

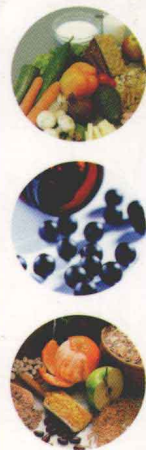
倾情奉献  
西安交大医学出版

# 高血压病

Hypertension

【合理用药与调养】

- ◎ 您是否容易罹患高血压
- ◎ 高血压和高血压病不一样
- ◎ 为什么说高血压病很危险
- ◎ 高血压可以治好吗
- ◎ 降压药怎样服用最有效
- ◎ 您知道高血压药物治疗有哪六大误区吗
- ◎ 高血压脑中怎么办



编著 张揆一 郑秀华





# 高血压

——

——





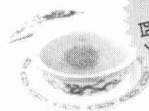
# 高血压病

Hypertension

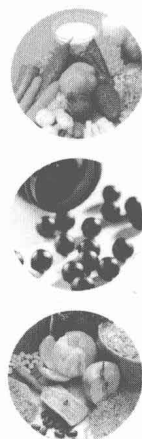
编著 张揆一 郑秀华

倾情奉献  
西安交大医学出版

## 合理用药与调养



- ◎ 您是否容易罹患高血压
- ◎ 高血压和高血压病不一样
- ◎ 为什么说高血压病很危险
- ◎ 高血压可以治好吗
- ◎ 降压药怎样服用最有效
- ◎ 您知道高血压药物治疗有哪六大误区吗
- ◎ 高血压脑卒中怎么办



西安交通大学出版社  
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

## 内容简介

本书共分三大部分：①概述：重点讲述了高血压病的早期征兆、临床表现和诊断；②用药：强调了合理用药的重要性，介绍了如何合理用药（西药、中药），联合用药与合并症用药；③调养：从家庭护理管血压、饮食疗法降血压等六个方面介绍了高血压病的家庭护理常识。

本书注重科学性、实用性、可读性，适合高血压病患者和其家人阅读，亦可供相关医疗卫生工作者参考。

---

### 图书在版编目（CIP）数据

高血压病合理用药与调养/张揆一等编著. —西安：西安交通大学出版社，2010.6  
（医学专家答疑解惑丛书）  
ISBN 978-7-5605-3530-2

I. ①高… II. ①张… III. ①高血压—用药法 ②高血压—防治 IV. ①R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 071633 号

---

|      |             |
|------|-------------|
| 书 名  | 高血压病合理用药与调养 |
| 编 著  | 张揆一 郑秀华     |
| 责任编辑 | 吴 杰 李函峰     |

---

|      |                                      |
|------|--------------------------------------|
| 出版发行 | 西安交通大学出版社<br>（西安市兴庆南路10号 邮政编码710049） |
|------|--------------------------------------|

|     |                                                               |
|-----|---------------------------------------------------------------|
| 网 址 | <a href="http://www.xjtpress.com">http://www.xjtpress.com</a> |
| 电 话 | （029）82668357 82667874<br>（029）82668315 82669096（总编办）         |

|     |               |
|-----|---------------|
| 传 真 | （029）82668280 |
| 印 刷 | 陕西元盛印务有限公司    |

---

|      |                              |    |              |    |       |
|------|------------------------------|----|--------------|----|-------|
| 开 本  | 727mm×960mm 1/16             | 印张 | 12.5         | 字数 | 177千字 |
| 版次印次 | 2010年6月第1版                   |    | 2010年6月第1次印刷 |    |       |
| 书 号  | ISBN 978-7-5605-3530-2/R·120 |    |              |    |       |
| 定 价  | 25.00元                       |    |              |    |       |

---

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题，请与本社发行中心联系、调换。

订购热线：（029）82665248 （029）82665249

投稿热线：（029）82665546

读者信箱：[xjtumpress@163.com](mailto:xjtumpress@163.com)

版权所有 侵权必究



# 前言

我国现有高血压病患者1.6亿，已成为世界高血压病大国，而且普遍存在着患病率高、死亡率高、残疾率高的“三高”和知晓率低、治疗率低、控制率低的“三低”特点。2004年10月12日国务院新闻办新闻发布会上发布的《中国居民营养与健康状况调查报告》中指出：我国成人高血压患病率为18.8%，而人群高血压患病不知晓率为69.8%，知晓率仅有30.2%，治疗率24.7%，知晓不服药率5.5%，服药未控制率18.6%，控制率仅有6.1%。这些数字充分表明，我国已成为世界上高血压病危害最严重的一个国家。

