中叫做“masked hypertension”，又被称为“逆白大衣高血压”。

例如，有的患者服用了降压药，以为很好地控制住了血压，但是在1年后却突然发生肾功能恶化或心室肥大等。对患者进行24小时动态血压监测后，发现他的血压值在1天中的大部分时间内都高于正常水平，而在门诊接受诊疗时，其血压值不高，而且很稳定。所以，仅靠门诊检查并不能了解这部分患者真实的血压情况。

隐蔽性高血压的可怕之处在于，患者本人及医生都认为已经很好地控制住了血压，而没能及时变更药物，反而对其“置之不理”“听之任之”。

隐蔽性高血压现象之所以存在，是因为有些人由于压力或吸烟等原因，工作时血压值很高，但到医院后因为足够的时间安心休息，所以血压下降。有的人仅在夜间或早上血压高，还有些正在服用降压药的患者，在接受诊疗时正是药物起作用的时间段，之后药效逐渐减弱，血压又会上升，这种情况也是导致隐蔽性高血压的原因之一。

清晨血压上升的情况被称为“清晨高血压”，包括只在起床时血压升高的“升压波型”和从夜间到黎明血压一直升高的“持续升压型”。因此，一