

JINAN DAOZHEN CONGSHU

金岸导诊丛书

正确认识高血压
积极防治高血压
高血压康复之法

高血压 防控之路

GAOXUEYA FANGKONG ZHILU

● 李 放 杨永丰◎主编



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

· 金岸导诊丛书 ·

高血压防控之路

GAOXUEYA FANGKONG ZHILU

主 编 李 放 杨永丰

副 主 编 彭广军 翁生彬 张敬国 张大辉

参编人员 (按姓氏笔画排序)

王 超 王惠琴 付伟义 田占发

西 征 刘永刚 刘海涛 安欣儒

安淑明 许文辉 张会娣 李 放

李玉兰 周敏杰 赵 勇 赵雪莲

贺淑娜 贾 芳

图书在版编目(CIP)数据

高血压防控之路/李 放,杨永丰主编. —北京:人民军医出版社,2006.4

(金岸导诊丛书)

ISBN 7-5091-0160-3

I. 高… II. ①李…②杨… III. 高血压—防治
IV. R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 001704 号

策划编辑:杨德胜 黄 鉴 文字编辑:陈晓平 责任审读:余满松

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:6 字数:133 千字

版、印次:2006 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~4500

定价:12.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

内 容 提 要

本书主要介绍了高血压的概念、诊断与分型、治疗和预防、合并症的防治、高血压患者个人保健和家庭日常护理以及如何选购血压计、正确测量血压等方面的知识。深入浅出,层次分明,内容贴近患者实际需要,将高血压的现代防治问题向读者做了较为全面的介绍。本书既可作为患者及家属的家庭保健用书,又可作为医学院校学生及医务人员的参考书。

责任编辑 杨德胜 黄 鉴 陈晓平

前 言

高血压是一种严重危害人类健康的常见病、多发病，可伴有脑、血管、心脏和肾脏等重要器官功能或器质性改变，也是心绞痛、心肌梗死、心力衰竭、脑卒中及肾衰竭的主要病因。高血压的发病率在世界各地都很高，随着人民生活水平逐步提高，我国高血压发病率逐年上升。

高血压可对身体造成慢性损害，大多数患者甚至可能没有任何症状，所以，很多人常常不知道自己已经患有高血压，这就给预防、发现及治疗高血压带来了一定的困难。编写本书的目的，就是普及预防控制高血压的有关知识，将防治高血压及日常康复保健的方法介绍给读者，使读者明白，高血压不是不治之症，合理的药物治疗以及生活方式的改善，就可以把血压控制到正常水平；通过防治高血压，进而有效降低高血压合并心脑血管疾病的发病率和死亡率。本书主要介绍了高血压的概念及分型、诊治、预防控制、合并症的防治、高血压患者个人保健和家庭日常护理以及如何选购血压计、正确测量血压等。语言深入浅出，内容贴近患者实际需要，层次条理分明，将高血压的现代防治问题向读者做了较为全面的介绍，本书既可作为患者及家属身边的家庭“保健医生”，又可作为医学院校学生及医务人员的参考用书。

本书在编写过程中,参阅了许多书刊,在此,谨代表所有参编人员向作为本书参考文献的作者表示诚挚感谢。虽然在本书的编写过程中,编者力求完美,但谬误之处难免,希望读者批评指教。

编 者

2005 年 12 月

目 录

第一章 正确认识高血压

一、认识血压..... (3)

1. 人体的血液循环系统及其功能(3)
2. 何谓血压及理想血压(3)
3. 血压如何形成(4)
4. 血压为何波动(4)
5. 影响血压波动的外界因素(5)
6. 为什么说高血压患者早晨起床后的一段时间属于危险期(5)
7. 清晨和夜间血压为什么不一样(5)
8. 什么是基础血压(6)
9. 收缩压及其影响因素(6)
10. 舒张压及其形成原因(6)
11. 什么是脉压,如何形成(7)
12. 影响脉压的因素有哪些(7)
13. 为什么中央脉压低于外周脉压(9)
14. 什么是体位性低血压(9)
15. 体位性低血压如何分类(10)
16. 诊断体位性低血压的依据是什么(10)

17. 如何预防体位性低血压(11)

二、影响血压的因素..... (12)

18. 高脂肪饮食对血压的影响(12)

19. 心理因素对血压的影响(13)

