

知名专家进社区谈医说病

ZHIMING ZHUANJIA JIN SHEQU TANYISHUOBING

高血压

(第 二 版)

胡大一 主编



丛书获2007年度
国家科学技术进步奖二等奖
全国优秀畅销品种

胡大一

中国著名心血管病专家

北京大学人民医院心血管病研究所所长, 心脏中心主任
国家和北京市突出贡献专家, 卫生部健康教育首席专家



钟南山

院士总结本套丛书三大特色

强调医学的**系统性** 注重知识的**科学性** 突出读物的**通俗性**



化学工业出版社
生物·医药出版分社

中国中医药出版社

高血压

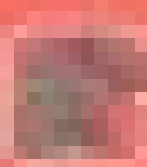
第二版



ISBN 7-302-42111-1

定价

（含邮费）



钟南山

主编

中国中医药出版社

011111

知名专家进社区谈医说病

ZHIMING ZHUANJIA JIN SHEQU TANYISHUOBING

高血压

(第二版)

胡大一 主编



化学工业出版社

生物·医药出版分社

· 北 京 ·

本书以问答的形式,介绍了高血压的基本知识,高血压的症状、检查与诊断,高血压的药物治疗和非药物治疗以及高血压的三级预防等内容,适合高血压患者及其家属阅读参考,也可作为社区医生及社区健康宣教的读本。

图书在版编目(CIP)数据

高血压/胡大一主编. —2版. —北京:化学工业出版社, 2009. 4

(知名专家进社区谈医说病)

ISBN 978-7-122-04966-7

I. 高… II. 胡… III. 高血压-诊疗-基本知识
IV. R544. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第028558号

责任编辑:邱飞婵 余晓捷
责任校对:王素芹

装帧设计:晴朗设计工作室
插图绘制:王 燕

出版发行:化学工业出版社 生物·医药出版分社
(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装:北京云浩印刷有限责任公司
720mm×1000mm 1/16 印张8 $\frac{3}{4}$ 字数90千字
2009年6月北京第2版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:18.00元

版权所有 违者必究

《知名专家进社区谈医说病》编委会

- | | | |
|-----|-----|---|
| 主 任 | 韩启德 | 全国人大常委会副委员长
中国科学技术协会主席
北京大学医学部主任
中国科学院院士 |
| 副主任 | 钟南山 | 中华医学会会长
中国工程院院士 |
| | 蒋作君 | 政协全国委员会副秘书长 |
| | 祁国明 | 中华医学会副会长 |
| | 汪 晶 | 好健康人人有工作室主任 |
| 编 委 | 刘雁飞 | 中华医学会副秘书长 |
| | 杨 青 | 卫生部妇幼保健与社区卫生司司长 |
| | 李 普 | 科技部政策法规与体制改革司副司长 |
| | 梁万年 | 北京市卫生局常务副局长 |
| | 曾 毅 | 中国科学院院士
中国疾病预防控制中心病毒病防治所研究员 |
| | 侯云德 | 中国工程院院士
中国疾病预防控制中心病毒病防治所研究员 |
| | 巴德年 | 中国工程院院士
中华医学会副会长
中国医学科学院中国协和医科大学教授 |
| | 程书钧 | 中国工程院院士
中国医学科学院肿瘤研究所研究员 |
| | 胡大一 | 北京大学人民医院心血管病研究所所长 |
| | 纪立农 | 北京大学人民医院内分泌科主任 |
| | 李 竹 | 北京大学教授
卫生部生殖健康专家委员会专家 |
| | 高 瞻 | 好医生医学教育中心总经理 |
| | 金连弘 | 中华医学会副会长 |
| | 唐 芹 | 中华医学会科普部副主任
社会医学研究员 |
| | 黄庆道 | 广东省医学会会长 |
| | 梁震宇 | 石家庄市社区卫生服务管理中心副主任 |
| | 彭 犁 | 好健康人人有工作室 |
| | 周熹微 | 好健康人人有工作室 |
| | 王路大 | 好健康人人有工作室 |
| | 熊晓苏 | 好健康人人有工作室 |

编写人员

主 编 胡大一

编 者 (以姓氏笔画为序)

