

【高血压基础知识有问必答】

高血压

健康常识 1000 问

● 高血压患者的健康生活指南 ●

GaoXueYa
JianKangChangShi
◆ 1000Wen ◆



本书以问答的方式向读者深入介绍
状、易患人群、诊治要点以及在日常
血压及其并发症的防治指南、高血压
老年人与高血压、继发性高血压等高
对性地答疑解惑。

李永清 ◎ 主编

著名中医、主任医师

上海科学普及出版社

- ▲ 自我了解预防高血压的实用指引
- ▲ 有关高血压基础知识的专业解答
- ▲ 居家照顾高血压患者的必备手册

❖ 专病请专家，专家进万家 ❖

高血压

健康常识1000问

• 高血压患者的健康生活指南 •

李永清 ◎ 主编



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压健康常识 1000 问/李永清主编. —上海: 上海科学普及出版社, 2010. 1

ISBN 978 - 7 - 5427 - 4463 - 0

I. 高… II. 李… III. 高血压—防治—问答 IV.
R544. 1 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 180996 号

责任编辑 张 帆

特约编辑 蔡 婷

高血压健康常识 1000 问

李永清 主编

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

[http: //www. pspsh. com](http://www.pspsh.com)

各地新华书店经销 北京燕旭开拓印务有限公司

开本 720 × 1000 1/16 印张 19 字数 320 千字

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5427 - 4463 - 0 定价: 32. 80 元



前言

PREFACE

高血压是最常见的心血管疾病,常引起心、脑、肾等脏器的并发症,严重危害着人类的健康。因此,提高对高血压的认识,对早期预防、及时治疗有极其重要的意义。近年来,随着人们生活水平不断提高,高血压更有迅速发展之势,最新的报告显示,目前全国有高血压患者 1.6 亿。可以说,在中国每 4 个成年人中就有一人患有高血压。

高血压被称为“沉默杀手”,因为尽管其患者众多,但因症状不明显,大约有 60% 的人不知道自己患高血压,常常令人疏于防范,使病情恶化。因此,了解高血压的原因和并发症,改变生活方式,就能预防高血压的发生和发展。

这本通俗易懂的《高血压健康常识 1000 问》将帮助读者了解高血压相关的 1000 个问题,教你学会如何改变你的生活方式及饮食习惯,制定锻炼计划,并且积极调节心理,科学合理服药,最终把你的血压控制在正常的范围内。

本书叙述深入浅出,普及性强,突出了实用性,是作者结合丰富临床经验和国内外最新文献编写的高血压科普读物。全书详细地介绍了高血压的病理、病因、病症,并且根据不同患者的症状,有针对性地介绍了相应的中医验方及中成药。

除治疗方法外,本书更从精神、饮食、运动、按摩、生活起居等各个方面介绍高血压的日常调养和护理方法,内容详实且实用,是治疗、调养高血压的必备居家宝典。高血压患者,如能根据病情,坚持使用书中合适的方法,必然会收到良好的防治效果。

李永清

2009 年 11 月

目 录

CONTENTS

第 1 部分 基础篇

1. 什么是高血压? /2
2. 目前高血压防治还有哪些误区? /2
3. 祖国医学对高血压病是怎样认识的? /3
4. 血压是什么? /4
5. 血压是怎么形成的? /4
6. 影响血压的因素有哪些? /4
7. 循环血量对血压有什么影响? /5
8. 心率对血压有何影响? /5
9. 血压会波动吗? /6
10. 如何及早发现高血压病? /6
11. 高血压与高血压病有何区别? /6
12. 加压素是怎样影响血压的? /7
13. 什么是临界高血压? /7
14. 什么是体位性高血压? /8
15. 什么是缓进型高血压? /8
16. 什么是动态血压? /9
17. 动态血压监测对治疗有何意义? /9
18. 什么是急进型恶性高血压? /9
19. 急进型恶性高血压有哪些症状? /10
20. 什么是医源性高血压? /10
21. 什么是白色高血压? /11
22. 什么是“血压不安症”? /11
23. 哪些人容易得原发性高血压? /12
24. 影响动脉血压的体液因素有哪些? /12
25. 服用降压药时要注意哪些? /12
26. 何谓高血压的一级预防? /13
27. 何谓高血压的二级预防? /14
28. 什么叫高血压的三级预防? /14
29. 高血压病的常规检查有哪些? /14
30. 如何选用血压计? /15
31. 自测血压时应注意什么? /15
32. 在家中如何进行血压监测? /16
33. 血压测量发生误差的原因有哪些? /17
34. 高血压患者为什么要经常检测血压?
/17
35. 高血压患者必须要进行哪“三查”? /18
36. 血压急降需要注意什么? /18
37. 高血压根据病因是怎么分类的? /19
38. 美国医学界高血压分类的依据是什么?
/19
39. 按血压水平分类而以舒张压为主的内
容是什么? /20
40. 高血压病按器官损伤程度如何分
类? /20
41. 什么是理想的降压目标? /20
42. 为什么说高血压患者不要过分降
压? /21
43. 为什么要重视收缩压和脉压的控