20. 职业与环境因素对血压的影响(13)

21. 饮酒对高血压有何影响(14)

22. 吸烟对高血压有何影响(15)

23. 肥胖与高血压的关系(16)

24. 食盐与高血压的关系(18)

25. 何谓盐敏感性高血压(18)

三、高血压的概念及分型..... (20)

26. 什么是高血压(20)

27. 我国高血压的特点(20)

28. 我国人群血压水平的分级标准(21)

29. 高血压的遗传因素及特点(22)

30. 高血压对机体有哪些影响(23)

31. 血压升高对人体的不良影响(23)

32. 什么是高血压病(24)

33. 导致高血压发病的相关因素(25)

34. 高血压的分类及其高血压病(25)

35. 何谓血压升高神经源性学说(27)

36. 何谓血压升高肾源性学说(27)

37. 什么是单纯收缩期高血压(28)

38. 为什么单纯收缩期高血压又称老年收缩期高血压
(28)

39. 单纯收缩期高血压的形成原因(28)

40. 老年高血压病的特点(29)

- 41. 老年单纯收缩期高血压有何特点(30)
- 42. 诊断老年收缩期高血压的注意事项(31)
- 43. 单纯收缩期高血压的危害(31)
- 44. 什么是舒张期高血压(31)
- 45. 舒张期高血压的产生原因(32)
- 46. 舒张压升高的意义(32)
- 47. 吸烟对于舒张期高血压的危害(33)
- 48. 什么是医源性高血压(33)
- 49. 现代医学模式如何看待原发性高血压(34)
- 50. 原发性高血压的发病因素(34)
- 51. 原发性高血压治疗目的和方法(35)
- 52. 怎样尽早发现继发性高血压(36)
- 53. 常见继发性高血压的临床特点(36)
- 54. 何谓急进型高血压(37)
- 55. 急进型高血压的临床特点(38)
- 56. 如何诊断急进型高血压(38)

四、如何选择血压计和正确测量血压----- (40)

- 57. 血压计的构造(40)
- 58. 血压计分哪几种(41)
- 59. 测量血压前要做哪些准备工作(42)
- 60. 水银柱式血压计测量血压的标准和条件(42)
- 61. 水银柱式血压计测量血压的具体步骤(43)
- 62. 为什么人体四肢血压各不相同,正常差值是多少(43)
- 63. 为什么四肢血压也会出现波动(44)
- 64. 四肢血压出现显著差异时怎么办(44)
- 65. 什么是偶测血压及具体测量方法(45)
- 66. 为什么家测血压与医院所测血压不一样(46)
- 67. 什么是动态血压及动态血压监测的意义(46)

第二章 正确诊治高血压

一、高血压如何诊断 (51)

1. 影响高血压预后的因素(51)
2. 人群中有关高血压危险程度的分组(52)
3. 高血压有哪些临床表现(52)
4. 如何诊断高血压(53)
5. 高血压患者体格检查的项目(55)
6. 高血压患者的实验室检查项目(55)

二、高血压如何用药 (58)

7. 降压药的分类(58)
8. 利尿药的种类、机制及不良反应(59)
9. β 受体阻滞药的种类、机制及不良反应(59)
10. 钙拮抗药的种类、机制及不良反应(60)
11. 血管紧张素转换酶抑制药(ACEI)的种类、机制及不良反应(61)
12. 血管紧张素 II 受体拮抗药(ARB)的种类、机制及不良反应(61)
13. α 受体阻滞药的种类、机制及不良反应(62)
14. 高血压患者如何正确选择降压药(62)
15. 一天当中何时服用降压药好(63)
16. 传统服用降压药物有何缺陷(64)
17. 服用降压药物如何上下“阶梯”(65)
18. 高血压阶梯疗法的常用组合方式(66)
19. 长期用药的注意事项(67)

- 20. 高血压确诊后怎么办(68)
- 21. 原发性高血压患者如何选用治疗方案(69)
- 22. 治疗高血压的注意事项(70)

三、高血压的个体化治疗..... (71)