马志敏 王吉云 朱晶岩

李 洁 杨进刚 张 帆

陈 喆 胡大一 侯晓霞

秦明照 董晓东 路亚枫

熊晓苏

再版前言

2009年初，卫生部提出了“健康中国2020”战略，其基本目标是积极采取经济有效的干预措施和适当的卫生策略，努力提高全民健康水平。

高血压是可防、可控、可治之病。为了落实“健康中国2020”战略，更应促进高血压的有效控制，因为只有告别心血管疾病，人类健康才有保障，预期寿命才会延长。希望本书的再版能成为落实“健康中国2020”的具体行动。

本版对第一版的内容做了重新编排，以使读者阅读更为方便。本版保留了第一版控制高血压的基本内容，在此还应再次强调，一定要切实关注体重超重、膳食高盐和中度以上饮酒几个确定的与高血压发生有关的因素，注意吸烟、精神心理紧张、经常与高血压同时发生的糖尿病和高脂血症等疾病与高血压的关系；实行有治疗作用的生活方式改变，即不吸烟（戒烟）、管好嘴（合理饮食）、迈开腿（多运动）、饭吃八成饱、日行万步路。让“健康中国2020”变为我们每一个人的行动。

北京大学人民医院心血管病研究所所长

胡大一

2009年2月

第一版序一

健康，已经成为公众关注的头等大事之一。

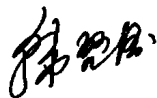
防治疾病，促进健康，是人民政府、卫生等有关部门以及医疗卫生界的专家、学者和全体卫生工作者的重要职责。在人民群众中大力开展科学普及活动，让群众了解和掌握医疗卫生科学知识，能使人民群众在防治疾病、促进健康的进程中发挥更大的主观能动作用。

社区是我国社会的基本单元。发展社区卫生事业，把医疗卫生保健知识送到社区，送到社区居民的手中，有助于社区居民在出现健康问题及时正确地求医问药；有助于社区居民自觉地改变可能存在的有碍健康的习惯和生活方式，逐步养成健康文明的生活方式，保障和促进自身的健康；有助于动员社区居民更加积极地参与防治疾病、促进健康的各种活动；有助于文明社区、和谐社区和小康社会的建设。

现在《知名专家进社区谈医说病》出版了，社区居民可以直接了解到专家介绍的医学知识，社区卫生工作者也可把它作为基本教材，向公众传授防治疾病和促进健康的知识。我相信，这套丛书一定能对普及医学知识，提高全民健康水平起到积极的推动作用。

是为序。

全国人大常委会副委员长



2005年7月25日

第一版序二

经过许多医学专家和参编者的艰苦工作，《知名专家进社区谈医说病》这套倾注了所有参编者对公众健康深深关切的医学科普知识丛书与读者见面了。

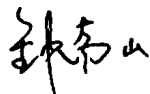
本套丛书强调医学知识的系统性，这绝不是试图培养读者成为医生，而是期望读者通过对丛书的阅读，相对全面地了解医学知识，从而有效预防疾病、积极配合疾病的规范治疗。

本套丛书特别注重知识的科学性，因为向公众传授严谨的科学知识是专家的责任，是其必须遵从的原则。当前，不少错误或不科学的信息正在源源不断地流向公众。归还科学的本来面目是本套丛书编写者共同的心愿。

本套丛书编写的重要原则是加强读物的通俗性。公众不能理解的科学道理，就不能为公众所接受。本套丛书在内容的选择、语言的修饰、插图的编排等方面都做了许多努力和尝试，期望在把专业知识化解为公众可接受的知识方面有所创新。

尽管编者做了许多努力，本套丛书难免还存在一些缺陷，最突出的可能是知识的通俗性和实用性仍嫌不足。这与作者常年从事十分专业的技术工作，对公众的了解还不充分有一定的关系。不过本套丛书的出版已经架起了一座专家与公众沟通的桥梁，是专家与读者对话的开始。相信今后本套丛书会走进社区，走进千家万户，会让读者越来越喜爱，成为读者健身与防治疾病的良师益友。

