

高血压病患者最想知道的……

WODEZUIPA
RenLeiWuSheng
ShaShouGAOXUEYADeZiBai



我的最怕

良石◎主编

人类在我的攻击下，轻则致残，重则丧命。而且我还会使人的血粘度增高，致使脑血栓形成。因我常在人们不知不觉中使人致残丧命，故人类称我是无声杀手！

人类无声杀手 高血压病的自白



我害怕你信任医生 ★ 我害怕你饮食预防我 ★ 我害怕你运动预防我
我害怕的生活保健预防

我害怕的并发症预防 ★ 我害怕你知道如何对付我

揭开高血压病的神秘面纱，找出赶跑高血压病的最佳措施



我更厉害的绝招是

我会突然发难，在人类毫无防备的情况下
把人的脑血管搞破裂



高血压病患者最想知道的……

我的最怕

人类无声杀手
高血压病的自白

我害怕你信任医生 ★ 我害怕你饮食预防我 ★ 我害怕你运动预防我
我害怕的生活保健预防

我害怕的并发症预防 ★ 我害怕你知道如何对付我

揭开高血压病的神秘面纱，找出赶超高血压病的最佳措施

良石◎主编

九州出版社
JIUZHOU PRESS



图书在版编目 (CIP) 数据

我的最怕：人类无声杀手高血压病的自白/良石编著.

北京：九州出版社. 2006. 4

ISBN 7-80195-447-5

I. 我... II. 良... III. 高血压—防治—普及读物

IV. R544.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 030450 号

我的最怕：人类无声杀手高血压病的自白

作 者 良石编著

责任编辑 李 勇

责任校对 祝 松

出版发行 九州出版社

地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)

发行电话 (010)68992190/2/3/5/6

网 址 www.jiuzhoupress.com

电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 三河市东方印刷厂

开 本 889×1194 1/20

印 张 10

字 数 250 千字

版 次 2006 年 5 月第 1 版

印 次 2006 年 5 月第 1 版 第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-80195-447-5 / R·43

定 价 18.00 元

目 录

第一章 你认识我吗?	(9)	我害怕你信任医生	(26)
“人类无声杀手”——高血压病的 白白	(9)	心率的快慢对我有影响吗	(26)
第二章 你想进一步了解我吗	(11)	控制我的收缩压和脉压重要吗	(27)
你知道我的术语有多少吗	(13)	你知道自己鼻出血怎么办吗	(28)
我迷惑了你吗	(16)	凭感觉你能知道我存在吗	(28)
我是不治之症吗	(17)	我骤降你受得了吗	(29)
患上我你能长寿吗	(17)	你盲目把我降到正常水平对你 好吗	(29)
我是遗传病吗	(18)	把我降得越低越好吗	(29)
你知道我是如何分类分期的吗	(19)	化学元素与我有关吗	(30)
老年人患上我特征是什么	(20)	患上我你的配偶怎么办	(30)
我为什么会升高	(21)	中医对我是怎样分型的	(30)
一天内我会波动吗	(22)	你不该学会的正确自测法	(31)
你知道什么是临界高血压吗	(23)	你知道有关我的换算法吗	(32)
有我正常吗	(23)	清晨与晚上的我不一样	(33)
患上我能“跟着感觉走”吗	(24)	患上我有哪些临床表现	(34)
瘦子比胖子危险吗	(25)	第三章 你知道我与你的缘份吗	(35)
吃得胖与我有关系吗	(25)	你知道对我的常规检查吗	(37)
“白大褂效应”是什么	(26)	如何正确测量我	(37)
你敢轻视我的早期症状吗	(26)	你治疗前为啥还要检查我	(38)
		测量我为什么会发生误差	(38)





你明白为什么测我越测越高吗 ……	(38)
你知道家庭测我应注意的问题吗 ……	(39)
你鼻出血为啥要查我 ……	(39)
你查血糖很重要吗 ……	(40)
你知道我最厉害时的表现吗 ……	(40)
你的血粘滞度与我有关吗 ……	(40)
你敢不重视血黏度检查吗 ……	(41)
你不敢不重视尿常规检查 ……	(42)
你更不敢不重视心脏检查 ……	(42)
你知道定期测我的好处吗 ……	(42)
患上我为啥要检查肾脏 ……	(43)
患上我为啥还要检查眼底 ……	(43)
一次测定能确定我的轻重吗 ……	(44)
长期吃药又不定期查我的坏处你 知道吗 ……	(44)
无论轻重，只要患上我你敢不检 查吗 ……	(45)
医生为啥一天24小时都要测定我 ……	(45)

第四章 你知道我怕什么吗 …… (47)

1. 我怕你饮食上预防我 ……	(49)
我不想让你知道你的饮食原则 ……	(49)
我很怕你限盐补钾 ……	(50)
吃芹菜能预防我吗 ……	(51)
你常喝牛奶我害怕 ……	(51)
海带是我的敌人 ……	(52)
我不愿看到你常吃苹果 ……	(52)
你巧吃花生预防我 ……	(52)
我闻到洋葱味就想跑 ……	(53)
早晨饮水预防我 ……	(53)