- 23. 高血压的个体化治疗原则(71)
- 24. 高血压的分型及用药(71)
- 25. 不同年龄的高血压患者如何选用降压药(72)
- 26. 妊娠高血压患者如何选用降压药(72)
- 27. 高血压患者合并呼吸系统疾病时如何选用降压药(73)
- 28. 高血压合并冠心病时如何选用降压药(73)
- 29. 高血压患者合并左心室肥厚时如何选用降压药(73)
- 30. 高血压患者合并左心衰竭时如何选用降压药(74)
- 31. 高血压患者合并消化系统疾病时如何选用降压药(74)
- 32. 高血压患者合并肾脏病时如何选用降压药(74)
- 33. 高血压患者合并内分泌、代谢疾病时如何选用降压药(74)
- 34. 高血压患者合并神经、精神疾病时如何选用降压药(75)
- 35. 高血压患者合并其他系统疾病时如何选用降压药(75)

四、继发性高血压如何诊治..... (76)

- 36. 继发性高血压常见原因是什么(76)
- 37. 继发性高血压的主要特征(77)
- 38. 醛固酮增多症的分类(77)
- 39. 什么是原发性醛固酮增多症(77)

40. 导致原发性醛固酮增多症的原因(78)
41. 如何诊断原发性醛固酮增多症(79)
42. 原发性醛固酮增多症的实验室检查(80)
43. 如何治疗原发性醛固酮增多症(80)
44. 嗜铬细胞瘤的临床表现(81)
45. 如何诊断嗜铬细胞瘤(82)
46. 嗜铬细胞瘤的治疗(83)
47. 高血压如何损害肾脏(84)
48. 无肾损害的高血压如何使用降压药物(85)
49. 高血压病导致肾脏损害如何选择降压药(86)
50. 什么是肾血管性高血压(87)
51. 肾血管性高血压的病因(88)
52. 肾血管性高血压如何诊断(88)
53. 肾血管性高血压患者需要进行哪些检查(89)
54. 如何治疗肾血管性高血压(89)
55. 肾性高血压的常见病因及发病机制(91)
56. 肾性高血压的处置原则(91)
57. 什么是阻塞性睡眠呼吸暂停综合征(92)
58. 为什么阻塞性睡眠呼吸暂停综合征能导致高血压(93)
59. 如何早期发现阻塞性睡眠呼吸暂停综合征(93)
60. 如何判断阻塞性睡眠呼吸暂停综合征患者有无高血压(94)
61. 如何治疗阻塞性睡眠呼吸暂停综合征(94)
62. 如何预防阻塞性睡眠呼吸暂停综合征(95)
63. 阻塞性睡眠呼吸暂停综合征造成高血压的治疗(95)
- 五、高血压的特色疗法**..... (96)
64. 祖国传统医学(中医学)如何认识高血压(96)



- 65. 中医中药如何治疗高血压(97)
- 66. 气功能降压吗(97)
- 67. 中医外治疗法对高血压是否有效(98)
- 68. 高血压病患者的心理疗法(99)

六、妊娠期高血压如何诊治----- (101)

- 69. 什么是妊娠期高血压(101)
- 70. 什么是妊娠高血压综合征(101)
- 71. 妊娠高血压综合征的病理变化及临床表现(102)
- 72. 妊娠高血压综合征的发病机制(102)
- 73. 妊娠高血压综合征可分为哪几种(103)
- 74. 妊娠高血压期间如何选用降压药(103)
- 75. 妊娠期降压药对胎儿有无危害(104)
- 76. 孕妇血压降到何种水平合适(104)
- 77. 高血压病患者妊娠期间应做哪些相关检查(105)
- 78. 高血压病患者妊娠时的注意事项(105)
- 79. 无高血压妇女如何预防妊娠高血压综合征(106)
- 80. 口服避孕药可引发高血压吗(107)

七、更年期高血压如何诊治----- (109)

- 81. 什么是更年期(109)
- 82. 男女更年期有何不同(109)
- 83. 更年期患者绝经前后血压有什么变化(110)
- 84. 更年期高血压发生机制(110)
- 85. 更年期高血压的药物治疗(111)
- 86. 更年期如何预防高血压(111)

第三章 高血压合并症

一、高血压与脑血管病..... (115)