中华医学会会长



2005年6月27日

第一版前言

2004 年最新的流行病学资料表明，我国高血压的患病率上升至 18.8%，我国的高血压患者多达 1.6 亿。

高血压是心血管疾病的常见重要独立危险因素，其患病率高，致残率高，危害甚重。而且，因多数高血压患者无自觉症状，致残甚至致命性的脑卒中可能是患者首发的临床表现，所以高血压被称为“隐形杀手”。高血压知晓率、治疗率和控制率居低不升的状况可能与此有一定的关系。

令人欣慰的是，高血压是可以控制的疾病。

传统的降压药物的作用与地位依然重要，但如果有条件使用新型降压药物，并联合使用他汀类药物降胆固醇，对高血压的控制将更有效。

高血压虽然是可以控制的疾病，但只靠医生的努力来解决高血压的防治问题是不可能的。只有包括 1.6 亿患者在内的公众提高了对高血压的知晓率，其治疗率和控制率才能达到理想的水平。通过健康教育、科学普及，把防治高血压的科学知识传播到千家万户，正是本书的编写目的。

衷心感谢参与本书写作的 12 位中青年作者的辛勤劳动，并向为落实书稿而奔波的我的女儿胡可致谢。没有大家的集体劳动，很难想象本书可保质保量如期出版。

北京大学人民医院心血管病研究所所长

胡大一

2005 年 8 月 16 日

目 录

第1章

高血压基本知识 001

血压 002

- 什么是血压? 002
- 人的血管有几类? 002
- 血压与哪些血管有密切关系? 003
- 动脉血压是如何形成的? 004
- 什么是收缩压? 005
- 什么是舒张压? 005
- 什么是脉压? 005
- 人的血压是恒定的吗? 005

高血压 006

- 什么是高血压? 006
- 什么是原发性高血压? 006
- 什么是继发性高血压? 007
- 常见的继发性高血压有哪几种类型? 007
- 什么是顽固性高血压? 009
- 顽固性高血压的常见原因有哪些? 009
- 什么是急进性高血压? 010
- 发生急进性高血压时患者有哪些表现? 010
- 什么是恶性高血压? 011
- 什么是高血压危象? 011
- 发生高血压危象时患者有哪些表现? 011
- 发生高血压危象时该怎么做? 012
- 什么是高血压脑病? 012
- 高血压脑病是怎么发生的? 013
- 发生高血压脑病时患者有哪些表现? 013

- 发生高血压脑病时该怎么做？ 014
- 什么是妊娠高血压综合征？ 014
- 什么是肾性高血压？ 014
- 哪些药物可能引起血压升高？ 015
- 什么是白大衣高血压？ 015
- 为什么会发生白大衣高血压？ 015
- 白大衣高血压需要治疗吗？ 016
- 什么是体位性高血压？ 017
- 体位性高血压需要治疗吗？ 017
- 什么是假性高血压？ 017
- 假性高血压需要治疗吗？ 018
- 高血压可以治愈吗？ 018

与高血压发病有关的危险因素 018

- 已经确定的高血压发病危险因素有哪些？ 018
- 高血压与肥胖或超重有什么关系？ 019
- 怎样判断自己是否超重或肥胖？ 019
- 高血压与膳食中食盐过多有关系吗？ 020
- 吃盐多的人都会患高血压吗？ 020
- 高血压与饮酒有关系吗？ 020
- 高血压与吸烟有关系吗？ 021
- 高血压是遗传性疾病吗？ 021
- 肾脏疾病会引起高血压吗？ 022
- 糖尿病为什么会合并高血压？ 022
- 高血压与更年期有关系吗？ 023
- 高血压与甲状腺疾病有关系吗？ 023
- 高血压与打鼾有关系吗？ 024
- 打鼾伴高血压怎样治疗？ 024
- 高血压与心率有关系吗？ 025
- A 型行为是什么？ 026
- 高血压与 A 型行为有关系吗？ 026
- A 型行为可以预防吗？ 027

