

慢性病自我管理丛书

# 高血压自我管理指南

傅东波 傅华 编著



复旦大学出版社

# 高血压自我管理指南

傅东波 傅 华 编著

复旦大学出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

高血压自我管理指南/傅东波,傅华编著. —上海:  
复旦大学出版社,2003.11  
(慢性病自我管理丛书)  
ISBN 978-7-309-03813-2

I. 高… II. ①傅…②傅… III. 高血压-防治  
IV. R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 093112 号

**高血压自我管理指南**

傅东波 傅华 编著

---

出版发行 复旦大学出版社 上海市国权路 579 号 邮编 200433  
86-21-65642857(门市零售)  
86-21-65100562(团体订购) 86-21-65109143(外埠邮购)  
fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

---

责任编辑 魏 岚  
总 编 辑 高若海  
出 品 人 贺圣遂

---

印 刷 上海申松立信印刷厂  
开 本 787×1092 1/16  
印 张 7  
字 数 127 千  
版 次 2008 年 4 月第一版第六次印刷  
印 数 11 451—18 450

---

书 号 ISBN 978-7-309-03813-2/R·819  
定 价 12.00 元

---

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社发行部调换。

版权所有 侵权必究

# 前 言

在我们于上海许多社区开展普适性慢性病自我管理项目(generic chronic disease self-management program)之时,曾经对 50 多名参加了社区自我管理健康教育课程的病人进行了定性访谈,了解到他们还希望参加针对单个疾病的自我管理项目。顺应这种要求,自 2001 年开始,我们与石门二路社区卫生服务中心合作开始探索高血压自我管理健康教育项目。高血压管理在实际工作中由于片面强调医务人员对三级高血压病人的定期血压测量及管理,管理对象人数众多、工作量大,医生忙于应付,效果有限,有的地方甚至流于形式。这种主要依靠专业人员的 management 方式的一个重要问题是没有调动病人对自身健康的责任心,也没有发挥病人、病人家属和社区在管理和监测高血压病方面的潜能。自我管理方法是指通过系列健康教育课程帮助病人掌握管理高血压的基本知识、技能和信心,然后在医务人员的协助下,主要通过自己及病友互助来控制血压,提高生活质量。而且,在社区开展高血压自我管理健康教育课程来帮助病人进行高血压自我管理,还能充分利用社区的各种资源,如社区老年活动室、社区体育锻炼场所及器材、社区志愿者服务等,从而降低成本。本书是参加高血压自我管理项目的病友人手一册的阅读材料。出版的目的是让更多的高血压病人了解和学会如何进行高血压自我管理,以减轻专业人员管理高血压病人的负担。同时以此书倡导尽可能让病人参与其保健管理活动的做法及把病人看作其保健服务提供者的观点。通过促进医患合作,使广大高血压病病友在医务人员的帮助下,成为一个积极的自我管理者,尽量自己照顾自己,达到减少卫生服务利用、降低高血压管理费用的目的。

本书所介绍的自我管理技能和方法,是以 2002 年出版的《慢性病患者如何过上健康幸福生活》一书中提高自我效能的基本方法为基础,结合我们对高血压病人需求评价的结果及解决高血压病所特有健康问题而确定的。219 名使用过本书的社区高血压病人及社区其他居民均对本书的价值表示了充分的肯定。本书既可作为所有高血压病人的管理指南,也可供社区健康教育工作者们参考、借鉴。

在本书完成之际,我们要感谢所有为上海高血压自我管理项目作出过贡献

的有关领导、专家、医生、医学生及普通居民,社区街道干部,石门二路社区卫生服务中心杨柯君主任等。尤其要感谢为本书内容提供了素材、个人宝贵经验及意见建议的高血压病友!