你常吃小白菜我呕吐 ……	(53)
我不敢闻的是大豆及制品 ……	(54)
绿豆及制品我害怕 ……	(54)
吃玉米及玉米油预防我 ……	(54)
你常吃香蕉我头痛 ……	(55)
你吃鱼我反胃 ……	(55)
常吃苦瓜预防我 ……	(56)
你吃梨，我发怵 ……	(56)
你常吃西瓜我没了家 ……	(56)
柿子是我朋友钠的天敌 ……	(56)
猕猴桃，赶我跑 ……	(57)
见红枣我就逃 ……	(57)
你吃核桃预防我 ……	(57)
虾皮虾皮，我的大敌 ……	(57)
蜂蜜蜂蜜，你要我着急 ……	(58)
你吃芝麻及制品我害怕 ……	(58)
常饮菊花茶能防我 ……	(59)
你吃西红柿，让我挺着急 ……	(59)
你吃马铃薯，我象中了毒 ……	(59)
你吃山药，我受煎熬 ……	(59)
我不想看到冬瓜 ……	(60)
你吃胡萝卜，让我坏了肚 ……	(60)
适量食植物油预防我 ……	(60)
你多食蔬菜我不来 ……	(61)
多摄纤维素，我一听就发怵 ……	(61)
适量摄入优质蛋白质我害怕 ……	(61)
2. 我害怕的运动预防 ……	(63)
你用做运动前的检查吗 ……	(63)
我害怕你会巧安排运动时间 ……	(63)

我喜欢你身体不好去运动 …… (64)	我怕你常刺激手背两侧 …… (80)
我不想让你知道锻炼的正确步骤 … (64)	你垂钓, 我害怕 …… (81)
我怕你运动强度合理 …… (65)	倾听音乐, 你舒坦我很烦 …… (81)
懂得成年人如何防我吗 …… (66)	常梳头发预防我 …… (81)
明白妇女怎样防我吗 …… (67)	我不想让你了解家庭护理原则 … (82)
我怕你从自我做起预防我 …… (67)	你懂三个三, 让我苦无边 …… (82)
散步也能预防我 …… (68)	你最好糊涂过夏天 …… (83)
你利用健身脚踏车运动我不满 … (68)	你不关注寒冷我高兴 …… (84)
你饭前运动我害怕 …… (69)	你别知道我有哪十怕 …… (84)
我不想看到你运动前的准备活动 … (69)	你是我袭击的高危人群吗 …… (84)
常打太极拳预防我 …… (69)	我猖狂的九大时刻你不懂 …… (85)
我还怕你适度爬楼梯 …… (70)	女性高危时刻我不告诉你 …… (86)
你适度跳舞我心烦 …… (71)	你交谈方式正确我害怕 …… (86)
你“微笑轻松运动”我哭泣 …… (72)	我害怕你生活有规律 …… (87)
你慢跑对我好处少 …… (72)	缓慢起床预防我 …… (88)
我怕你运动时选对鞋 …… (73)	中午小睡有利你 …… (88)
我喜欢你迷恋高尔夫球 …… (74)	环境幽静预防我 …… (88)
我特怕你做擦颈甩臂降压操 …… (74)	你工作驰张有度我心烦 …… (89)
更怕你常做预防我的运动操 …… (75)	患上我你结婚不检我高兴 …… (89)
3. 我害怕的生活保健预防 …… (75)	工作锻炼安排好, 我藏身机会就
我不想让你知道的日常生活手册 … (75)	会少 …… (90)
你有好心情, 我象吃苍蝇 …… (77)	你吸烟, 我高兴 …… (90)
你患便秘我高兴 …… (77)	敲打足底预防我 …… (91)
我怕你进行日光浴 …… (78)	热酒壶温暖法我失意 …… (91)
你节日放纵我高兴 …… (78)	你笑口常开我心烦 …… (92)
你上午护理我抗议 …… (79)	我常怕你深呼吸 …… (92)
你足部按摩我害怕 …… (79)	糊涂人发生意外我高兴 …… (93)
我还怕你常按压足三里 …… (79)	你远离噪音非我意 …… (94)
按压合谷穴预防我 …… (80)	你情绪消极我高兴 …… (95)