高血压的危害 027

- 高血压会导致哪些器官的损害？ 027
- 什么是高血压的靶器官？ 028

- 高血压会对心脏产生什么损害? 028
 - 高血压会对肾脏产生什么损害? 029
 - 哪些情况下高血压容易对肾脏产生损害? 030
 - 高血压患者发生肾脏损害早期有哪些表现? 030
 - 高血压会引起脑卒中吗? 030
 - 高血压患者如何避免发生脑卒中? 032
 - 高血压会引起冠心病吗? 032
 - 为什么高血压会引起冠心病? 032
 - 高血压会对动脉血管产生什么损害? 033
 - 高血压会对眼睛产生什么损害? 034
 - 高血压易引起哪些并发症? 035
 - 控制高血压可以减少心血管疾病的发生吗? 035
 - 儿童也会患高血压吗? 035
-

第2章

高血压的症状、检查与诊断 037

症状 038

- 高血压患者有哪些症状? 038
- 老年人高血压有什么特点? 038
- 中青年高血压有什么特点? 039
- 女性高血压有什么特点? 040
- 儿童高血压有什么特点? 040

检查 041

- 高血压患者需要做哪些常规检查? 041
- 医生怎样测量血压? 042
- 自己怎样测量血压? 044
- 血压如何表示? 045
- 直接测量法怎样测量血压? 045
- 血压测量应该以右上肢还是左上肢为准? 046
- 测量血压应该注意哪些事项? 046
- 电子血压计可以代替医用水银柱式血压计吗? 047
- 怎样校准电子血压计? 047
- 平时需要多长时间测量一次血压? 047

- 自测血压与医生测的血压不一致时以哪个为准？ 048
- 什么是动态血压监测？ 048
- 哪些人需要做动态血压监测？ 049
- 怎样做动态血压监测？ 050
- 监测收缩压及脉压对高血压控制有何意义？ 050

诊断 051

- 高血压是怎样诊断的？ 051
- 为什么要对血压进行分类和分级？ 052
- 原发性高血压怎样诊断？ 054
- 继发性高血压怎样诊断？ 054
- 睡眠呼吸暂停综合征引起的高血压怎样诊断？ 054
- 口服避孕药引起的高血压怎样诊断？ 055
- 顽固性高血压怎样诊断？ 055
- 急进性高血压怎样诊断？ 056
- 高血压危象怎样诊断？ 056
- 高血压脑病怎样诊断？ 056
- 收缩期高血压怎样诊断？ 057
- 妊娠高血压综合征怎样诊断？ 057
- 儿童高血压有诊断标准吗？ 058

第3章

高血压的药物治疗 059

降压药的知识 060

- 有哪些类降压药？ 060
- 利尿药降血压有哪些特点？ 060
- 常用的利尿药有哪些？ 061
- 服用利尿药应注意哪些问题？ 061
- β 受体阻滞药有哪些特点？ 062
- β 受体阻滞药有哪些常用药物？ 062
- 哪些患者适宜选用 β 受体阻滞药？ 063
- 哪些患者应避免选用 β 受体阻滞药？ 063
- 服用 β 受体阻滞药应注意哪些问题？ 064
- 钙拮抗药有哪些特点？ 064

- 钙拮抗药有哪些常用药物？ 065
- 哪些人不宜选用钙拮抗药类降压药？ 066
- 哪些人宜选用钙拮抗药类降压药？ 067
- 服用钙拮抗药应注意哪些问题？ 067
- ACEI 及 ARB 类降压药有什么特点？ 067
- 常用 ACEI 及 ARB 类降压药有哪些？ 067
- 哪些人宜选用 ACEI 及 ARB 类降压药？ 068
- ACEI 及 ARB 类降压药常见的副作用有哪些？ 068
- 服用 ACEI 及 ARB 类降压药应注意哪些问题？ 069
- α_1 受体阻滞药有哪些特点？ 070
- 临床有哪些常用的 α_1 受体阻滞药？ 070
- 什么是中枢性降压药？ 071
- 常用的中枢性降压药有哪些？ 071
- 为什么需要重新认识复方降压制剂？ 072
- 应用复方降压制剂应注意什么？ 073
- 哪一类降压药最好？ 073
- 新药一定比老药好吗？ 074
- 降压药除降血压外还有其他作用吗？ 074
- 缓释和控释降压药能掰开服用吗？ 075
- 单纯收缩期高血压服药会使舒张压过低吗？ 075
- 降压药常见的副作用有哪些？ 076
- 怎样正确认识和处理降压药的副作用问题？ 077