我国高血压病发病率的特点是北方高于南方、男性高于女性。我国农村高血压发病率正在快速上升，“城乡差别”明显减少；更令人担忧的是高血压病患病率有逐年增加趋势，年轻人群比老年人群更明显。在35~44岁的人群中，高血压病增长率男性为74%，女性为62%。据统计，我国成年人中的高血压病人数已经从1960年的3000万增加到1980年的5900万，而到1991年后又增加到9400万，每年新增高血压病患者600多万，另有150万人死于由高血压病引起的中风。

高血压病的危害主要体现在对脑、心、肾等重要器官的损害。一是害心：心肌梗死的危险增加，研究表明，有效地控制高血压可以降低27%的心肌梗死死亡率，因此，控制高血压对预防心肌梗死有着重要意义。二是害脑：脑血管意外，高血压是脑卒中的主要危险因素，长

期的血压升高，使小动脉硬化易于破裂出血或痉挛导致脑血栓形成而引起脑栓塞。三是害肾：肾脏损害，高血压病晚期多伴有进行性肾功能减退。四是害眼：视网膜功能减退，血压长期升高使得视网膜动脉发生玻璃样变。

每年仅高血压病引起的中风死亡人数即达150万，至于致残率更是高得惊人。为此，我们受西安交通大学出版社的委托，编著了《高血压病合理用药与调养》，目的是提高全民对高血压病的知晓率、治疗率和控制率；充分认识到高血压病已成为中国人民致残、致死的大敌；对已患有高血压病的患者而言，要认真对待、定期检查、合理用药、强化调养，务必提高对高血压病的控制率，人们才能过上平安幸福的生活。

本书共分三大部分。①概述：除了介绍高血压病的一般知识外，重点讲述了该病的早期征兆、临床症状、诊断标准和自我诊断；②用药：强调了合理用药的重要性，不再“恐高”的合理用药，包括西药、中药，联合用药与合并症用药；③调养：主要介绍了科学起居调血压、家庭护理管血压、饮食疗法降血压、学会运动稳血压、高血压病心理调理、高血压病合并症防治六个部分，使您对高血压及高血压病有全方位的了解，从而采取措施，防治高血压。

本书采取群众喜闻乐见有问必答的方式，全面地回答了大家特别关心的问题。全书将科学性、先进性、实用性、可读性融于一体，是一本特色突出、易学易懂、图文并茂的大众科普读物，保证您一看就懂，一学就会，一用就灵，爱不释手。一书在手，照此办理，定能提高人们的生活质量，让高血压病患者长寿。

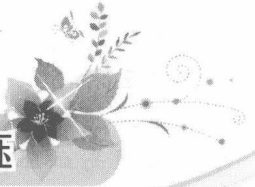
张揆一 郑秀华

2010年4月





# 目录



## 第一部分 全面认识高血压

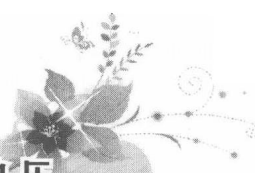
### 一、人体血压的基本概念

- 002/高血压和低血压是怎么回事
- 002/如何区分正常血压与异常血压值
- 004/血压值会随昼夜更迭而变化吗
- 005/血压会随着年龄而变化吗
- 005/血压会随着季节而变化吗
- 006/哪六种人容易患高血压
- 007/青少年也会患高血压吗

### 二、如何认识高血压

- 009/高血压与高血压病是一回事吗
- 009/高血压病对人体有什么危害
- 011/什么是高血压危象，怎样急救
- 011/我国高血压病分期、分级标准是什么
- 013/单纯性收缩期高血压是怎么回事
- 013/为什么对收缩期高血压要格外重视
- 014/老年单纯性收缩期高血压有何特点，如何治疗
- 015/高血压病有哪些早期信号
- 016/高血压病常见症状有哪些
- 017/高血压病患者为何要坚持定期检查
- 018/什么是青春期高血压
- 019/儿童高血压是怎样确诊的

- 
- 020/什么是老年高血压，有哪些特点
  - 021/什么是妊娠高血压综合征
  - 023/什么是体位性高血压
  - 024/什么是白大衣高血压
  - 024/哪些肾脏疾病会引起高血压
  - 025/哪些药物可以引起高血压
  - 026/中医对高血压是如何辨证分型的
  - 027/高血压病治疗要防哪十种错误观念
  - 029/长期高血压病要当心主动脉夹层瘤
  - 030/应对高血压病有哪些原则
  - 030/治疗高血压的目的是什么
  - 032/高血压是可以治好的吗