- 制? /21
44. 动脉管壁弹性对血压有影响吗? /21
45. 血管紧张素Ⅰ是什么? /22
46. 血管紧张素Ⅱ是什么? /22
47. 血管紧张素Ⅲ是什么? /23
48. 前列腺素与动脉血压有何关系? /23
49. 心房肽对动脉血压有什么影响? /23
50. 神经调节对动脉血压有影响吗? /23
51. 神经因素引起血压升高的机制有哪些? /24
52. 外周阻力对血压有影响吗? /24
53. 高血压发病的主导原因是肾上腺皮质激素吗? /24
54. 以症状的轻重来估计血压的高低可靠吗? /24
55. 什么是肥胖? /25
56. 肥胖与高血压有何关系? /25
57. 高血压病形成的原因是什么? /26
58. 外界环境与血压有何关系? /26
59. 避孕药与高血压有何关系? /26
60. 引起高血压的少见原因是什么? /27
61. 高血压与肾脏关系密切吗? /27
62. 糖尿病患者为什么容易发生高血压? /27
63. 高血压与年龄有关系吗? /28
64. 高血压与性别有关系吗? /28
65. 化学元素和高血压有什么关系? /29
66. 没有症状的高血压为什么更严重? /29
67. 头疼和头重是高血压的表现吗? /29
68. 高血压患者进行尿常规检查会有哪些病理现象? /29
69. 高血压病的临床诊断如何按年龄分类? /30
70. 高血压患者血压控制到多少为宜? /30
71. 肝阳上亢型高血压有什么特点? /30
72. 肝阳上亢型高血压中医治疗有什么方法? /30
73. 肝肾阴虚型高血压有什么特点? /31
74. 肝肾阴虚型高血压中医治疗有什么方法? /31
75. 阴阳两虚型高血压治疗有什么特点? /31
76. 冲任失调型高血压治疗有什么特点? /31
77. 瘀血阻滞型高血压病有什么临床症状? /32
78. 瘀血阻滞型高血压病中医怎么治疗? /32
79. 痰浊上扰型高血压病有哪些表现? /32
80. 痰浊上扰型高血压病中医治疗有什么方法? /32
81. 高血压患者怎样才能控制好血压? /33
82. 在很多高血压患者中,肾素的分泌状况如何? /33
83. 在我国高血压病的现状怎样? /33
84. 我国的“四高症”是什么? /33
85. 高血压病为什么偏爱打鼾的人? /34
86. 高血压患者为什么要检查眼底? /34
87. 为什么说头痛、呕吐时要及时就医? /34
88. 为什么说耳鸣要及时就医? /34
89. 为什么说气短、心悸更要及时就医? /35
90. 家里有人发生高血压急症怎么办? /35
91. 中医怎样看待高血压患者的体质因素? /36
92. 中医对高血压病的发病机制有什么认识? /36
93. 中医学是怎样认识血管的? /37
94. 中医认为高血压病的早期表现是什



- 么? /37
95. 高血压的中医舌诊有什么特点? /37
96. 中医学各类高血压病的症状有什么特点? /37
97. 久病正气虚弱是不是就容易引起血压升高? /38
98. 中医学有哪些疾病跟高血压有关? /38
99. 祖国医学对高血压是如何辨证施治的? /38
100. 一次性检查能确定病情的轻重吗? /39
101. 为什么有时血压会越测越高? /39
102. 如何确定测量血压的周期和时间? /39
103. 夜间有必要测量血压吗? /40
104. 高血压病的血液生化检查有哪些特点? /40
105. 高血压患者进行醛固酮测定有何意义? /40
106. 肾上腺 CT 扫描对高血压诊断的临床意义有哪些? /40
107. 高血压患者的胸部 X 线有何特点? /41
108. 哪些打鼾者需要检查是否患有高血压病? /41
109. 血浆肾素活性测定有何临床意义? /42
110. 化验单上的血黏度指标是什么? /42
111. 高血压患者伴血黏度升高有哪些表现? /43
112. 尿香草扁桃酸测定有哪些临床意义? /43
113. 气压表式血压计有哪些特点? /43
114. 水银柱式血压计有哪些特点? /44
115. 电子式血压计有哪些特点? /44
116. 哪些人不宜作动态血压监测? /44
117. 哪些情况下需要入院治疗? /44
118. 为何高血压病的治疗不能一概而论? /45
119. 如何理解高血压的阶段治疗? /45
120. 治疗高血压病的最基本原则是什么? /46
121. 中医治疗高血压有什么原则? /46
122. 高血压病治疗是否单纯为降压? /46
123. 何谓高血压患者的康复运动? /46

