

医生，我有问题

高血压病 疑问医答



只需花上“挂号费”，就为自己和家人聘请了一位私人医生，
常年回答你对疾病的疑问，弥补你在医学常识上的不足，
既经济，又省时，你不试试吗？

天津科技翻译出版公司

医生,我有问题

高血压病 疑问医答



郑 宁 卢秀荣 编著



天津科技翻译出版公司

图书在版编目(CIP)数据

高血压病疑问医答/郑宁, 卢秀荣编著. —天津: 天津科技翻译出版公司, 2002.9

(医生, 我有问题丛书)

ISBN 7-5433-0331-0

I. 高… II. ①郑… ②卢… III. ①高血压-防治 ②高血压-康复 IV. R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 071328 号

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 邢淑琴

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87893561

传 真: 022-87892476

E - mail: tsttbc@public.tpt.tj.cn

印 刷: 保定市印刷厂

发 行: 全国新华书店

版本记录: 850×1168 32 开本 5.125 印张 80 千字

2002 年 9 月第 3 版 2002 年 9 月第 3 次印刷

定价: 8.00 元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

前言

· QH·Y Y·Y · QH·Y Y·Y · QH·Y Y·Y · QH·Y Y·Y · QH·Y Y·Y

高血压是当今社会的常见病和多发病,是危害人类健康的主要疾病之一。当前,我国的高血压病患者比例呈逐年增加,且有不断年轻化的趋势。因此,向全社会介绍并普及高血压病的起因、危害、预防、治疗和饮食起居等人们所关心的知识就变得越来越重要。

本书以浅显的语言对疾病的防治向读者做了全面的介绍,同时又不乏高血压病防治的新观点,既可作为患者及家属身边的家庭医生,又可作为医务工作者的参考书。祝您拥有一个健康的身体,享受健康的生活。

编者

目 录

· MU LU · MU LU · MU LU · MU LU · MU LU ·

血压的正常和稳定对人体有什么益处	1
血压有波动正常吗	2
双上肢的血压一样吗	5
测血压时应注意的事项有哪些	6
高血压病人如何自我观察、测量血压	7
什么是高血压	8
儿童发生高血压的致病因素有哪些	9
儿童及青年人高血压有何特点	12
什么是老年高血压	14
老年人高血压有什么特点	15
什么是医源性高血压	17
什么是原发性高血压	20
什么职业易患高血压病	21
高血压病是否为遗传性疾病	22

高血压病的眼底有什么变化	51
什么是急进型高血压病	53
高血压对动脉粥样硬化影响如何	56
结缔组织病能引起高血压吗	57
多吃盐为什么会使血压升高	58
烟酒和高血压病有关吗	61
日常食物对高血压有什么影响	62
哪些药物可以引起高血压	64
服用维生素C对高血压有好处吗	66
哪些食物有助于降血压	67
高血压病人怎样对待婚姻和婚后性生活	69
高血压病患者需要做哪些常规检查	70
高血压患者为何常化验血糖,糖尿病与高血压病有什么关系	72
高血压眼底改变与血压、心、肾有何关系	73
微循环检查对高血压有什么用处	74

血流变检查对高血压有什么用处	76
高血压病人可以继续工作吗	78
哪些高血压病患者需服降压药	80
目前治疗高血压主要有哪些药物	81
高血压有哪些非药物治疗法	86
降压药物不能与哪些药物合用	90
哪些降压药物可以联合使用	92
高血压病人在饮食方面应注意什么	94
高血压病人适于参加哪些体育活动	98
气功疗法对高血压病的作用如何	101
针灸治疗高血压有效吗	103
磁疗的原理是什么,有几种方法	104
哪些高血压病人可以手术治疗	105
怎样预防高血压病	106
什么是高血压的一级预防	110
什么是高血压的二级预防	113

老年高血压病怎样治疗 115

高血压性心脏病的治疗原则是什么 117

高血压合并冠心病时如何选用降压药 119

高血压肾病如何选用利尿剂 120

怎样治疗高血压脑病 121

如何防治妊娠期高血压 123

孕期高血压如何选择降压药 125

高血压病人鼻出血怎么办 128

怎样预知脑血管发病 130

怎样早期发现脑动脉硬化 132

怎样救治中风病人 134

中风的预兆有哪些 136

什么是顽固性高血压,怎样治疗 138

哪些高血压病人易发生意外 140

降压治疗,血压下降不满意原因何在 144

高血压合并肾功能不全者如何选择降压药... 147

LU · MU LU · MU LU · MU LU · MU LU · MU LU · MU LU · MU

有糖尿病的高血压病人怎样选择降压药 … 148

为何高血压病人的血压不能降得过快 …… 150

高血压病的预后及影响预后的因素是什么… 151



血压的正常和稳定对人体有什么益处

血压即指人的动脉血压。动脉的重要作用要把血液输送到人体各个器官和组织。血压维持在一定的水平，就能保证人的主要器官，如脑、心、肝、肾等的血液供应，使它们能顺利完成各自的工作。例如一个外伤病人出现内脏血管破裂引起失血过多，这时血管内的血容量减少，心脏搏出