- 我喜欢你心理压力大 …… (96)
1. 我害怕的并发症预防 …… (97)
- 我不想让你知道并发症有多少 …… (97)
- 我怕你警惕我的并发症 …… (98)
- 我怕你明白我的预后因素 …… (98)
- 你千万别知道对我的一级预防 …… (99)
- 你头痛，呕吐不警惕我高兴 …… (100)
- 我喜欢你耳鸣时不就医 …… (100)
- 你气短心悸别就医 …… (101)
- 你手足麻木我发威 …… (101)
- 预防脑血管疾病我害怕 …… (102)
- 更不乐意你预防脑动脉硬化 …… (102)
- 你警惕心肌梗塞我生气 …… (103)
- 你预防冠心病我着急 …… (104)
- 我害怕你预防脑中风 …… (104)
- 你不重视高血脂我高兴 …… (105)
- 我希望“将军肚”不预防我 …… (105)
- 我特喜欢打鼾的人 …… (105)
- 第五章 你知道如何对付我吗 …… (107)
1. 我不想让你知道的对付我的方法 …… (109)
- 你掌握了对付我的正确方法我着急 …… (109)
- 你别知道把我控制到多少为好 …… (110)
- 你别想把我彻底根除 …… (110)
- 不显示症状你别理我才好呢 …… (111)
- 我突然升高你怎么办 …… (112)
- 我怕你早发现我早治疗 …… (112)
- 你懂得要降我需循序渐进吗 …… (112)
- 我不让你知道对付我先治什
 么病 …… (113)
- 你会综合调理我害怕 …… (113)
- 平衡降我使我累 …… (113)
- 使我生病的个体化疗法 …… (114)
- 致我死亡的阶梯疗法 …… (114)
2. 对付我的药物法 …… (116)
- 你千万别明白对付我的用药原则 …… (116)
- 发现我你敢马上服药吗 …… (116)
- 我怕你服药从小剂量开始 …… (117)
- 我不想让你知道何时服药最好 …… (117)
- 你坚持长期服药我可怎么办 …… (117)
- 我希望你兴趣代替医药 …… (118)
- 不能让你知道对付我的药和药性 …… (118)
- 我怕你会选择对付我的常用药 …… (119)
- 我害怕的利尿药 …… (120)
- β 受体阻滞剂是我的克星 …… (121)
- 我的天敌 α 受体阻滞剂 …… (121)
- 钙离子拮抗剂是我头疼的名字 …… (122)
- 血管紧张素转换酶抑制剂气死我 …… (123)
- 使我毙命的血管紧张素 II 受体拮抗剂 …… (123)
- 你不该知道的一线用药各自特点 …… (125)
- 你不要学会我骤然升高的用药法 …… (126)



- 患上我的老年人不应知道的 … (126)
- 不想让你知道的利尿药的重新
评估 …………… (127)
- 你别学会自我调整用药法 …… (127)
- 我害怕 VC 和路丁配合用 …… (128)
- 不让我活的中成药 …………… (129)
3. 你不该知道的用药注意事项 … (132)
- 你擅自停药我舒服 …………… (132)
- 你不慎用药我高兴 …………… (133)
- 降我不降脂，是我高兴时 …… (133)
- 我一降，你敢立即停药吗 …… (134)
- 常服阿司匹林对谁好 …………… (134)
- 你单一用药我兴奋 …………… (134)
- 你敢迷信进口药、新药、高价
药吗 …………… (135)
- 你认为用药越多越好我高兴 … (135)
- 你敢不测我就用药吗 …………… (136)
- 你敢凭经验服药吗 …………… (136)
- 你最好认为服不服药没差别 … (136)
- 你敢盲目购药吃吗 …………… (136)
- 忌根据病情轻重决定是否用药 …… (136)
- 你不敢大量服西洋参 …………… (137)
- 你知道谁不敢服利血平吗 …… (137)
- 你感冒了为什么不服用速效伤风
胶囊 …………… (137)
- 患上我的妇女敢吃避孕药吗 … (138)
- 你敢盲目使用 VITE 吗 …………… (138)
- 廉价药也能对付我吗 …………… (138)
4. 对付我的非药物法 …………… (139)
- 你敢单纯用药吗 …………… (139)
- 对付我的茶疗法 …………… (139)
- 我害怕的粥疗法 …………… (140)
- 我不愿看的菜疗法 …………… (142)
- 我不敢提的汤疗法 …………… (144)
- 我头疼的果菜汁疗法 …………… (146)
- 我恶心的磁疗法 …………… (146)
- 我仇视的色彩疗法 …………… (147)
- 对付我的书画疗法 …………… (148)
- 我不忍闻的药枕方法 …………… (149)
- 使我头痛的刷浴疗法 …………… (150)
- 我不敢看的针灸疗法 …………… (151)
- 让我生气的气功疗法 …………… (152)
- 我心惊肉跳的刮痧疗法 …………… (153)
- 赏花疗法压迫我 …………… (155)
- 洗足疗法赶跑我 …………… (155)
- 拔罐疗法气死我 …………… (156)
- 敷贴疗法恼死我 …………… (156)
- 按摩疗法撕碎了我 …………… (158)
- 第六章 你想远离我吗 …………… (159)
1. 你能从饮食中远离我吗 …… (161)
- 盐是我的好朋友 …………… (161)
- 高脂肪高胆固醇是我的温床 … (161)
- 你长期吃得太饱我高兴 …… (162)
- 肥肉肥肉我的朋友 …………… (162)
- 烈酒，我的挚友 …………… (163)
- 浓茶使我把根扎 …………… (163)
- 你过晚的晚餐是我的 …………… (163)