## 第二部分 合理用药降血压

### 一、不再“恐高”的高血压病用药

- 034/降压药服用的新方法是什么
- 035/降压药物应用的基本原则是什么
- 036/短效、中效、长效降压药各有那些特点
- 037/家庭常用的降压药有哪些
- 038/理想的降压药有哪些标准
- 038/降压药物有多少类，怎样选择
- 041/使用利尿剂降压的原则是什么
- 041/高血压时如何使用 $\alpha$ 受体阻滞剂
- 042/怎样规范应用 $\beta$ 受体阻滞剂
- 045/如何使用血管紧张素转换酶抑制剂
- 045/高血压患者如何使用钙拮抗剂
- 046/钙拮抗剂能与补钙药同时服用吗
- 047/为什么不要随意更换降压药
- 048/新药好还是老药好
- 050/正确使用降压药要排除哪些障碍
- 051/谨防高血压药物治疗的六个误区

- 054/凭感觉服降压药有什么不对
- 056/老年高血压病应如何服用降压药
- 057/儿童高血压病应如何服用降压药
- 057/孕妇应如何选择降压药
- 058/绝经后高血压病该如何治疗
- 059/轻度高血压病如何用药
- 060/单纯收缩期高血压如何用药
- 060/高血压病脉压差增大如何用药
- 061/“顽固性”高血压病如何用药
- 062/高血压病血压骤升时如何用药
- 063/什么是高血压急症，急症常用哪些降压药
- 066/降压药可能出现哪些不良反应
- 067/常用降压药有哪些不良反应
- 068/如何看待降压药的不良反应
- 069/高血压病患者用药有哪十忌
- 071/高血压患者服药有哪些学问

## 二、高血压联合用药的利与弊

- 073/高血压联合用药的原则是什么
- 075/降压药不宜与哪些药物一起服用
- 076/高血压患者如何选用复方降压药

## 三、高血压合并症如何用药

- 077/高血压合并高脂血症如何用药
- 078/高血压合并冠心病如何用药
- 079/痛风并发高血压怎么办
- 080/高血压伴肾功能不全如何用药
- 081/高血压伴糖尿病如何用药
- 082/高血压合并哮喘如何用药
- 082/高血压患者如何服用感冒药

## 四、高血压病的中药治疗

- 083/防治高血压的中成药有哪些

- 
- 084/为什么说高血压患者吃人参有益  
085/为什么说滥用人参危害健康  
086/如何巧用中药黄芪降血压  
087/罗布麻防治高血压有哪些新概念  
088/石决明煎汤可降血压吗  
088/常用中药降压药有哪些



### 第三部分 自我调养稳血压

#### 一、科学起居调血压

- 092/运用居室色彩疗法能降低血压吗  
094/高血压病患者居室放花有何讲究  
095/高血压患者宜行冷水浴吗  
096/高血压病洗浴诱发猝死是怎么回事  
097/高血压患者性生活要注意些什么  
098/失眠与高血压病有关吗  
099/高血压病患者睡眠应注意些什么  
100/自制菊花枕可缓解失眠降低血压吗  
101/高血压患者为何要做到“四个三”  
102/为何高血压患者不宜用力排便  
104/体位性低血压是怎样发生的  
105/高血压病患者夜间保健应该注意什么  
106/高血压病患者怎样预防夜间发生脑中风  
107/为何高血压病患者应注意季节交替  
108/为何说情绪过度紧张不利于血压稳定  
109/老年高血压患者有哪“五忌”  
110/气急暴怒可致高血压患者突然死亡吗  
111/舒缓悠扬的音乐可使血压下降吗

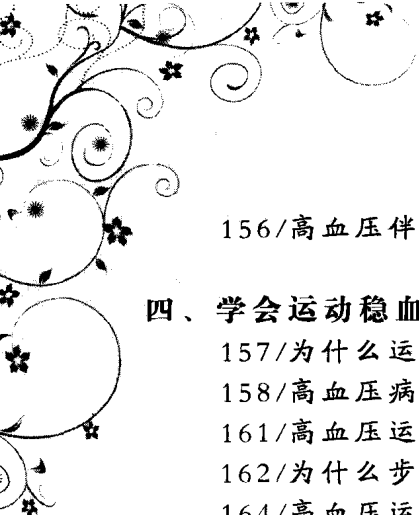
#### 二、家庭护理管血压

- 112/如何选购血压计才好

- 115/如何正确应用汞柱式血压计测量血压
- 117/高血压病患者自测血压有哪些好处
- 118/如何选择测量血压的时间
- 120/中年人为什么要特别关注“三血”
- 120/在什么情况下高血压需要复诊
- 121/高血压患者怎样应对药物的不良反应
- 122/遇到“高血压危象”怎么办
- 123/老年人高血压的护理应注意哪些问题