最后,衷心祝愿广大读者在本书所提供的自我管理方法的帮助下,提高信心,过上健康、幸福的生活。但同时需要指出,本书的出版略显仓促,会存在一些不足之处,望广大病友及同仁能就此向我们反馈,提供你们的意见、建议和自己在日常高血压管理中的成功经验和体会。希望集大家的共同智慧及经验,让高血压自我管理方法更加成熟、更实用、更有效,为社区高血压病人的健康和幸福发挥更大作用。

编者

2003年9月28日于上海

# 目 录

## 第 1 部分 高血压自我管理的基础知识、基本观念

第 1 章	什么是高血压	3
第 2 章	高血压的常见症状及并发症	6
第 3 章	什么是高血压自我管理	10
第 4 章	如何成为一个积极的自我管理者	12

## 第 2 部分 高血压自我管理的基本技能

第 5 章	解决问题的技巧	17
第 6 章	目标设定与制订行动计划	19
第 7 章	如何寻找社区资源	27
第 8 章	如何与人交流	31
第 9 章	紧张和疲劳的管理	42
第 10 章	为健康和快乐而锻炼——“生命在于运动”	55
第 11 章	减少膳食脂肪、酒精和盐的摄入量	69
第 12 章	体重控制	76
第 13 章	戒烟	81
第 14 章	定期测量血压和血压的自我监测	85
第 15 章	药物治疗的管理	90

## 第 3 部分 自我管理的其他任务

第 16 章	脑卒中及急性心肌梗死的急救措施	101
第 17 章	怎样看化验单	102



高血压自我管理

的基础知识、

基本观念

第1部分





# 第 1 章

## 什么是高血压

### 一、认识高血压

一天 24 小时,您的心脏都在不停地搏动。血压便是心脏将血液泵入血管时血流对血管壁所产生的压力(如图 1-1 所示)。血管壁所受的压力越高,血压就越高。心脏收缩时血压上升达到最高值称为收缩压(如图 1-2 右)。心脏舒张时血压降到最低值成为舒张压(如图 1-2 左)。血压数值以“收缩压/舒张压 毫米汞柱 (mmHg)\*”表示。当血压增高到一定水平时,即可认为是高血压。世界卫生组织在 1993 年制订出了高血压的诊断标准:正常血压:小于( $<$ )140/90 mmHg; 高血压:大于或等于( $\geq$ )140/90 mmHg。您去测量血压时,医生往往会告诉您血压升高的可能原因。血压升高的发生往往是因为各种原因导致血管变狭窄或心脏泵出的血液过多所致。这时,血液对血管壁的压力过高,如果血压长时间维持在高于正常水平而不进行控制的话,就会导致严重的后果,如出现脑卒中(中风)、冠心病、心力衰竭、肾功能不全等。