- 你常赴盛宴，大壮我胆 …………… (164)
- 你暴食暴饮我有精神 …………… (164)
- 你多吃味精调我口味 …………… (164)
- 你随意用人参，能壮我骨筋 … (165)
- 你敢用咖啡提神吗 …………… (165)
- 我喜欢你多吃螃蟹 …………… (165)
- 菠萝使我快乐 …………… (166)
- 蛋黄蛋黄，我的干粮 …………… (166)
- 你多吃面包壮我体 …………… (166)
- 我喜欢你饮缺钙的水 …………… (166)
- 你饮缺钾水我高兴 …………… (167)
- 你少吃肥肉我伤心 …………… (167)
- 我不让你学会喝水的学问 …… (168)
2. 我怕你生活中远离我 …………… (169)
- 我不让你知道我的误区 …… (169)
- 你能控制住我吗 …………… (171)
- 不信你能购买好的血压计 …… (171)
- 你敢长期打麻将吗 …………… (172)
- 你敢长时间下棋吗 …………… (172)
- 我喜欢你打扑克 …………… (173)
- 你用力过猛，我赶快上升 …… (173)
- 你情绪激动，该我冲锋 …… (174)
- 疲劳过度，我在你身上常住 … (175)
- 你直立过久，我频频得手 …… (175)
- 你扭秧歌，似我在喝可乐 …… (175)
- 你敢做高危险动作吗 …………… (176)
- 你长期接手机我喜欢 …………… (176)
- 你过分看球赛，咱两个就同在 …… (176)
- 你妒火中烧我兴奋 …………… (177)
- 悲痛你哭我也“哭” …………… (177)
- 我想使你起床后马上运动 …… (178)
- 你不该知道的冬季起居十忌 … (178)
- 你高枕，我放心 …………… (178)
- 你卧床不起，我更易攻击 …… (179)
- 你敢大胆地开车吗 …………… (180)
- 你敢不小心持重物吗 …………… (180)
- 你敢听强刺激的音乐吗 …… (181)
- 你长时间看电视我高兴 …… (181)
- 我不想让你知道洗浴注意事项 …… (182)
- 你敢随意用冷水浴吗 …………… (182)
- 你穿衣不慎我高兴 …………… (183)
- 你后仰洗头，活该我牛 …… (183)
- 你炒股头晕，我内心特顺 …… (183)
- 你能过好性生活吗 …………… (184)
- 你不敢上厕所时间过长 …… (185)
- 蹲着大便，我上你肩 …… (185)
- 我怕你睡姿象个弯月亮 …… (185)
- 附录一 …………… (186)
- 附录二 …………… (187)
- 附录三 …………… (191)



第一章 你认识我吗？

——“人类无声杀手”高血压病的自白

我的名字叫高血压病，自从我问世以来，对人类造成的伤害可以说是损失惨重。所向披靡，因为在20世纪60年代以前人类没有控制我的好办法，我可以在人类的身体里为所欲为，可以说伤害人体任我行，直到上世纪60年代以后，人类才逐渐认识到我的存在，才用了一小部分的药物对我进行干涉。但因大多数人还不认识我，也不了解我，所以对我的预防几乎为零。因此，我对为数众多的人进行的损害是轻而易举的。我的看家本领就是能使人在不知不觉中血压升高，而大多数人对此没有任何不适的感觉，因麻痹而掉以轻心，丧失预防的警惕性，导致人体内的血管硬化，血粘度升高，而直接损害人的心脑肾三个重要脏器，长期的血压升高可使心脏肥大，导致冠心病，心肌梗塞的发病率增高几十倍，如果血压长期高于170~180/100mmHg，会使人的肾小球基底内膜功能结构异常，而出现微量蛋白尿，最终导致肾功能衰竭。我更为厉害的绝招是：我会突然发难，在人类毫无防备的情况下把人的脑血管搞破裂，人类在我的攻击下，轻则致残，重则丧命。而且我还会使人的血粘度增高，致使脑血栓形成也是轻则残废重则丧命。因我常在人们不知不觉中使人致残丧命，故人类称我是无声杀手！这顶桂冠，我是很乐意接受的！

人类这样称呼我其实一点也不过份，因为我太厉害了，尽管现在科学比以前发展进步了好多，但还是没弄清我的真实身份，也只能称我是原发性高血压（原因不明）。

我虽为“无声杀手”，但对人类却是公平的，不管是历史上的王公贵族，还是平民百姓，现在的高级领导还是一般公民，在我面前一律平等，正所谓，该出手时便出手，毫不手软，如历史上的三国人物司马懿，司马昭父子，我都是以中风的形式把他们击垮的，又如近代前苏联领袖斯大林被我搞成脑出血而死，不仅如此，我对平民百姓同样是毫不心软，死在我手里的平民百姓更是不计其数。