第 2 部分 饮食篇

1. 饮食与高血压有什么联系吗? /48
2. 高血压患者的营养原则是什么? /48
3. 是否吃得愈丰富, 营养就越好呢? /49
4. 如何看待暴饮暴食? /49
5. 饮食失节是否可能引起血压增高呢? /49
6. 三大营养素有什么相互关系? /49
7. 维生素与三大营养素的关系怎样? /50
8. 矿物质之间与其他营养素间有何关系? /50
9. 为什么要多摄取蛋白质? /51
10. 蛋白质的意义是什么? /51
11. 膳食蛋白质主要来源有哪些? /51
12. 高血压患者与脂肪酸的关系是怎样的? /51
13. 为什么缺钙也会引起高血压? /51
14. 什么是钾? /52

15. 食物中的钾跟高血压有什么联系呢? /52
16. 怎么从饮食中获取钾? /52
17. 吃盐会影响血压吗? /52
18. 多吃盐为什么会使血压升高? /53
19. 食物中的镁有什么作用? /53
20. 高血压患者为什么要重视早晨饮水呢? /53
21. 长期饱食对血压有影响吗? /54
22. 太过丰盛的晚餐对血压有何影响? /54
23. 植物油对人体有什么作用? /54
24. 玉米油有何作用? /54
25. 是不是高血压患者不能吃鸡蛋? /55
26. 吃味精不好吗? /55
27. 为什么要经常变换我们的食物? /56
28. 多吃蔬菜的好处是什么? /56
29. 纤维素是什么? /56
30. 高血压患者能吃肥肉吗? /56
31. 肥肉对人有什么好处? /57
32. 芝麻油有降压效果吗? /57
33. 高血压患者可以喝咖啡吗? /57
34. 咖啡因是否会引起血压升高呢? /57
35. 什么时候喝茶才最健康呢? /58
36. 绿豆对高血压患者有哪些功效? /58
37. 菠菜的功能是什么? /58
38. 菠菜对血压有好处吗? /59
39. 小白菜的特性是什么? /59
40. 芹菜的好处是什么? /59
41. 大葱有什么特性? /59
42. 洋葱对高血压的好处是什么? /60
43. 茼蒿有什么特点? /60
44. 为什么高血压患者要多吃大蒜? /60
45. 大蒜的降压效果怎么样? /61
46. 红枣的功能是什么? /61
47. 红枣有何特性? /62
48. 花生应该吃吗? /62
49. 花生的特性是什么? /62
50. 番茄有何特性? /62
51. 山药的特性是什么? /63
52. 马铃薯的特性是什么? /63
53. 海带有何功能? /63
54. 海带的特性有什么? /64
55. 苦瓜是不是可以降压呢? /64
56. 苦瓜的特性是什么? /64
57. 冬瓜有何特性? /65
58. 胡萝卜的特性是什么? /65
59. 核桃的特性是什么? /65
60. 蜂蜜的好处有哪些? /66
61. 高血压患者能喝牛奶吗? /66
62. 醋的好处真的很多吗? /66
63. 醋有什么功能? /67
64. 虾皮有何功能? /67
65. 高血压患者应吃点虾皮吗? /68
66. 多喝橙汁好吗? /68
67. 为什么要多吃橘子? /68
68. 吃橘子的好处是什么? /68
69. 菊花和夏枯草对身体好吗? /69
70. 甜菊是否可治疗高血压病? /69
71. 香蕉有何特性? /69
72. 香蕉的功能是什么? /70
73. 苹果的作用有哪些? /70
74. 西瓜有利于降压吗? /70
75. 常吃梨有什么好处? /71
76. 柿子有何特性? /71
77. 柿子的功能有什么? /71
78. 猕猴桃有何特性? /72
79. 猕猴桃的作用有什么? /72
80. 菠萝能降压吗? /72
81. 吃菠萝都要注意什么? /73
82. 柠檬的作用有什么? /73
83. 茄子对高血压患者有哪些功效? /73