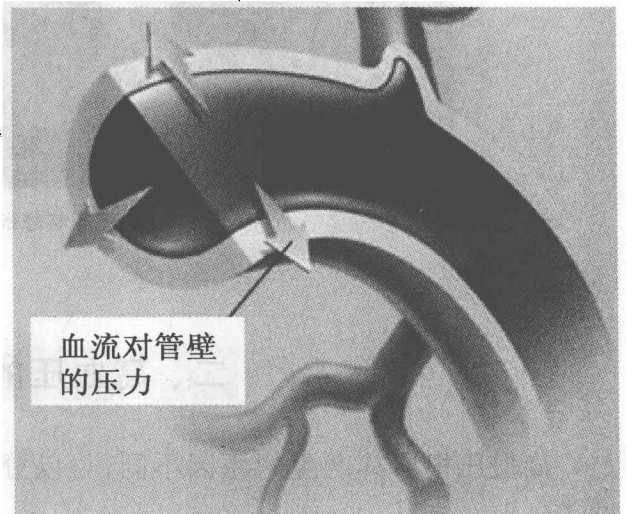


图 1-1 血压

高血压是一种最常见的心血管疾病,也是全球的一个主要的公共卫生问题。它是导致人类心脑血管疾病死亡的首要危险因素之一。大约 20%~50%的心

\* 1 mmHg=0.133 kPa

脑血管疾病的死亡与高血压有关。因此,正确认识高血压,学习一些有效的防治办法来管理和控制高血压是每个高血压病友的责任。

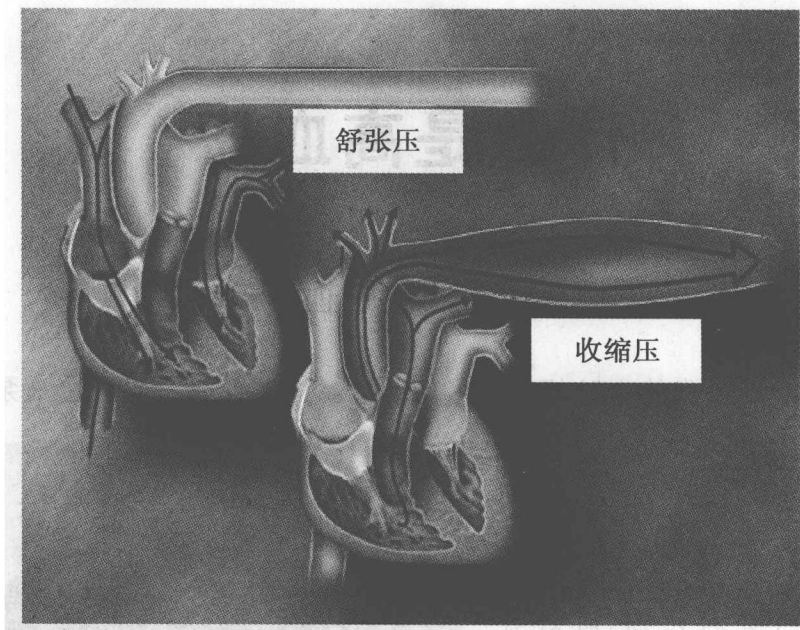


图 1-2 收缩压与舒张压示意图

## 二、高血压的分类

高血压根据其产生的原因不同,可以分为原发性高血压和继发性高血压两类。

### 1. 原发性高血压

原发性高血压是一种发病原因尚不完全清楚的血压升高,也叫做高血压病。90%~95%的高血压病病人属于原发性高血压病。我们平时所说的高血压,多数指的是原发性高血压。

虽然原发性高血压发病原因不明,但是有许多危险因素,特别是一些不良行为生活方式,可增加原发性高血压发生的危险性。包括:种族、遗传、年龄、性别、过度紧张、肥胖、吸烟、酗酒、不合理饮食(如脂肪、胆固醇、食盐摄入过多)、缺乏体育锻炼、水的硬度及口服避孕药等。

### 2. 继发性高血压

继发性高血压是某些疾病在其发展过程中产生的。如肾脏疾病可引起血压



升高。一般原发疾病治愈后,血压也随之下降。所以这种高血压又称为症状性高血压。

继发性高血压也可由于服用了某些药物,如苯丙胺、某些减肥药、口服避孕药或者过量饮酒造成。

知道高血压的类型之后,我们以后至少不要把高血压和高血压病混同起来。我们现在知道了不是一有高血压就一定是高血压病。只有原因不明的高血压,达到世界卫生组织提出的诊断标准时(不同日的多次血压测量均大于或等于140/90 mmHg),才称为高血压病。

### 三、高血压的分类

1999年国际上对血压水平进行了新的定义和分级(表1-1)。

表 1-1 WHO/ISH 对血压水平的新的定义和分级(1999年)

种 类	收缩压(mmHg)	舒张压(mmHg)
理想血压水平	<120	<80
正常血压水平	<130	<85
血压正常偏高	130~139	85~89
1级高血压(轻度)	140~159	90~99
2级高血压(中度)	160~179	100~109
3级高血压(严重)	≥180	≥110
单纯收缩性高血压	≥140	<90

注:如果一个病人的收缩压和舒张压在不同种类里,则就高不就低。

从表1-1可以看出,高血压的定义和分级没有性别和年龄之分!我们常常会听到一些老年高血压病病人说“老年人血压是会高的,控制在160/90 mmHg就可以了。”这种说法是完全没有根据的。年龄再大同样可以让血压维持在理想的水平。年龄再大同样要积极控制血压使其维持在正常水平(130/85 mmHg以下)。因此,如果您是一位老年高血压病友,千万不要以年龄大为由,麻痹大意,而应该以积极的态度,学习本书所介绍的各种高血压管理措施,把您的血压控制在正常水平,并尽量提高自己的生活质量。