最让我容易得手的是文化素质低经济落后的人群，因为这些人不知道有我高血压存在，尽管他们当中有一些人知道一些对付我的办法，但由于贫穷而无法和我对抗，在中国我已



经使一亿多人患病，每年使上百万人致残亡命。每年至少叫 350 万人加入高血压病队伍。

我最喜欢别人看不起我，无视我的存在，因为这样我就可以兴风作浪。我虽然这么厉害，看似不可战胜。其实，我也有致命的弱点，我十分害怕人类重视我，认真的对待我，人们一旦认真的对待我，我便很难再有机会对他们下手。我有两个不同的家族，就是人们常说的“原发性高血压”和“继发性高血压”。虽然人类对我原发性的高血压还没有查出真正发病原因，但对继发性高血压已能根治。人类刚开始重视对待我便使我痛失兄弟和大片阵地，我真害怕人类再这样对我了。

由于中国经济突飞猛进，人民生活水平及文化素质飞快提高，政府对我的防治措施也增加了很大力度，致使我危害人类的威力正在逐渐下降。

目前人类用于控制我的药物分 6 大类。

1. 利尿剂：如双氢克尿噻等，可防治老年人心脏病及中风，优于其它降压药。
2. β 受体阻滞剂：通过抑制 β 受体使心率减慢，心肌收缩力降低而降压。如倍他乐克、阿替洛尔等。但对心动过缓传导阻滞、高血脂、高尿酸血症、哮喘等却不能用。
3. α 受体阻滞剂：对血管有调节、舒缓作用，能使周围血管扩张，血压下降，常用药物有依啞嗪等。
4. 钙离子拮抗剂：能有效地阻滞钙离子进入细胞内，从而使血管壁肌肉放松而血压下降。
5. 血管紧张素转换酶抑制剂：通过抑制转换酶，使血管扩张而降压，常用药物有卡托普利、依那普利等。
6. 血管紧张素：血管紧张素 II 受体拮抗剂是一种比转换酶更新的降压药，它不作用于酶，直接作用细胞膜上的血管紧张素 II 受体，由于这两种药作用机制相同药理作用如降压病度和对心肾保护作用也相近。但价格昂贵，使人们难以接受，且易发生干咳。

人类利用药物控制我虽然对我打击较大，但我岂能甘心束手就擒，以上 6 类药物虽然能制伏我，但它们也都有不同程度的副作用，没有合理的指导很多病人都不能坚持长期服用，而且药物的价格也偏高，工薪族长期服用根本无法承受。况且只用药物治疗而不配合生活细节保健和心理调适的话，单独的药物治疗也很难对我构成大的威胁。我最害怕的是人们对我的面目认得清了，走出生活的误区，采取预防措施那我可惨了，就很难找到进攻的目标。如果我看到谁对我怀有轻视之心，我就会毫不留情的狠狠出击。现在很多人好象都对我的存在满不在乎，80%以上的人群对我还缺乏全面系统的了解，在日常生活中缺乏相应的保健认识。这就给了我很大可乘之机。你看，我又找到了一个下手的目标，我又要出击啦！