医生，



我有问题丛书

量减低，血压下降，表现为脑供血不足，出现眼花、头晕；心脏供血不足会出现心悸、气短甚至心绞痛；肾血流不足会出现少尿、无尿。为了保证心、脑、肾的血液供应，血管就会收缩，出现四肢冰冷，这些便是因失血导致的休克状态，如不马上抢救，生命就会受到威胁。而如果血压增高，心脏的负担就会加重，时间长了，会导致心肌肥厚，心力衰竭。而高血压又容易诱发脑血管病，直接影响了人们的生活和工作，所以血压过高和过低对人都是不利的。血压不稳定，波动特别大，人体也不好适应。就像高血压患者，今天服药降至正常，明天停药血压又升至很高，病人都会感到不舒服。所以，血压保持在一个正常的较稳定的水平，对人体健康是十分重要的。经常定期检查，使人们对自己的血压有一个及时的了解，这对于高血压的预防和治疗是十分有益的。

血压有波动正常吗

血压保持在正常、稳定的水平，对人体



健康是有益的。但人们会提出：“我上午量血压和下午量就不一样。”或者说：“我一天量几次，每次数值都不相同。”这些现象正常吗？我们说，血压的正常和稳定与血压波动并不矛盾。因为人的血压受许多因素的调节和影响。就日常生活来说，气候对血压有影响：临床医生已注意到，冬天的血压往往比夏天要高些，其原因还不很清楚；白昼的影响：据报道，一般正常人一天24小时内上午9~10点血压最高，以后逐渐下降，夜间睡眠时血压最低，最大值差可至40毫米汞柱，晨起后血压又开始上升。除以上两种因素外，人的饮食、情绪、工作和运动等都在影响血压变化，如患者进食、剧烈运动、吸烟、举重、便秘时、性生活时、情绪激动、生气及思考问题时，血压都会升高。就是在升学考试、招工查体时血压也可能上升；而在心情舒畅时、睡眠时血压可降低一些。因为人在睡眠中，身体处在松弛状态，各器官需氧量减少，心脏跳动减慢，所以血压稍低些；人在运动时，全身肌肉组织需氧量增多，心输出量增加，肾上腺素分泌也增多，



血压会上升，而运动后血压很快会恢复正常；站立时比卧位时血压高，是因为站立时血压必须略微上升，才能保证头部血液供应；进食时血压通常也上升，因为餐后内脏消化器官要工作，腹腔内脏器血管扩张，使血流充足以保证需要，而四肢血管这时为保证内脏血液供应，就要顾全大局而让血管收缩，以给急需处提供方便，这就是餐后血压上升而不宜剧烈活动的原因。餐后再剧烈活动势必影响内脏血液供应，对消化不利。当人们焦急、恐惧时，会使大脑皮层和神经系统抑制、兴奋中枢发生紊乱，影响血管舒缩平衡，使血压上升。

此外，我们每天睡眠量，饮食量，进食的类别、咸淡，所服药物的种类，衣食住行等都和血压有一定的联系，而我们测量血压多在静止状态下，所以很少能反映出一个人的血压最高值是多少。但是偶尔测一次高于正常，也不必紧张，一次不正常的数值不能作为高血压的标准，必要时测几次，并观察一段时间才能确定。



双上肢的血压一样吗

在测量血压时,我们经常会问:双上肢血压一样吗?哪一侧更准确一些?首次测血压,应该双肢均测一下,以后就可固定测较高一侧的上臂血压。如果两上臂血压相差不多,一般都习惯测右臂的血压。因为人右臂的血液供应来自于右侧肱动脉,左臂血液供应来自左侧肱动脉;而右肱动脉来自于主动脉弓的第一大分支——无名动脉(也叫头臂干动脉),而左肱动脉来源于主动脉弓第三大分支——左锁骨下动脉,右上肢血压可以比左上肢血压高出10~20毫米汞柱,临床上人们习惯以右臂为准。如果两上肢血压差别超过以上数值比较明显者,需要到医院检查。正常人双下肢血压可以比上肢高出20~40毫米汞柱,如果上肢血压很低或者测不出,或者下肢血压比上肢还低或者测不出,都是不正常的,需要警惕无脉症(多发性大动脉炎)。不过家庭测量一般不一定都能掌握下肢血压的测法,下



肢测量方法就不再叙述。

测血压时应注意的事项有哪些

●测血压前被测试者应保持安静,不要着急和紧张,不要在剧烈运动后测量。

●测血压时应将上臂、血压表的零点和心脏的位置三者置于同一水平,即坐位时手臂高度放在第四肋软骨水平,相当男性乳头水平,卧位放在腋中线水平,并外展45度。

6





●上臂不要被紧小的衣袖所压迫,尤其冬季穿衣又多又厚,不能把紧小的袖口推到上臂近端;测压时手掌心应向上,不要握拳。

●不要把听诊器的胸件放入袖带内,应在袖带处下方,手轻按住胸件,不要按压太紧或太松。

●如果是第一次测血压,测得的数值很高,应让其休息10~15分钟,再重新测量。必要时可测几遍,取其平均值。

●袖带应均匀缠绕在上臂,松紧度应适宜,以刚刚能放入一个食指为宜。

7

高血压病人如何自我观察、测量血压

许多病人为了量血压方便,自己购买血压计放在家里随时测量。这里先来谈谈血压的自我测量有何价值。24小时昼夜血压波动是很大的,由于体力和脑力活动的影响,24小时血压波动可达到50/20毫米汞柱,而夜间血压最低。除了血压的自发性变异外,病人到医院检查时,血压也会升