## 第 2 章

# 高血压的常见症状及并发症

### 一、高血压的常见症状和表现

多数高血压病人都没有明显症状,病人往往在出现了脑卒中(中风)、心脏病发作之后才知道自己患有高血压。也有的病人是在因为其他疾病就诊时,偶尔测量血压才发现高血压的。有资料表明,约 35% 的高血压病病人不知道自己得了高血压。正因为如此,人们把高血压叫做“沉默的杀手”,以表达它的危害!因此,每位成年人,每年至少要主动去测量血压一次。平时因其他疾病就诊时,不要忘了请医生给您量一次血压,以便尽早知道您是否血压偏高。

高血压病的常见症状包括头痛、眩晕、出鼻血、心律不齐等。我们曾经询问过许多高血压病病人,请他们谈谈各自所患高血压的症状和表现。结果表明,最常见的症状为“头晕、头昏”,有将近 90% 的被采访者谈到,他们患高血压时有头晕的症状。其次为“颈部不适”、“头痛”和“疲劳乏力”。另外谈到的症状还有“睡眠减少”、“视力模糊”、“听力下降”、“记忆力减退”等。所以,如果有人感到“头晕”、“头痛”、“颈部不适”或容易“疲劳”等不适时,为了以防万一可以去测量一下血压,排除是否是血压过高所致。另外,如果您的家人或其他人向您抱怨最近出现上述不舒服的情况时,您也可以建议他(她)去测量血压。下面对上述常见症状进行更详细描述,以加深您的印象。

#### 1. 头晕

头晕往往伴随头痛出现。与头晕相伴的症状还有失眠(睡眠减少)、烦躁、耳鸣等。

#### 2. 头痛

痛的部位常在后脑或两侧太阳穴,并且是跳动性的,这是高血压病头痛的特点。很多病人的头痛,常常在早晨起床时明显,洗脸或早餐后减轻,运动后或精神疲惫、心情不好时加重。

#### 3. 颈部不适

颈部不适更具体可能包括颈、肩部肌肉酸痛,紧张等症状。常常还会出现手指麻木等。颈部不适往往容易被误诊为神经炎或风湿痛。



对于高血压的症状和表现,值得我们特别注意的是,高血压病病人的症状与血压的高低并不成正比!有些病人血压并不太高,症状却很多、很明显。而另一些高血压病病人血压虽然很高,但症状却并不明显。因此,我们不能以症状有无、症状的严重程度来诊断是否患有高血压,或判断血压的高低。惟一的、也是非常简单的办法就是通过血压的测量便知道血压的高低。

对于高血压的症状和表现,另一点要提醒大家的是,也不要因为出现上述症状就心情紧张、担惊受怕。因为这些症状多数都是其他许多疾病的共同表现。而且所患疾病本身是处于一个动态的变化过程中。我们与这些疾病打交道多了以后,便能找出其变化规律。我们要做的事,也是本书倡导大家进行的便是——学会对所患高血压病进行自我管理——使病情稳定(使疾病的变化幅度尽可能小),同时生活尽可能充实、快乐、幸福(做自己力所能及的家务、工作、外出与人交往,保持积极、满足、快乐的情绪等)。

高血压如果出现了并发症之后,出现的症状和表现可能就更多了。接下来介绍一下,如果血压长时间维持在较高水平会带来哪些不良后果。

## 二、高血压的常见并发症

高血压病病人之所以要求积极控制自己的血压,一个主要原因是预防一些不良后果的发生。这些不良后果,往往是其他对人体健康危害更大的疾病,所以称为并发症。各种并发症的出现,是由于高血压病病人血压持续性升高,引发全身小动脉硬化,从而影响组织器官的血液供应,造成各种严重的后果所致。在高血压的各种并发症中,以心、脑、肾的损害最为显著。我们调查的高血压病病人所谈到的伴发疾病中,最常见的为“心绞痛”和“脑卒中”。下面对这些常见并发症进行具体介绍,使各位高血压病友能引起重视,尽早对高血压进行控制,预防各种并发症的发生,从而尽可能长时间地维持和改善躯体功能。