### 三、饮食疗法降血压

- 124/具有降压作用的“六种食物”是什么
- 126/高血压患者“宜与忌”的食物有哪些
- 127/为什么过饱和不吃早餐不利于血压稳定
- 129/为什么低盐饮食能降血压
- 130/最常用的降压药茶有哪些
- 132/服用降压药茶的方法有哪些
- 133/“吃醋”有降压作用吗
- 135/如何做降压药粥
- 135/怎样做降压的八道美味汤
- 136/为什么高血压患者需要平衡膳食
- 138/富含维生素C、E的食物能降压吗
- 139/中老年人补钙能助血压下降吗
- 140/中老年人补镁能助血压下降吗
- 142/为什么高血压患者要常吃富钾食物
- 143/水的硬度与高血压发病有什么关系
- 144/为什么说什么饮料也不比白开水好
- 145/高血压病患者食用植物油、鱼类好吗
- 146/为何高血压患者要适量食用植物油
- 147/为什么高血压患者应不吃或少吃胆固醇高的食物
- 149/橄榄油、花生油有助于预防高血压病吗
- 150/膳食纤维对高血压病有什么作用
- 151/哪些食物中含膳食纤维多
- 154/适当摄取优质蛋白质有益于高血压病吗
- 155/妊娠高血压综合征如何饮食调理



156/高血压伴贫血什么吃法好

#### 四、学会运动稳血压

157/为什么运动能降血压

158/高血压病的运动处方有哪些

161/高血压运动的专家提醒有哪些

162/为什么步行是最好的运动项目

164/高血压运动的作用与原则是什么

165/怎样判断自己的运动量是否适宜

166/为什么垂钓对稳定血压有好处

167/高血压病有舞蹈治疗方吗

#### 五、高血压病的心理调理

169/哪些心理因素可以触发高血压

171/高血压的心理治疗有什么重要性

171/怎样用放松训练治疗高血压

172/书画疗法有益于降低血压吗

173/音乐疗法能治疗高血压吗

174/高血压需要戒烟戒酒吗

175/为什么说中年人睡眠不足易患高血压

176/高血压患者洗澡时应注意些什么

178/长寿老人血压有哪些特点和规律

#### 六、高血压病并发症的防治

180/长期高血压可以引起哪些并发症

181/什么是心血管事件

183/脑卒中的早期表现有哪些

184/发生脑卒中时家里人怎样急救

186/何谓冠心病，高血压合并冠心病怎么办

187/高血压与心肌梗死有什么关系

188/何谓高血压肾病，如何早期发现高血压肾病

189/高血压患者为什么要重视眼底检查





## 全面认识高血压

温馨提示

- 一、人体血压的基本概念
- 二、如何认识高血压



## 一、人体血压的基本概念



### 高血压和低血压是怎么一回事

由于心脏射血是间断性的，因此在心动周期中，心室内压和动脉血压随着心室的收缩和舒张发生较大幅度的变化，呈现周期性波动。动脉内这种压力周期性波动引起的动脉血管搏动，称为脉搏。心室收缩时，血液射入动脉，主动脉压急剧升高，动脉扩张，在收缩期的中期达到最高值，这时的动脉血压值称为收缩压（高压）；心室舒张时，主动脉压下降，动脉弹性回缩，继续推动血液前进，在心舒末期动脉血压的最低值称为舒张压（低压）。收缩压和舒张压的差值称为脉压（脉搏压），一个心动周期中每一个瞬间动脉血压的平均值，称为平均动脉压。简略计算，平均动脉压大约等于舒张压加 $1/3$ 脉压。