1. 高血压与脑血管病有无关系(115)
2. 为什么脑血管病易在早晨发生(116)
3. 家人如何知道亲属发生脑血管意外(116)
4. 什么是高血压脑病(117)
5. 高血压脑病的发生机制(117)
6. 高血压脑病的临床表现(118)
7. 高血压脑病的检查方法(118)
8. 高血压脑病的救治原则(119)
9. 如何预防高血压脑病(119)
10. 什么是高血压危象(120)
11. 如何防治高血压危象(120)
12. 脑出血与高血压有无关系(121)
13. 高血压为何导致脑出血(121)
14. 脑出血能否预防(122)
15. 如何防止高血压患者发生脑梗死(122)
16. 脑梗死急性期为什么血压不能降得太低(124)
17. 脑梗死急性期控制血压的原则(124)
18. 为什么说降压治疗是预防脑血管病的有效方法(125)
19. 脑血管病患者院外自我康复治疗(125)
20. 什么是脑卒中(126)
21. 高血压与动脉粥样硬化的关系(127)
22. 高血压合并高脂血症和动脉粥样硬化如何治疗(128)

二、高血压与心血管病..... (130)

- 23. 高血压可出现哪些心血管系统的并发症(130)
- 24. 长期高血压对心脏有什么影响(130)
- 25. 高血压患者为什么容易出现心律失常(131)
- 26. 为什么高血压患者易发生心肌肥厚(132)
- 27. 高血压病患者为什么容易出现心力衰竭(133)
- 28. 高血压所致心力衰竭的分类(134)
- 29. 急性心力衰竭如何治疗(134)
- 30. 舒张性心力衰竭及特点(135)
- 31. 舒张性心力衰竭的治疗(135)
- 32. 收缩性心力衰竭心功能的评定分级法(136)
- 33. 收缩性心力衰竭特点及分类(137)
- 34. 什么是无症状性心力衰竭(137)
- 35. 什么是充血性心力衰竭(137)
- 36. 如何治疗充血性心力衰竭(138)
- 37. 难治性心力衰竭如何治疗(139)
- 38. 高血压患者合并心脏病如何选择降压药(139)

三、高血压与糖尿病----- (142)

- 39. 糖尿病的分型与临床特征(142)
- 40. 糖尿病患者合并高血压的发病机制(142)
- 41. 糖尿病合并高血压的临床分类(143)
- 42. 糖尿病合并高血压患者容易发生哪些并发症(143)
- 43. 糖尿病合并高血压时的理想血压(144)
- 44. 糖尿病患者合并卒中时如何控制血压(144)
- 45. 糖尿病患者合并心肌梗死如何控制血压(145)
- 46. 糖尿病合并高血压患者如何选择降压药(145)

四、高血压与其他疾病----- (148)

- 47. 什么是甲亢(148)

48. 甲亢的临床表现(148)
49. 甲亢为什么会引起高血压(149)
50. 如何治疗甲状腺功能亢进症引起的高血压(149)
51. 什么是结缔组织病(150)
52. 结缔组织疾病的病理(150)
53. 结缔组织疾病的临床表现(150)
54. 结缔组织疾病患者出现继发性高血压时如何治疗(151)
55. 如何鉴别结缔组织疾病患者出现的高血压(151)
56. 什么是库欣综合征(152)
57. 如何诊断库欣综合征(152)
58. 库欣综合征有何典型临床表现(153)
59. 库欣综合征患者为什么容易出现高血压(153)
60. 如何治疗库欣综合征引发的高血压(153)
61. 什么是大动脉炎(154)
62. 如何治疗大动脉炎(155)
63. 经皮穿刺肾动脉成形术治疗大动脉炎的指征(156)
64. 影响肾动脉成形术疗效的因素(156)
65. 何谓主动脉夹层(157)
66. 主动脉夹层的病因(157)
67. 主动脉夹层的临床表现(158)
68. 主动脉夹层的诊断(159)
69. 如何治疗主动脉夹层(159)

第四章 正确预防控制高血压

1. 何谓高血压一级预防(163)

2. 何谓高血压二级预防(163)
3. 高血压能治愈吗(163)
4. 为什么高血压不能被彻底治愈(164)
5. 高血压病需要终生治疗吗(166)
6. 如何评价降压效果, 降压药物对生活质量有何影响
(167)
7. 高血压患者如何自我监测生活质量(167)
8. 每日摄入多少食盐能预防高血压(168)
9. 高血压患者的最佳饮食结构(169)
10. 高血压患者如何进行家庭护理(171)
11. 高血压患者如何做好个人保健(172)