### 1. 脑卒中

脑卒中的危害,几乎每位高血压病病人多少都有一定了解。一旦发生,病势凶猛,致死率极高,即使不死,也大多数致残。高血压病病人血压越高,脑卒中发生的可能性也越大。高血压病人的动脉血管往往都有一定程度的硬化。此时,如果出现一时的激动或过度的兴奋,如愤怒(与人吵架)、剧烈运动、过度用力(搬举重物)、遇到突发事故(听到不幸的消息)等,使血压短时间急剧升高,脑血管破裂出血,血液流到血管周围的脑组织(图 2-1),称为脑出血(脑卒中的一种)。此时,病人立即昏迷,跌倒于地,若不及时抢救,往往有生命危险。但抢救及时还可能帮助病人将脑卒中的后果降到最低。

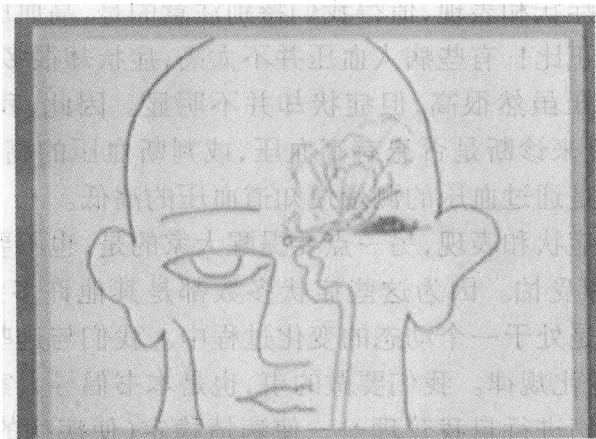


图 2-1 脑出血示意图

## 2. 冠心病(心绞痛)

血压变化可引起心肌供氧量和需氧量之间的平衡失调。高血压病病人血压持续升高,心脏负担加大,心肌耗氧随之增加;若病人供给心肌血液的动脉(冠状动脉),同时合并有动脉粥样硬化时,则心肌供氧减少,不能满足心脏工作的需要,因而出现心绞痛、心肌梗死、心力衰竭等。

## 3. 高血压性心脏病

血压持续性升高,增加心脏负担,心肌要比以前更用力地收缩才能将同样多的血液运送到全身各处。久而久之,心脏左边的心肌会代偿性肥厚,即形成高血压性心脏病。若高血压仍然不进行有效的控制,则高血压性心脏病最终导致心力衰竭。

## 4. 肾动脉硬化和尿毒症

高血压合并肾功能衰竭的情况约占所有高血压病病人的 10%。高血压与肾脏有着密切而复杂的关系。一方面,高血压可引起肾脏损害;另一方面,肾脏损害反过来会加重高血压病。所以,高血压病与肾脏损害可相互影响,形成恶性循环。短时间病情进展迅速的高血压可引起广泛的肾小动脉弥漫性病变,导致恶性肾小动脉硬化,从而迅速发展为尿毒症。



图 2-2 眼底出血

## 5. 眼底出血

高血压病病人,因为血管硬化,在血压突然急剧上升时,容易破裂出血。若血管破裂出血发生在脑部,便为前面已讲到的脑卒中或称脑出血。若血管破裂出血发生在眼底,则称眼底出血(图 2-2)。眼底出血可带来视力下降甚至失明的危害。将严重影响到病人的日常生活、工作及生活质量。