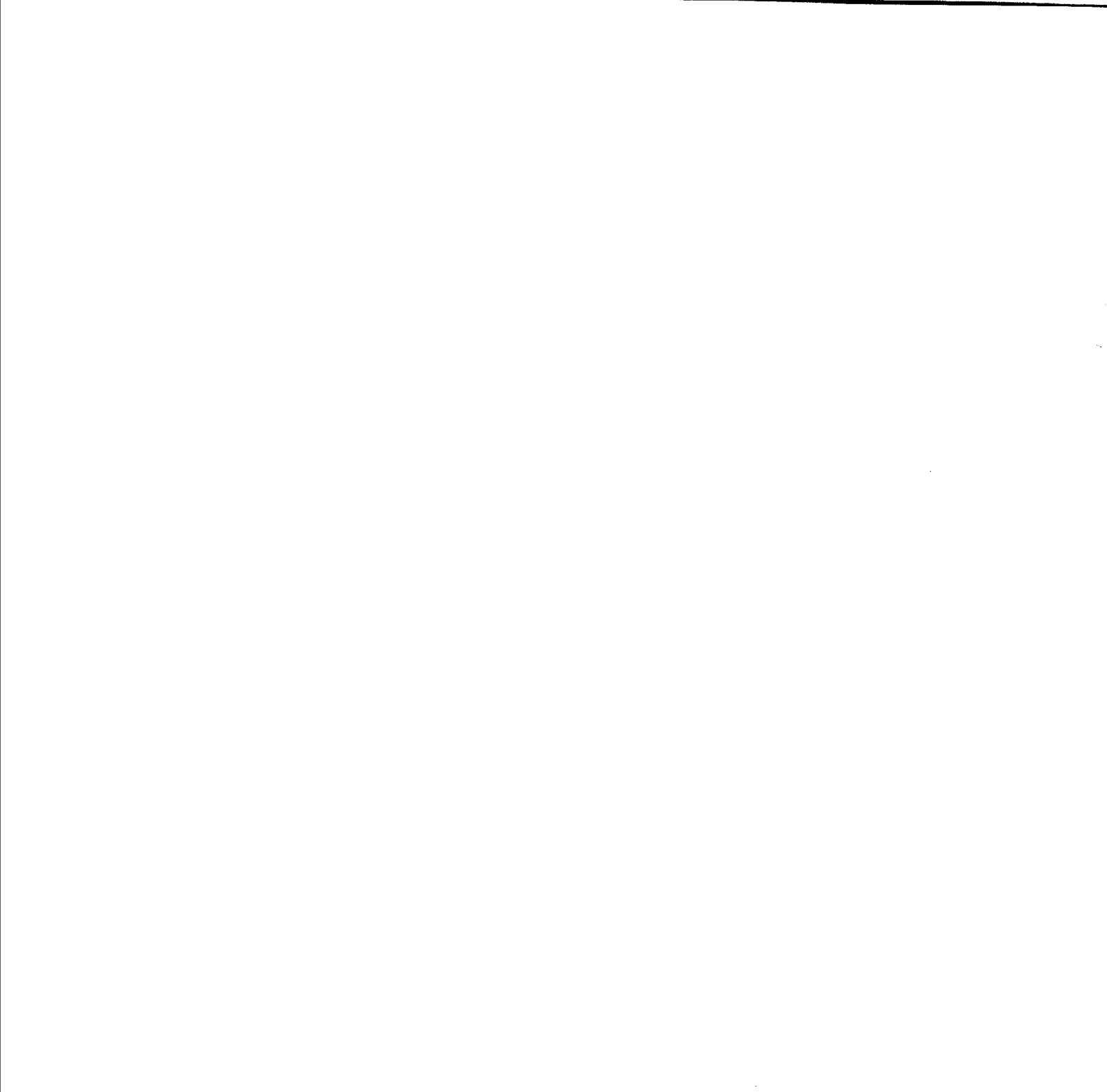
细心的读者，可千万不要把这本书推荐给你的朋友，否则，我高血压病对你可有意见哟！

第二章 你想进一步了解我吗

前面我的自白，使读者认识了我高血压病。认识我之后你可能就想进一步了解我，这使我感到非常恐慌。因为我最怕人们了解我并断绝我的食物，使我忍饥挨饿难以生存。可恨的编者以我的敌，针对我生存的术语名称就收集六十个之多，还告诉人们我最喜爱的食物就是人的大脑、心脏、胃脏和眼睛。他们唯恐人们认识我不彻底，还就我存在时人们的临床表现，是真是假，遗传与否，轻重划分，合理控制等点滴不漏地展示给读者，让我暴露无遗。

唉！我真害怕你读过这一章后，我再也无法匿藏……







你知道我的术语有多少吗

我高血压常用术语很多，编者列举了58种展示给了读者。

1. 血压：指血管内的血液对于单位面积血管壁的侧压力，即压强。由于血管分动脉、毛细血管和静脉，所以，也就有动脉血压、毛细血管压和静脉血压。通常所说的血压是指动脉血压。当血管扩张时，血压下降；血管收缩时，血压升高。

2. 影响血压的因素：1、增减血容量，2、血管的收缩或扩张，3、心肌的收缩力。平常我们所说的“血压”实际上指对上臂肱动脉即胳膊窝血管的血压测定，是对大动脉血压的间接测定。

3. 偶测血压：被测者在没有任何准备的情况下测得的血压。

4. 动态血压：使用动态血压记录仪测定一个人昼夜24小时内，每间隔一定时间内的血压值。动态血压包括收缩压、舒张压、平均动脉压、心率以及它们的最高值和最低值等项目。

5. 高血压：动脉血压超过正常值的异常升高。

6. 收缩压：心室收缩时，主动脉压急剧升高，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，也称为“高压”。

7. 舒张压：心室舒张时，主动脉压下降，在心舒末期动脉血压的最低值称为舒张压，也称为“低压”。

8. 脉压：收缩压减舒张压的差值。

9. 平均动脉压：一个心动周期中每一瞬间动脉血压的平均值，大约等于舒张压加1/3脉压。

10. KPa：千帕，通常用于表示血压数值。

11. mmHg：毫米汞柱，人们用水银血压计来测量血压时用水银柱的高度“毫米汞柱”来表示血压的水平。

1mmHg （毫米汞柱）= 0.133kPa （千帕斯卡）

7.5mmHg （毫米汞柱）= 1kPa （千帕斯卡）

12. 理想血压：收缩压 $<120\text{mmHg}$ 和舒张压 $<80\text{mmHg}$ 。

13. 正常血压：收缩压应 $<130\text{mmHg}$ ，舒张压 $<85\text{mmHg}$ 。

14. 血压正常高限或高血压前期：收缩压在 $130\sim139\text{mmHg}$ 和/或舒张压在 $85\sim89\text{mmHg}$ 。

15. 高血压：收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和（或）舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 。