84. 黑木耳有哪些特性? /74
85. 黑木耳对高血压患者有哪些功效? /74
86. 蚕豆对高血压患者有哪些功效? /74
87. 黄豆对高血压患者有哪些功效? /75
88. 蘑菇对高血压患者有哪些功效? /75
89. 香菇有哪些特性? /76
90. 芦荟有哪些特性? /76
91. 银耳有哪些特性? /76
92. 银耳对高血压患者有哪些功效? /76
93. 山楂对高血压患者有哪些功效? /77
94. 草莓对高血压患者有哪些功效? /77
95. 枸杞子有哪些特性? /77
96. 枸杞子对高血压患者有哪些功效? /78
97. 牡蛎对高血压患者有何功效? /78
98. 为什么高血压患者不能饭后喝冷饮? /78
99. 为什么在夏季高血压患者不能在剧烈运动后大量饮水? /78
100. 荷叶茶对高血压患者有哪些功效? /79
101. 槐花茶对高血压患者有哪些好处? /79
102. 三七花对高血压患者有哪些功效? /79
103. 葛根茶对高血压患者有哪些好处? /79
104. 决明子茶对高血压患者有哪些功效? /80
105. 玉米须茶对高血压患者有哪些功效? /80
106. 荸荠粥对高血压患者有何益处? /80
107. 地龙对高血压患者有哪些功效? /80
108. 罗布麻五味子茶对高血压患者有哪些功效? /81
109. 吴茱萸对高血压患者有哪些功效? /81
110. 常用于治疗高血压病的中成药有哪些? /81
111. 常用降压中草药有哪些? /82
112. 常用于治疗高血压病的土单验方有哪些? /83

第3部分 情绪心理篇

1. 祖国医学说的“七情”真能致病吗? /86
2. 情志不适能引起高血压病吗? /86
3. 怎样对待不良情绪? /86
4. 过度劳累会引发高血压病吗? /87
5. 压力对血压有影响吗? /87
6. 绝望情绪能导致高血压吗? /87
7. 嫉妒会对血压产生影响吗? /87
8. 为什么要避免嫉妒的情绪积累呢? /88
9. 悲观情绪对血压的影响是什么? /88
10. 抑郁跟血压有关系吗? /88
11. 抑郁症是什么表现? /89
12. 怎么自检自己是否抑郁了? /89
13. 抑郁症的自疗都有哪些措施? /89
14. 为什么有些人无法感觉到自己的抑郁情绪? /90
15. 女性更年期应该更加防治抑郁症吗? /90
16. 情绪会造成失眠吗? /91
17. 什么算是失眠? /91
18. 为什么人会失眠? /92
19. 为什么高血压患者容易失眠? /92
20. 健忘和失眠有关吗? /92
21. 安眠药有哪些类型? /93
22. 怎么根据自己的身体选择安眠药? /93
23. 应对失眠应做好哪几方面? /93
24. 如何认识心理调节? /94



25. 自我放松能辅助降压吗? /94
26. 精神内守应注意哪几点? /95
27. 如何保持乐观心态、调和喜怒? /95
28. 高血压患者为什么要愤怒? /95
29. 倾诉能缓解不良情绪吗? /96
30. 哭有利于身体健康吗? /96
31. 人为什么要叹气? /96
32. 笑对高血压患者的好处多吗? /97
33. 第一期高血压对患者的心理有哪些影响? /97
34. 第二期高血压对患者的心理有哪些影响? /97
35. 第三期高血压对患者的心理有哪些影响? /97
36. 测测你对健康的理解正确吗? /98
37. 忽视生活调理对降压效果有哪些影响? /98
38. 如何正确地对待高血压? /98
39. 高血压患者如何进行自我精神护理? /99
40. 高血压患者如何进行自我放松? /99
41. 心理疗法的作用和目的是什么? /100
42. 积极的情绪对健康有影响吗? /100
43. 患了高血压病该如何进行心理调整? /100
44. 开导对高血压患者有哪些帮助? /101
45. 家庭心理疗法的作用是什么? /101
46. 高血压患者过度依赖药物合适吗? /101
47. 高血压患者如何选择心理医生? /101
48. 身心健康的新标准是什么? /102

第4部分 运动篇

1. 高血压患者怎样进行体育锻炼? /104
2. 运动对缓解精神紧张有哪些功效? /104
3. 高血压患者运动原则有哪些? /104
4. 为什么运动可以增强血液循环? /105
5. 怎样计算自己的运动量? /105
6. 多少才算适宜的运动量? /105
7. 运动量过大会有什么表现? /106
8. 运动前应做什么准备? /106
9. 运动的强度如何自行掌握? /106
10. 为什么说步行是最好的运动? /107
11. 散步对高血压患者有哪些好处? /107
12. 步行运动都有哪些原则? /108
13. 不同患者都有哪些不同的步行方法? /108
14. 慢跑对高血压患者有哪些好处? /108
15. 高血压患者如何进行慢跑运动? /109
16. 患者选择什么运动方式能比较好地控制血压? /109
17. 运动方法的原则是什么? /109
18. 运动治疗前有哪些禁忌? /110
19. 静止到运动需要多久间歇时间? /110
20. 怎样进行有效的医疗步行? /110
21. 为什么高血压患者不宜爬楼梯? /111
22. 高血压患者旅游前应注意什么? /111
23. 什么是力量型运动? /111
24. 小强度运动有什么好处? /111
25. 小强度运动项目都有哪些? /112
26. 什么是有氧运动? /112
27. 有氧运动的适宜性是什么? /112
28. 有氧运动的价值在哪里? /112