### 如何区分正常血压与异常血压值

医生测量完血压后，会告诉您高压（收缩压）是多少，低压（舒张压）是多少。我们马上会问血压正常吗？医生会进一步指出



## 一、人体血压的基本概念

您的血压是“正常”、“正常高值”、“高血压”和“低血压”四种情况中的一种。那么您的血压是哪种情况呢？

**正常血压**——“绿色血压”，即收缩压90~120毫米汞柱（mmHg），舒张压60~80mmHg（1kPa=0.133mmHg）为正常。就血压对人体的影响而言，这是人体最理想的血压水平，又称为“绿色血压”。

**正常高值**——“灰色血压”，收缩压130~139mmHg或舒张压85~89mmHg，这个水平高于正常血压，是高血压的“灰色地带”，已经接近高血压水平，以后发生高血压的可能性明显增大，称为“灰色血压”。

**异常血压**——“红色血压”，即收缩压大于或者等于140mmHg和/或舒张压大于或等于90mmHg就是高血压。收缩压低于90mmHg，或舒张压低于60mmHg，就是低血压。



### 小贴士

#### 单纯收缩压高当心中风

临床研究资料显示，许多老年高血压患者，难以将收缩压降至140mmHg以下。有些老年患者认为，仅仅高压（收缩压）高，低压（舒张压）正常，病情并不严重。其实，这种情况往往预示着更大的危险。收缩压对于老年人来说，是一个很好的判断心血管病发病率和死亡率的预测指标。单纯收缩压高与老年人大血管弹性差有关，长期的收缩压升高可使动脉内膜损伤，并促进动脉硬化的形成。因此，这类患者更易发生冠心病和脑卒中。





## 血压值会随昼夜更迭而变化吗

是的。血压容易受许多因素的影响而变化，如体力活动的量度、情绪紧张的程度、周围环境的变化以及不同的生理、病理状况，等等。但对血压值影响较为明显的因素之一，是每一天时辰的变化。

健康人如果处于一般正常生活节奏中，血压清晨开始呈上升趋势。早晨起床活动后血压迅速上升，如果此时血压过高，称为“黎明现象”。约在上午8:00~10:00时达到高峰（第1峰）；然后血压轻度下降，12:00~14:00时呈现“午间谷”，在下午16:00~18:00时可再次轻度升高（第2峰）；从18:00起开始缓慢下降，夜间睡眠时血压下降可达20%左右，称为“夜间谷”，夜间0:00~3:00处于最低谷。血压峰谷压差高达40~50 mmHg。24小时血压波动趋势呈“双峰单谷”的“勺型”。但有部分人的血压表现为“双峰双谷”（12:00~14:00时呈现午间谷）时相，这可能与睡眠习惯有关。

这种昼夜24小时的血压波动，主要与人体内去甲肾上腺素水平的变动及压力感受器的敏感性有关。去甲肾上腺素水平的波动与血压波动是平行的，压力感受器敏感性高，神经抑制有效时血压波动就小，反之，血压波动就大。通常认为“中午血旺，血压最高”的说法是错误的。白天血压高于夜晚，夜间血压下降，其值大于白天血压值的10%，呈勺型曲线，这对适应机体的活动、保护心脑血管起着重要作用。老年人由于压力反射敏感性较低，血压波动就较大。睡醒时血压可上升5.0 mmHg左右，起床走动后血压进一步升高，此时最易诱发冠心病猝死。





## 血压会随着年龄而变化吗

血压有随年龄增长而递增的趋势。男性和女性的动脉血压都随年龄的增长而逐渐升高，收缩压的升高比舒张压的升高更为显著；新生儿的收缩压仅为40 mmHg左右。出生后第一个月内，收缩压很快升高，到第一个月末可达到80 mmHg。以后，收缩压继续升高，到12岁时约为105 mmHg。在青春期，收缩压又较快地上升，17岁的男性青年，收缩压可达120 mmHg。青春期以后，收缩压随年龄增长而缓慢升高。35岁起每5岁增加4 mmHg，至60岁时，收缩压约140 mmHg；平均舒张压自30岁起，每5岁增加约1.5 mmHg。

但并非所有人的血压都随年龄增长而上升。有人认为幼年时基础血压水平的高低与以后随年龄增长而上升的血压幅度之间存在正比关系，即原来血压偏高者以后上升快，偏低者上升慢，甚至降低。老年人血压更易波动，精神上的微小刺激也可使血压升高。原因是动脉硬化使血管弹性降低，不能很好地适应心脏排血量的变化。因此对老年人的血压值应多测几次，排除其波动性所致血压值的高低变化，方能得到一个较为可靠的血压数值。一般说来，女性在更年期前动脉血压比同龄男性的低，更年期后动脉血压升高。



## 血压会随着季节而变化吗

有一部分高血压患者，到夏天就需要减药或者停药，但是到了冬天就要加药，其中一个很重要的原因是血压跟季节有关。这是因为形成高血压的原因是外周小动脉痉挛，小动脉痉挛刚开始可以复原，久了以后小动脉管壁变厚，阻力增高，血压也就高了。

一般冬季血压要比夏季收缩压高12 mmHg，舒张压高6 mmHg。冬天寒冷，人体内的肾上腺素水平升高，体表血管收缩以减少热量的散发；与此同时肾上腺素又能使心率加快、心输出量增加，这样几方面就会导致血压的升高。有证据表明，气温每降低

