

卫生部、科技部送卫生科普知识下乡工程

中国农民卫生保健丛书

高血压

主 编 薛元坤

副主编 朱 贤 徐 敏

编 著 张瑞均

教你

怎样防病

怎样保健

怎样康复



1992 12 2 14 5

11. 100% 100% 100%
 12. 100% 100% 100%
 13. 100% 100% 100%

100

2000 2001 2002

卫生部、科技部送卫生科普知识下乡工程
中国农民卫生保健丛书



高 血 压

主 编 薛元坤
副主编 朱 贤 徐 敏
编 著 张瑞均
插 图 薛梦竹 侯艳茹

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

高血压 / 薛元坤主编. 张瑞均编著. —北京: 人民卫生出版社, 2009.7

ISBN 978-7-117-11778-4

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第055682号

门户网: www.pmph.com

出版物查询、网上书店

卫人网: www.hrhexam.com

执业护士、执业医师、

卫生资格考试培训

高 血 压

主 编: 薛元坤

编 著: 张瑞均

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园3区3号楼

邮 编: 100078

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 3.75

字 数: 75千字

版 次: 2009年7月第1版 2009年7月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-11778-4/R·11779

定 价: 9.80元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

卫生部、科技部送 卫生科普知识下乡工程

《中国农民卫生保健丛书》编委会

编委会主任：祁国明 卫生部科技教育司司长
李朝晨 科技部政策法规与体制改革司司长
胡国臣 人民卫生出版社社长兼总编辑

副主任：李 普 科技部政策法规与体制改革司副司长
徐桂珍 北京大学医学部教授
曹福龙 张家港市市委书记
杜 贤 人民卫生出版社副总编辑

主 编：薛元坤

副 主 编：朱 贤 徐 敏

总 策 划：于修成 李永威 徐桂珍 宋广霞

编 委：（按姓氏笔画为序）

于修成 吕姿之 朱 贤 朱培福 刘苏霞
祁国明 杜 贤 李 普 李永威 李朝晨
何增义 宋广霞 张 苇 张瑞均 邵启生
林婉生 金兴中 孟昭美 胡国臣 钮文异
姚林琪 钱文霞 徐 敏 徐桂珍 高家彦
曹福龙 常 青 程志健 潘晓鹏 薛元坤

序

在一年一度的全国科技周来临之际，“振兴老区、服务三农、科技列车井冈行”的列车启动了。为了配合这次活动，卫生部和科技部组织专家编写的一套《中国农民卫生保健丛书》也将随着这辆列车送往革命老区。

改革开放以来，农村广大群众的生活有了很大改善，医疗水平有了一定的提高。但是，农村的医疗卫生条件、农民的个人卫生意识与城市相比仍然有很大的差距。农民保健知识十分贫乏，自我保健意识不强。农民因病致贫、因病返贫的现象依然存在，在一定程度上影响了农村经济的发展。党的十六大报告指出，我国城乡二元经济结构还没有改变，地区差距扩大的趋势尚未扭转，贫困人口还为数不少；并提出，我们要在本世纪头二十年，集中力量，全面建设惠及十几亿人口的更高水平的小康社会，使经济更加发展、民主更加健全、科教更加进步、文化更加繁荣、社会更加和谐、人民生活更加殷实。小康社会的重要标志之一，就是全民健康水平的提高。我国百分之八十的人口在农村，只有农民群众的健康水平提高了，才能进入

全面小康社会。

为了提高广大农民的健康水平，科技部政策法规与体制改革司、卫生部科技教育司商定，开展农村卫生科普需求及传播方式研究。自去年5月科技周以来进行了有代表性的五省区卫生科普调研（以中原地区和少数民族地区的农村、农民、城乡结合部为主）。根据调研的结果，组织专家编写并请人民卫生出版社出版了这套丛书。我相信，这套丛书的出版，一方面会给农民群众带去健康知识和科学的生活理念，从而提高农民群众的防病能力，另一方面会给出版界带来一定的示范效应。我希望有更多的出版社加入到这个行列中来，为农村居民出更多更好的书。