综上所述,高血压是一种最常见的心血管疾病,也是全球的一个主要的公共卫生问题。若控制不好,将出现多种严重的并发症,成为导致人类心脑血管疾病死亡的首要危险因素之一。但正如本书将要介绍的一样,高血压已有许多办法可用来进行有效控制。重要的是,这些办法包括服药、合理饮食、锻炼、体重控制、情绪调节等,全部都要各位病友在日常生活中努力执行。因为一旦患有高血压,它将每时每刻与您相随。只有您对它最熟悉,只有您处于控制您所患高血压的最有利地位。比如今天您血压又偏高了,只有您最清楚今天您血压高于正常的原因:您可能没按时吃药,您可能昨天晚上没睡好,也有可能您今天心情特别不好……这些原因对于别人(包括医生)而言,如果您不说,他们都不知道,只能胡乱猜测从而无从下手。因此,高血压的有效控制,关键在于各位病友明确自己在这—工作中的地位、责任和采取积极的态度。即要认识到对于高血压的控制,我们自己要承担主要责任,由此广泛学习有关的知识、技能,向医生及其他病友请教,提高自己的能力及自信心,在医生的协助下,在病友的互助下主要依靠自己来完成高血压的管理任务——进行高血压的自我管理。下面的章节将给您介绍如何才能成为一个积极的高血压自我管理着。



## 第 3 章

# 什么是高血压自我管理

“高血压自我管理”指的是：“在医务人员的支持下，个人承担一些血压控制所必需的预防性和治疗性活动”。您对事情采取的行动，很大程度上取决于您对它的看法如何。例如，如果您把患高血压病看做是落入了一个很深的陷阱并认为您不可能从陷阱中爬出来，那您或许真的很难激发自己爬出来。您的想法很大程度上将决定您今后的健康状况及您如何应付您的健康问题。

最为成功的自我管理者是这样一些人：他们将管理他们所患的疾病看做是去走一条路。这条路，像世上许许多多路一样，有起有落。有时平坦开阔，有时坎坷艰难。想走过这样的一条路，人们必须应用许多的策略。有时您需要走得快一些，有时您又必须慢行。还需克服很多的障碍。

成功的高血压自我管理者是掌握了穿越这样一条“道路”所需技能的人。这些技能主要可分为 3 类。

### 1. 对付高血压病所需的技能

如同患任何其他慢性病一样，得了高血压病都要求您做些新的事情。如服药、调整饮食、定期测量血压等。它还意味着您将更频繁地与医生和医院打交道。有时还需增加新的锻炼活动和改变旧习惯。所有这些便构成了管理您所患疾病必须要做的工作。

### 2. 继续您的正常生活所需的技能

仅仅因为您得了高血压病并不表明您的生活从此结束了。您每天仍然要尽量做家务，仍然要保持与朋友的正常交往，继续工作，以及继续与每位家庭成员保持亲密的关系。那些以往轻而易举的事情在您患病后可能会变得非常复杂。为了维持您原有的日常活动和享受生活的乐趣，您需要学习一些新的技能。

### 3. 应付情感变化所需的技能

当您一旦被确诊患有高血压病，便意味着您的未来有所变化，随之而来还有您对未来打算的改变、因患病产生的情绪的变化。这其中大部分的情感是对人有负面影响的负性情感。包括：①生气，“为什么偏偏让我得病——这太不公平了”；②情绪低落，“我再也没什么办法了，再也没用了”；③灰心沮丧，“无论我做什么都无济于事，我再也不能做我想做的事了”；④孤独，“没有人理解我，没



有人愿意呆在得了病的人周围”。因此,要穿越患高血压病这条道路,也包括掌握技能来克服这些负性情感。

#### 自我管理的任务

- (1) 照顾您的疾病(例如,服药、体育锻炼、看医生、改变饮食)。
- (2) 完成您正常的日常生活(家务、上班、社会交往,等等)。
- (3) 管理您的情绪变化(因患病所致的变化如:生气、对未来的担心、改变对未来的预期和目标。出现情绪低落时,还包括您与家人或朋友关系的调整和改变)。

有了以上这些背景知识,您便知道“高血压自我管理”其实是利用有关技能来完成下列任务:

- (1) 管理对付您所患高血压病引起的任务;
- (2) 管理和继续您的日常活动;
- (3) 管理由患病所致的情绪变化。

通过本书您可以找到能帮助您学习和实践各种自我管理技能的信息。您可根据自己管理疾病的需要,有选择地进行学习和实践。通过这种方式您将学到您所需要的技能来走您个人的路。