29. 什么是健身球运动? /112
30. 为什么健身球运动能降血压? /113
31. 健身球都有哪几种运动方法? /113
32. 什么是甩手运动? /113
33. 进行甩手运动要注意什么? /114
34. 太极拳对高血压患者有哪些好处? /114
35. 垂钓有哪些运动特征? /114
36. 什么是气功锻炼? /115
37. 运动后应注意什么? /115
38. 运动后选什么饮品最为合适? /115
39. 家务劳动能代替体育锻炼吗? /115
40. 如何保持自己参加运动的积极性? /115
41. 高血压患者冬季为何要拒绝激烈运动? /116
42. 冬泳是否适合高血压患者? /117
43. 怎样保证体育锻炼的安全性? /117
44. 运动疗法会产生哪些不良反应? /117
45. 跳舞是否可以降压? /118
46. 运动时血液是怎样循环的? /118
47. 高血压患者适合游泳吗? /118

第5部分 生活篇

1. 改善生活方式对高血压患者有什么意义? /120
2. 为什么说生活一定要有规律? /120
3. 湿度和血压有什么关系? /120
4. “三个三”是指什么? /120
5. 高血压患者怎么样延缓衰老? /121
6. 吸烟对高血压有何影响? /121
7. 饮酒会使血压升高吗? /121
8. 高血压患者为什么需要常做深呼吸? /122
9. 高血压患者为什么冬季更要自我保健呢? /122
10. 高血压患者冬季需要注意什么? /122
11. 为何说梳头保健效果好呢? /123
12. 衣着对高血压患者有何影响? /123
13. 听音乐对血压有好处吗? /123
14. 听音乐时要注意什么? /124
15. 高血压患者要听柔和的音乐吗? /124
16. 培养高血压患者唱卡拉 OK 好吗? /124
17. 唱卡拉 OK 时需要注意什么呢? /124
18. 书画疗法为何能降低血压? /125
19. 高血压患者练习书画时要注意什么? /125
20. 何谓赏花疗法? /125
21. 春天为何要当心血压上升? /126
22. 高血压患者如何平安度过夏季? /126
23. 高血压患者要重视鼻出血的情况吗? /126
24. 高血压患者出现鼻出血怎么办? /126
25. 高血压患者使用空调会影响血压吗? /127
26. 高血压患者长时间看电视应注意什么? /127
27. 高血压患者怎样避免电脑危害? /127
28. 高血压患者开车要注意什么? /128
29. 高血压患者乘车时要小心哪些危险? /128
30. 高血压患者乘飞机时应注意哪些? /128
31. 寒冷时高血压患者要注意哪些? /129
32. 为何高血压患者不要多穿高领衣服? /129

33. 高血压患者如何安排睡眠? /129
34. 正确的睡姿对治疗疾病有帮助吗? /130
35. 高血压患者应选择什么样的睡姿? /130
36. 高血压患者左侧卧位有什么利弊? /130
37. 高血压患者右侧卧位有什么利弊? /131
38. 高血压患者仰卧位有什么利弊? /131
39. 中午小睡对血压有什么影响? /131
40. 睡前泡脚对高血压患者有哪些好处? /131
41. 失眠者是否应及时就医? /131
42. 高血压患者在夏季,睡眠时为何不能裸露胸腹? /132
43. 高血压患者在夏季能入睡后开电风扇吗? /132
44. 高血压患者在夏季,忌冷水抹席是为什么? /132
45. 高血压患者如何防“冰箱病”? /132
46. 高血压患者如何防“空调病”? /133
47. 高血压患者如何防“凉席病”? /133
48. 枕头过低有何影响? /133
49. 夜间是否需服降压药? /133
50. 清净的生活环境对高血压患者有什么好处? /134
51. 为何高血压患者不宜拿重物? /134
52. 健康人与高血压患者搬重物有什么区别? /134
53. 搬动轻物时,高血压患者需要注意什么? /134
54. 高血压患者出差时要注意什么? /134
55. 高血压患者如何安排自己的旅行日程? /135
56. 高血压患者躺在床上看书有什么危害? /135
57. 为何高血压患者不宜扭秧歌? /135
58. 为什么说要积极治疗便秘? /135
59. 高血压患者排便时需要注意什么? /136
60. 坐着大便为何可以避免出现意外? /136
61. 高血压患者消除便秘要注意什么? /137
62. 婚后的高血压患者要注意什么? /137
63. 性生活对血压是否有影响? /137
64. 高血压患者在性生活中需要注意哪些? /137
65. 敷贴降压法有哪些? /138
66. 高血压患者常用的按摩方法是什么? /138
67. 何谓按摩疗法? /138
68. 哪些人享受按摩要谨慎? /139
69. 哪些按摩方法可以防治高血压? /139
70. 足部按摩法对高血压患者有哪些功效? /139
71. 足部与人体经络有哪些联系? /140
72. 进行足部按摩要注意哪些? /140
73. 卵石摩脚疗法对高血压患者有哪些功效? /140
74. 运用卵石摩脚疗法要注意哪些? /141
75. 如何按摩大脚趾来降压? /141
76. 点穴如何治疗高血压病? /141
77. 中药洗浴对高血压患者有什么好处? /142
78. 刺激手背两侧的穴位对降压有利吗? /142
79. 怎么正确找到后溪穴? /142
80. 最佳的刺激后溪穴的手法是什么? /142
81. 如何按压足三里? /142
82. 刺激合谷穴能降压吗? /143
83. 何谓拔罐疗法? /143
84. 拔罐疗法主要注意哪些方面? /143
85. 拔罐疗法有危险吗? /144
86. 何谓药枕疗法? /144
87. 中医怎么认识药枕疗法? /144