降压药的使用原则 078

- 高血压患者要终身服药吗？ 078
- 没有症状就可以停药或减少药物剂量吗？ 079
- 什么样的高血压患者需要药物治疗？ 079
- 什么样的高血压患者需要静脉用药治疗？ 080
- 目前为什么提倡使用长效降压药？ 080
- 高血压患者应该在什么时间服用降压药？ 080
- 服药几天血压没降到理想水平需要调整用药吗？ 082
- 哪些因素会影响降压药的药物疗效？ 082
- 哪些药物会影响降压药的药物疗效？ 082
- 已确诊的高血压患者看病前要不要吃降压药？ 083
- 高血压患者都需要服用阿司匹林吗？ 084

降压药的选择原则 084

- 医生如何为高血压患者选择降压药? 084
- 冠心病患者宜选用哪类降压药? 085
- 糖尿病患者宜选用哪类降压药? 086
- 心力衰竭患者宜选用哪类降压药? 087
- 左心室肥厚患者宜选用哪类降压药? 088
- 肾功能不全患者宜选用哪类降压药? 088
- 外周动脉粥样硬化患者宜选用哪类降压药? 088
- 单纯收缩期高血压患者宜选用哪类降压药? 089
- 妊娠妇女选用降压药有哪些注意事项? 090
- 前列腺肥大患者为何应选用 α 受体阻滞药? 091
- 痛风患者为什么要避免使用利尿药? 091
- 慢性阻塞性肺病患者为何慎用 β 受体阻滞药? 091
- 心动过缓患者选用降压药应注意什么? 092
- 肾动脉狭窄患者选用降压药应注意什么? 092
- 风湿性心脏病患者选用降压药应注意什么? 093
- 嗜铬细胞瘤患者选用降压药应注意什么? 093
- 医生根据什么原则制订联合用药方案? 093
- 常用的降压药联合使用方案有哪些? 094

第4章

高血压的非药物治疗 095

坚持合理膳食 096

- 合理膳食的基本原则是什么? 096
- 高血压患者的饮食要特别注意什么? 097
- 为什么高血压患者要坚持“0”吸烟? 098
- 高血压患者饮酒应该有所限制吗? 098
- 什么是饮食中的“一、二、三、四、五”? 098
- 什么是饮食中的“红、黄、绿、白、黑”? 099
- 饮茶可以降低血压吗? 100

积极参加体育锻炼 101

- 体育锻炼为什么能降低血压? 101
- 高血压患者适宜参加什么样的运动? 101

- 怎样掌握运动量? 102
- 高血压患者运动时应注意什么? 103
- 高血压患者开始体育锻炼前需要做哪些准备? 103

心理行为疗法 104

- 什么是高血压的心理行为疗法? 104
- 常用的高血压心理行为疗法有哪些? 104
- 高血压患者自己如何调整心理状态? 105
- 高血压患者如何克服 A 型行为? 106
- 高血压的治疗中有哪些放松训练? 106
- 什么是高血压的生物反馈疗法? 108
- 什么是高血压治疗中的音乐疗法? 108
- 什么是悟践疗法? 109

中医疗法 109

- 祖国传统医学是如何认识高血压的? 109
- 气功对治疗高血压有什么作用? 110
- 气功治疗高血压时应注意什么? 110
- 针灸能治疗高血压吗? 112

日常保健 113

- 高血压患者的睡眠起居应注意什么? 113
- 高血压患者的性生活应注意什么? 114
- 天气炎热时高血压患者应该注意什么? 115
- 天气寒冷时高血压患者需要注意什么? 116
- 高血压患者能坚持参加工作吗? 117
- 高血压患者外出旅行有哪些注意事项? 117

第5章

高血压的三级预防 119

- 什么是高血压的三级预防策略? 120
- 一级预防包括哪些措施? 120
- 二级预防包括哪些措施? 121
- 如何防治高血压? 122
- 要牢记哪几个与控制高血压有关系的数字? 123