16. 临界高血压：收缩压在 $140\sim160\text{mmHg}$ （ $18.6\sim21.3\text{kPa}$ ），舒张压在 $90\sim95\text{mmHg}$ （ $12.0\sim12.6\text{kPa}$ ）。

17. 肌酐：人体内肌酸的代谢产物。肌酸量与肌肉容量呈正比，以稳定的速度产生，并以稳定的速度向血液中释放肌酐，由血循环带到肾脏，从尿中排出体外。长期高血压损害肾功能，使肾脏对血中肌酐的排出减少，使血肌酐升高。





18. 心脏的超声波检查：又叫超声心动图，可以反映出各瓣膜的形态、活动是否正常，各心房心室的大小及形态，心脏周围出入心脏的大血管的情况，有无先天性心脏病或风湿性心脏病造成的心脏损害、心包积液、各种心肌病，检出高血压所致的左心室肥厚和评价心功能。

19. 原发性高血压：原因不明的高血压，占90%以上，目前尚难根治但能被控制。也叫高血压病。

20. 继发性高血压：也叫症状性高血压。由于某些疾病（肾脏疾病、内分泌疾病如肾上腺肿瘤或增生和其他原因所致）在其发展过程中产生的，原发疾病治愈后，血压也会随之下降，占高血压患者的5%~10%。

21. 高原性高血压：长期居住在高原地区的人血压增高（特别是舒张压升高多见），而又不存在其他导致高血压的情况，返回平原后不经降压处理，血压很快恢复正常，称为高原性高血压。

22. 睡眠性高血压：在睡眠时或睡眠后血压升高。

23. 急进型恶性高血压：包括急进型高血压和恶性高血压。急进型高血压是指病情一开始即为急剧进展，或经数年的缓慢过程后突然迅速发展。恶性高血压是急进型高血压病的最严重阶段。

24. 缓进型高血压：起病隐匿，病情发展缓慢，病程较长，可达数十年，多见于40岁以上的人。

25. 顽固性高血压：少数高血压患者尽管接受了较大剂量3种或以上的药物联合治疗，其舒张压仍然持续增高，保持在115mmHg（15.2kPa）以上，称为顽固性高血压。

26. 老年高血压：指年龄大于65岁，血压值持续或非同日3次以上超过血压诊断标准，即收缩压 ≥ 140 mmHg和舒张压 ≥ 90 mmHg者。

27. 单纯性收缩期高血压：一个人舒张压不高，仅仅收缩压超出正常范围。1999年世界卫生组织规定的单纯性收缩期高血压的标准为收缩压 ≥ 140 mmHg和舒张压 < 90 mmHg。如果收缩压140~149mmHg，舒张压 < 90 mmHg称临界单纯收缩期高血压。

28. 肾血管性高血压：指各种原因引起的肾动脉或其主要分支的狭窄或闭塞性疾病，引起肾血流量减少或缺血所致的高血压。

29. 肾性高血压：肾脏血管或实质性疾病，如肾动脉狭窄，急、慢性肾小球肾炎，肾盂肾炎，多囊肾等引起的高血压。

30. 医源性高血压：医生用药不当引起患者血压升高，超出正常值而导致的高血压，又称药物性高血压。

31. 白大衣高血压：指在医院或诊所环境下测量血压时，个体血压升高，而在其他场合下血压正常的现象。这也被某种程度上定义为独立的办公室高血压。

32. 血压不安症：指一种主要症状为过



分注意自己的血压值，一天只有多次反复测量血压，才能定下心来的病症。

33. 高血压脑病：主要是在原有的高血压基础上血压突然升高，高达 200~260 mmHg/140~180 mmHg。导致脑水肿和颅内压升高，引起一种变化急骤的临床综合症。

34. 高血压危象：在高血压的基础上，周围小动脉发生暂时性强烈收缩，导致血压急剧升高的结果，是发生在高血压病过程中的一种特殊临床综合症。

35. 中风：又称卒中，医学上叫脑血管病，分为两类，一类是脑血栓形成，一类是脑出血。86%的中风由高血压引起。

36. 短暂性脑缺血发作（TIA）：又称一过性脑缺血，俗称“小中风”，指颈动脉系统发生短暂性（一过性）供血不足，导致供血区的脑组织一过性缺血而出现局部性神经功能障碍，出现相应的症状和体征。

37. 脑梗死（脑血栓）：人脑的动脉血管由于某些原因发生堵塞，血管中断，使该血管支配的脑组织失去血流供应而坏死并产生相应的临床症状与体征，如偏瘫、偏身感觉障碍、偏盲、失语等。