88. 白菊花枕对高血压患者有哪些功效? /144
89. 明矾降压枕对高血压患者有哪些功效? /145
90. 药枕疗法需要注意些什么? /145
91. 何谓刮痧疗法? /145
92. 刮痧有哪几种方法? /145
93. 刮痧疗法的原理是什么? /146
94. 刮痧疗法有什么特点? /146
95. 何谓刷浴疗法? /146
96. 刷浴疗法的原理是什么? /147
97. 刷浴疗法分哪几类? /147
98. 叩头按摩法怎样操作? /147
99. 什么是六字按摩法? /148
100. 推拿按摩法怎样操作? /148
101. 针灸能治疗高血压吗? /148
102. 气功能降低血压吗? /149
103. 高血压患者练习气功需要注意什么? /149
104. 气功为什么能降低血压呢? /149
105. 有简单的降压功法吗? /150
106. 高血压患者能进补吗? /150
107. 影响高血压预后的因素有哪些? /151
108. 磁疗在我国有哪些发展历史? /151
109. 磁疗为何可治疗高血压病? /152
110. 高血压病病情较重的患者怎么做磁疗? /152
111. 为什么说色彩对人的影响明显? /153
112. 何谓色彩疗法? /153
113. 高血压患者如何选择居室色彩? /153
114. 高血压患者应进行哪些生活方式的调整? /154
115. 高血压患者洗漱时注意什么? /154
116. 高血压患者洗头时注意什么? /154
117. 噪声对人的血压有哪些影响? /154

第6部分 特殊人群篇

1. 遗传因素与高血压病的发病有什么关系? /156
2. 体质因素与高血压病发病有关吗? /156
3. 职业与高血压病发病有何关系? /156
4. 妊娠高血压综合症患者的临床常见症状有什么? /156
5. 哪些人容易发生妊娠高血压综合征? /157
6. 妊娠高血压综合征患者需要注意哪些事宜? /157
7. 怎么预防妊娠高血压综合征? /157
8. 如何才能发现孕妇患上妊娠高血压综合征? /158
9. 妊娠高血压综合征对母亲有什么影响? /158
10. 妊娠高血压综合征会影响胎儿健康吗? /158
11. 准妈妈过冬是否更要当心妊娠高血压综合征? /158
12. 硒是否与妊娠高血压综合征有关? /158
13. 妊娠期为什么要警惕高血压综合征? /159
14. 妊娠高血压综合征患者怎么服药? /159
15. 妊娠高血压综合征会不会有后遗症? /159
16. 哪些情况出现高血压时孕妇需要注意? /159

17. 怎么才能预防妊娠高血压综合征? /160
18. 妊娠高血压综合征患者如何照顾自己? /160
19. 口服避孕药引起的高血压有什么特点? /160
20. 哪些女性是口服避孕药引发高血压的危险人群? /161
21. 患有高血压病的妇女为什么不用担心月经会变多? /161
22. 女性打鼾是高血压的征兆吗? /161
23. 患哪些病的儿童需警惕有高血压? /161
24. 为什么儿童营养不良易患高血压? /161
25. 测量儿童血压应注意哪些? /162
26. 怎样预防儿童高血压? /162
27. 儿童高血压应做哪些检查? /163
28. 女性预防高血压的要点是什么? /163
29. 我国老年高血压病的发病率怎样? /164
30. 老年高血压病有什么特点? /164
31. 患上高血压的老年人能长寿吗? /164
32. 老年性痴呆与高血压有关吗? /164
33. 目前对老年高血压的认识还存在哪些误区? /165
34. 为什么老年人容易贫血? /165
35. 老年高血压病有什么临床特点? /166
36. 抗高血压药物是否会引发老年人性功能障碍? /166
37. 对血压波动大的老年患者要注意哪些? /167
38. 老年人仰卧睡眠有哪些危害? /167
39. 为什么老年人不宜久坐? /167
40. 高血压患者应如何减少鼾声? /168
41. 为什么说老年人补钙可防高血压? /168
42. 老年患者冬季是否需每天量血压? /168
43. 为什么老年人使劲费力会造成危险? /168
44. 老年高血压患者健脑益寿有哪些好方法? /169
45. 老年高血压患者的心理有什么隐患? /169
46. 为何说老年人不要热衷聚餐? /169
47. 老年人血压病治疗应使用哪些药? /169
48. 老年高血压病的治疗应注意哪些问题? /170
49. 老年患者天冷时该如何降血压? /170
50. 孤独的老年人为何易患高血压? /170
51. 老年人抑郁症的特点有什么? /171
52. 儿童过量服用维生素 D 要注意哪些? /171
53. 增殖体过度肥大对儿童有何影响? /171
54. 老年患者血压降至正常范围会怎样? /171
55. 老年患者每天 3 次服用降压药合理吗? /172