卫生部副部长 

2005年5月

前 言

高血压是一种几乎人人皆知的常见疾病，因其发病率、致残率和致死率均极高而越来越引起人们的重视。但一个不争的事实是，人们特别是农民朋友们对高血压病的有关知识的知晓率很低，得了高血压病后的治疗率和控制率也不高。

作者在近30年的医疗实践中接诊了无数的高血压病人，他们有的从不吃药；有的吃吃停停；有的相信秘方，认为能吃断“根”；有的认为没有不舒服不吃药无所谓；更有的直到中风、心力衰竭生命垂危时才发现是高血压作的孽……其实，高血压既容易发现和诊断，也是可防可治的，而改变不良的生活方式和行为是高血压防治的关键。随着我国高血压防治指南的制定颁布，高血压的防治也在逐步规范化。

本书从农村病人的视角，以问答的形式对高血压防治的有关知识作了较为全面的介绍，着重预防及纠正不良的生活方式和行为，倡导低盐低脂的饮食习惯，戒烟限酒，控制体重，适量运动，心理平衡等健康生活方式，强

调高血压的早防、早治、早期发现。力求通俗易懂，内容新颖实用，可操作性强，真正贴近农民群众的需求。愿本书能给广大高血压病人及其亲属带来有益的启示和帮助。

编者

2009年5月

目 录



血压的奥秘

1. 奇妙的心脏	2
2. 血液是如何流动的	3
3. 什么叫血压	4
4. 血压是如何形成的	5
5. 哪些因素会影响血压	6
6. 人的血压为什么会有波动	7
7. 农民朋友, 你会测血压吗	8
8. 脉压和平均动脉压	9
9. 什么叫随测血压	10
10. 什么是动态血压监测	10



人为什么会得高血压

1. 什么叫高血压	14
2. 人为什么会得高血压	15
3. 吃出来的高血压	16
4. 肥胖与高血压	19
5. 高血压会遗传吗	20

6. 从事哪些职业的农民易患高血压 20
7. 什么性格的人易患高血压 21
8. 运动对血压有何影响 22
9. 年龄性别对血压有影响吗 23



形形色色的高血压

1. 原发性高血压 26
2. 继发性高血压 27
3. 白大衣性高血压和医源性高血压 28
4. 高原性高血压 29
5. 妊娠高血压 30
6. 老年高血压与收缩期高血压 31
7. 儿童高血压 33
8. 缓进性高血压 34
9. 急进性高血压和恶性高血压 35
10. 假性高血压 36
11. 顽固性高血压 37



四 高血压有哪些危害

1. 高血压如何分类 40
2. 你的高血压属于哪一期 41
3. 高血压有哪些症状 42
4. 高血压有哪些危害 43
5. 哪些高血压病人易发生严重问题 45

6. 左心室肥厚与高血压性心脏病	46
7. 哪些高血压病人易发生心律失常	47
8. 高血压病人为什么会出现心力衰竭	48
9. 高血压为什么会影响肾脏	49
10. 什么叫高血压脑病	50
11. 什么是短暂性脑缺血发作	50
12. 中风是怎么回事	52
13. 高血压对眼睛有什么影响	53
14. 高血压发生并发症后有什么后果	54
15. 高血压急诊有哪些	55

五

高血压要做哪些检查

1. 高血压病人为什么要做心电图检查	58
2. 超声心动图检查是怎么回事	59
3. 高血压病人要进行哪些血液检测	60
4. 高血压病人需要化验小便吗	60
5. 胸部X线检查对高血压病人有必要吗	61
6. 眼底检查对高血压病人有什么价值	62
7. 随测血压与动态血压监测	62
8. 如何对高血压危险因素进行分层	63

六

如何治疗高血压

1. 高血压治疗的方法	68
-------------------	----

2. 高血压治疗的常用药物真不少 68
3. 怎样选择理想的高血压药物 71
4. 血压降到多少为合适 72
5. 为什么高血压要长期治疗 73
6. 高血压合并冠心病、心绞痛怎么办 74
7. 高血压合并高脂血症怎么办 75
8. 高血压合并糖尿病怎么办 75
9. 老年人的高血压怎么治疗 76
10. 怀孕妇女的高血压怎么治疗 77
11. 高血压病治疗的六大误区 79