38. 脑出血：脑动脉血管由于某种原因破裂出血，血液流入到脑组织中形成血肿，同时造成脑组织的坏死，也可产生如偏瘫、偏身感觉障碍、偏盲、失语等症状和体征。

39. 高血脂：又叫高脂血症，它是指人体内的脂肪代谢异常引起血液中血脂升高，或者血脂水平的变化超出正常范围。

40. 高胆固醇血症：单纯胆固醇（TC）及低密度脂蛋白（LDL）升高。

41. 混合性高脂血症：既有胆固醇增高又有甘油三酯增高。

42. 心脏：由左右两个心泵组成：右心将血液泵入肺循环；左心将血液泵入体循环各器官。每侧心脏均由心房和心室组成。

43. 循环器官：包括心脏、血管和淋巴系统，它们之间相互连接，构成一个基本封闭的“管理系统”。

44. 心血管系统：由心脏、动脉、毛细血管及静脉组成的一个封闭的运输系统。

45. 冠心病：当冠状动脉，也就是供应心脏血液的血管发生明显的粥样硬化性狭窄或阻塞，或在此基础上合并痉挛、血栓形成等造成管腔部分或全部阻塞，造成冠状动脉供血不足、心肌缺血或梗死坏死时就导致了冠心病。分为无症状性心肌缺血、心绞痛、心肌梗死和猝死。

46. 心绞痛：冠状动脉供血不足，心肌急剧、暂时缺血与缺氧所引起的临床综合症。

47. 心肌梗死：心肌的缺血性坏死，在冠状动脉病变的基础上，发生冠状动脉供血急剧减少或中断，使相应的心肌严重而持久地急性缺血所致。

48. 猝死：心脏突发骤停而死亡。

49. 肾功能衰竭：又叫肾功能不全，是指各种原因包括高血压造成的进行性肾损害，致使肾脏不能维持其基本功能，如不能将体内的代谢废物排出，无法调节水盐

平衡等。临床上表现为少尿、无尿和各系统受累等。

50. 心力衰竭：指在有适量静脉血回流的情况下，由于心脏长期负荷过重或心肌收缩力下降，心脏不能排出足够血液满足组织代谢需要，以至于周围组织灌注不足和肺循环或体循环出现淤血，从而出现的一系列临床症状和体征，呈心力衰竭，又称心功能不全。按疾病的急缓又分为急性和慢性心力衰竭（CHF）。慢性心功能不全亦称为充血性心力衰竭。按发病部位和临床表现可分为左心衰竭和右心衰竭。

51. 心律失常：心动频率和节律的异常。分为缓慢型和快速型。

52. 降压药：又称抗高血压药，可将其分为六类：①利尿剂②血管紧张素转换酶抑制剂③血管紧张素Ⅱ受体（AT1）阻断剂④ β 受体阻断剂⑤钙拮抗剂⑥ α 受体阻断剂。

53. 药物治疗的依从性：指高血压患者能否按照医师的嘱咐坚持治疗控制血压。

54. 受体：细胞膜或细胞内能与某些化学物质（如递质、调质、激素等）发生特异性结合并诱发生物效应的特殊生物分子。

55. 钙拮抗剂：能选择性地阻滞 Ca_2^+ 经细胞膜上电压依赖性钙通道进入胞内、减少胞内 Ca_2^+ 浓度，从而影响细胞功能的药物，又称钙通道阻滞药，它们可使动脉扩张，血压下降，也可治疗心绞痛。

56. 利尿药：作用于肾脏，增加电解质和水排泄，使尿量增多的药物。

57. 血管紧张素转换酶抑制药（ACEI）：可抑制血管紧张素转化酶（ACE）的活性，从而减少血管紧张素Ⅱ的形成。

58. 药物的降压谷峰比（T/P 比率）：药物效果最小时的降低数值除以降压效果最大时的降低数值。

这些术语是经常提到的，敬请读者理解，以利于自己的病情。

我迷惑了你吗

在现实生活中，常有不少人把高血压和我高血压病混同起来，认为只要发现高血压就是高血压病，或者把高血压病简称为高血压，其实它们是两种不同的概念。

高血压只是一个症状，不能算是一种独立的疾病。许多疾病如急慢性肾炎、肾盂肾炎、甲状腺机能亢进、嗜铬细胞瘤、柯兴综合症、原发性醛固酮增多症等，都可能出现血压升高的现象。但由于这种高血压是继发于上述疾病之后，通常称为继发性高血压或症状性高血压。

高血压病是一种独立的疾病，又称原发性高血压，约占高血压病人的 90% 以上。其发病原因目前尚不完全清楚，临床上以动脉血压升高为主要特征，但随着病情加重，常常使心、脑、肾等脏器受累，发生功能性或器质性改变。如高血压性心脏病、心力衰竭、肾功能不全、脑出血等并发症。

由于病因病理不同，治疗原则也不相同。原发性高血压只有积极治疗，才能有