第 7 部分 并发症篇

1. 高血压引起的病理变化有哪些? /174
2. 高血压病的并发症有什么? /174
3. 高血压病能治愈吗? /175
4. 高血压病和脑血管病有什么关系? /175
5. 高血压病与心脏病有什么关系? /175
6. 高血压病对心脏的损害主要有哪些? /175
7. 根据脑、心、肾等重要器官损害程度, 高血



- 压病怎么分期? /176
8. 血压降到什么程度,脑卒中和心血管并发症发生最少? /176
9. 高血压对眼底会造成哪些损害? /177
10. 高血压性视网膜病变可以预防吗? /177
11. 眼底病变分哪几个等级? /177
12. 为何高血压患者降压同时要降脂? /178
13. 何谓高脂血症? /178
14. 高脂血症有什么危害? /178
15. 积极预防高脂血症有什么好处? /178
16. 什么是心绞痛? /178
17. 心绞痛可分为几类? /179
18. 冠心病的形成原因有哪些? /179
19. 血压下降时,冠心病患者会出现什么反应? /180
20. 何谓高血压急症? /180
21. 常见的高血压急症有哪些? /180
22. 高血压急症的紧急救治法有什么? /181
23. 高血压急性并发症与哪些因素有关? /182
24. 为什么说血管紧张素转换酶抑制剂有重要的作用? /182
25. 引发症状性高血压的常见病有哪些? /183
26. 为什么说脑血管病是严重危害人类健康的疾病? /183
27. 何谓脑卒中? /184
28. 卒中能预防吗? /184
29. 什么叫动脉硬化症? /184
30. 动脉硬化症一般有什么表现? /184
31. 易发动脉硬化的人群有哪些? /185
32. 为什么说动脉硬化是脑血管病的危险因素? /185
33. 什么叫做冠心病? /185
34. 冠心病是怎么形成的? /186
35. 血压下降时冠心病患者会出现什么症状? /186
36. 什么是高血压危象? /186
37. 哪些因素可能导致高血压危象的出现? /186
38. 高血压危象的临床表现主要有哪些? /186
39. 如何判断高血压危象呢? /187
40. 什么叫做高血压性心脏病? /187
41. 高血压性心脏病有什么症状? /187
42. 高血压性心脏病形成有什么原因? /188
43. 高血压性心脏病是如何诊断的? /188
44. 高血压病的基本病理生理改变有什么? /188
45. 高血压病引起的视网膜病理变化有哪些? /188
46. 什么是高血压脑病? /189
47. 高血压脑病的临床有哪些表现呢? /189
48. 怎么判断高血压脑病? /189
49. 未治好原发病对降压效果有哪些影响? /189
50. 什么是高血压性肾损害? /190
51. 高血压患者都伴有勃起功能障碍吗? /190
52. 血压升高是心力衰竭重要的危险因素吗? /190
53. 高血压患者需要警惕早期听力损害吗? /191
54. 为何高血压患者也要限糖? /191
55. 忽视生活调理对降压效果有哪些影响? /192