七

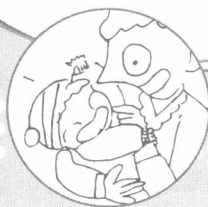
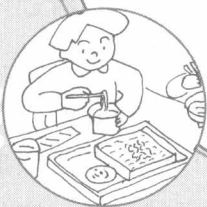
高血压的预防与保健

1. 高血压是可以预防的 84
2. 有什么方法可以预防高血压 85
3. 高血压病人要少吃盐 87
4. 减肥对高血压十分有利 88
5. 高血压病人能否饮酒抽烟 89
6. 运动对高血压有何益处 90
7. 为什么规律生活对高血压很重要 91
8. 高血压病人不宜食用哪些食物 92
9. 高血压病人饮茶有益吗 93
10. 高血压病人便秘要紧吗 94
11. 哪些蔬菜水果对高血压有益 96
12. 心理平衡与高血压 96

13. 血压突然升高如何自救	98
14. 如何预防中风的发生	99
15. 高血压的四季保健	100
16. 高血压病人盲目进补得不偿失	102
17. 有哪些自我保健推拿方法对高血压有益	103
18. 高血压——可防可治	104

— 血压的奥秘

- 血压奥秘而有趣
- 血压与心脏永不分离



1 奇妙的心脏

人体胸部的中央，两肺之间，有一个梨形的器官叫心脏，大小如同自己的拳头一般，重量约260克。别看心脏不大，结构却十分奇妙而复杂，作用也非同一般。

心脏是一个中空的肌性器官，内有许多间隔，像墙壁一样把心脏分为左右两半和上下两个房间，分别称为右心房、右心室、左心房和左心室。正常人左右心腔完全分隔而上下房室间通过门样的结构（叫作瓣膜）相通，瓣膜控制着血流的方向，使血液只能从心房流向心室，而不能倒着流。

心脏如同一匹不知疲倦的奔马，不管是白天黑夜，也不管是睡着醒着，只要生命不息，它就每时每刻跳动不止。心脏就像汽车马达一样，它之所以一刻不停地跳动，有赖于其“油路”通畅，“电路”信号良好。心脏的表面有从主动脉（与左心室相连接的大动脉）分出的两根血管，叫冠状动脉，分别为左冠状动脉和右冠状动脉，它们像蚯蚓一样盘绕在心脏表面并逐渐分支进入心肌内。心脏靠冠状动脉来供应血液、氧气和营养，这便是心脏的“油路”。心脏作为一个肌性器官，除了普通心肌外，还有少部分神奇的特殊心肌细胞，就像脉冲发生器一样能够按照自身的固有频率发放冲动，并沿着这些特殊心肌形成的“电路”传递，这也是我们正常人每分钟心跳60~100次的缘故（图1）。

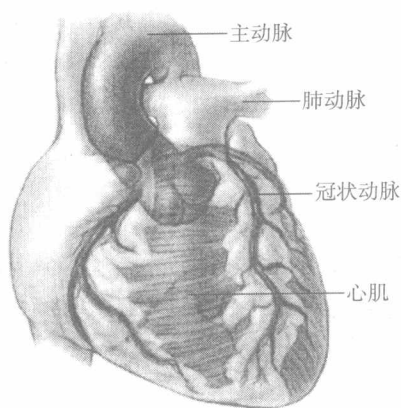


图1 心脏的外形

2 血液是如何流动的

人体好似一座城市，需要高速公路、地面和地下通道、大街小巷等立体交通运输系统把物资搬来搬去。人体的“交通运输系统”称为循环系统，包括心脏和血管，心脏是“汽车总站”或交通调度中心，血管便是“道路”，血液便是流动中的“卡车”。令人吃惊的是，人体内的血管总长度竟达16万公里之多！循环系统的功能就是把血液（含有氧气和营养物质）运送到全身各器官和组织中去，再把组织中新陈代谢产生的废物运送到有关器官而清除，从而确保人体的新陈代谢和生命活动的正常进行。那么，血液是如何流动的呢？

心脏—动脉—毛细血管—静脉，这个流动着的封闭系统，像电路一样形成完整的回路，构成了循环系统，肺内的回路叫肺循环也称小循环，全身的回路叫体循环也称大循