第 8 部分 用药与治疗常识篇

1. 发现高血压是否就要立即服药吗? /194
2. 不求医自行购药治疗是否可以? /194
3. 高血压患者能不能只凭感觉吃药? /194
4. 不测血压用药是否可行? /195
5. 用药不当对降压效果有哪些影响? /195
6. 高血压患者为什么需要长期服药? /195
7. 未坚持服药对降压效果有哪些影响? /195
8. 引起血压升高的药物有哪些? /196
9. 新型降压药指的是哪些? /196
10. 药物降压治疗基本原则有哪些? /197
11. 临床上常用的降压药有什么? /197
12. 如何看待常用的降压药? /197
13. 如何看待进口药、新药、高价药? /198
14. 评价降压药的准则有哪些? /198
15. 临床上联合几种降压药治疗有何优点? /198
16. 血管扩张剂分为哪两大类? /199
17. 抗生素对高血压患者卒中有何功效? /199
18. 有哪些常用药治疗血黏度高? /199
19. 了解降压药在体内的高峰时间有什么意义? /199
20. 为什么说临睡前服药不好? /200
21. 哪几种药可以引起“撤药综合征”? /200
22. “撤药综合征”的发生与哪些因素有关? /200
23. 降压药如何从小剂量开始服? /200
24. 怎么停止服用降压药? /201
25. 轻、中度高血压患者应如何选药? /201
26. 重度高血压患者如何用药? /201
27. 究竟该怎么选择降压药? /201
28. 妊娠期高血压患者应选择哪些降压药? /202
29. 哪些是高血压孕妇的首选药物? /202
30. 降压药使用不当有什么危险? /203
31. 为什么高血压患者要忌擅自乱用药物? /203
32. 长期服用一种类型降压药其效果怎样? /204
33. 长期服降压药需要注意什么? /204
34. 按怎样减少血容量, 降压药分几类? /204
35. 按怎样减少外周血管阻力, 降压药分几类? /205
36. 哪些人不宜服用避孕药? /205
37. 高血压患者为什么不能服用避孕药? /205
38. 理想降压药有何特点? /206
39. 短效降压药有什么特点? /207
40. 中效降压药有什么特点? /207
41. 长效降压药有什么特点? /207
42. 治疗高血压病的最佳服药时间是什么? /207
43. 夜间是否需要服降压药? /208
44. 如何认识治疗高血压病的中西药合用? /208
45. 纯中药调治血压效果怎样? /209
46. 中药二仙汤有什么功能? /209
47. 目前知道的可以降压的中药单味药有哪些? /209
48. 西洋参有哪些作用? /210
49. 怎样合理服用西洋参? /210
50. 钩藤的降压作用是什么? /210



51. 阿司匹林有什么历史? /211
52. 阿司匹林能治卒中吗? /211
53. 阿司匹林药物作用如何? /211
54. 阿司匹林形状与稳定性怎样? /211
55. 如何使用好阿司匹林? /212
56. 阿司匹林的适应证有哪些? /212
57. 阿司匹林在体内的过程如何? /213
58. 阿司匹林有哪些不良反应及注意事项?
/213
59. 长期服用阿司匹林的中老年人应注意哪些?
/213
60. 高血压患者服用维生素 E 应注意什么?
/214
61. 维生素 C 有何作用? /214
62. 芦丁有什么作用? /214
63. 为什么服用降压药时宜服维生素 C 或芦丁?
/215
64. 勾型高血压患者应何时服降压药? /215
65. 勾型高血压患者睡前服用降压药会怎样?
/215
66. 非勾型高血压患者应何时服药? /215
67. 非勾型高血压患者夜间不服药会怎样?
/215
68. 何为利尿剂? /216
69. 利尿降压药分哪几类? /216
70. 如何使用利尿降压药? /216
71. 常用一线利尿药有何特点? /217
72. 利尿降压药的常用剂量需要了解哪些?
/217
73. 临床应用利尿降压药应注意什么? /217
74. 利尿降压药在临床使用上如何应用?
/218
75. 硝普钠对治疗高血压急症有哪些功效?
/218
76. 使用硝普钠治疗高血压急症要注意什
么? /218
77. 使用降压药哌唑嗪的药理作用及用途有
哪些? /218
78. 怎样安排哌唑嗪的用法和用量? /219
79. 使用降压药培哚普利需注意哪些? /219
80. 使用降压药哌唑嗪需注意哪些? /219
81. 降压药美托洛尔的药理作用和用途有哪
些? /219
82. 怎样安排美托洛尔的用法和用量? /220
83. 使用降压药美托洛尔需注意哪些? /220
84. 使用降压药二氮嗪的药理作用与用途有
哪些? /220
85. 怎样安排二氮嗪的用法与用量? /221
86. 使用降压药二氮嗪需注意哪些? /221
87. 使用降压药索他洛尔需注意哪些? /221
88. 吲哒帕胺的作用及用途有哪些? /221
89. 怎样安排吲哒帕胺的用法及用量? /222
90. 使用降压药吲哒帕胺需注意哪些? /222
91. 使用降压药特拉唑嗪需注意哪些? /222
92. 乌拉地尔的作用及用途有哪些? /222
93. 怎样安排乌拉地尔用量和用法? /223
94. 使用降压药乌拉地尔需注意哪些? /223
95. 使用降压药比索洛尔的药理作用和用途
有哪些? /223
96. 怎样安排比索洛尔的用法及用量? /223
97. 使用降压药比索洛尔需注意哪些? /224
98. 索他洛尔的作用及用途有哪些? /224
99. 怎样安排索他洛尔用法及用量? /224
100. 降压药西拉普利使用时需要注意什么?
/224
101. 使用降压药利舍平需要注意什么?
/225
102. 使用降压药尼卡地平需要注意什么?
/225
103. 使用降压药可乐定需注意什么? /225