

名医博士的居家健康读本

B
BOOKLINK

超级图解

高血压·动脉硬化

战胜高血压和动脉硬化，享受幸福健康人生！

(日) 富野康日己 著
张军 孙英 译



浙江科学技术出版社

中国高血压防治指南（2018年修订版）



权威图解

高血压·动脉硬化

防治高血压和动脉硬化，掌握健康人生



图书在版编目 (CIP) 数据

超级图解 高血压・动脉硬化 / (日)富野康日己著; 张军, 孙英译. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2009.5

ISBN 978-7-5341-3588-0

I. 高… II. ①富…②张…③孙… III. ①高血压-防治-图解②动脉硬化-防治-图解 IV. R544.1-64 R543.5-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第044026号

TITLE: [トップ専門医の「家庭の医学」シリーズスーパー図解高血圧・動脈硬化]

BY: 「富野康日己」

Copyright © Yasuhiko Tomino 2007

Original Japanese language edition published by HOUKEN CO., LTD.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with HOUKEN CO., LTD., Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

书 名	超级图解 高血压・动脉硬化
著 者	富野康日己
译 者	张 军 孙 英

策划制作	北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)
总 策 划	陈 庆
策 划	蒙明炬
装帧设计	周 军

出版发行	浙江科学技术出版社
	杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006
	联系电话: 0571-85176586
	E-mail: hjp@zkpress.com

版权登记号	图字: 11-2008-5号
排 版	北京书锦缘咨询有限公司
印 刷	北京地大彩印厂
经 销	全国各地新华书店

幅面尺寸	172mm × 242mm	印张	11
字 数	70千字		
版 次	2009年5月第1版		2009年5月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5341-3588-0	定价	35.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装问题, 本社负责调换)

责任编辑	卞际平	责任校对	马 融
责任印务	李 静		

名医博士的居家健康读本

超级图解

高血压 · 动脉硬化

战胜高血压和动脉硬化，享受幸福健康人生！

（日）富野康日己 著
张军 孙英 译

浙江科学技术出版社

预防代谢综合征

高血压是一种世界性的常见病，世界各国的高血压患病率高达10%~20%。高血压还可导致脑血管、心脏、肾脏的病变，是危害人类健康的主要疾病，严重影响人们的生命健康和生活质量。

高血压的自觉症状是很难把握的，很少有人会因为头痛、发热等症状怀疑自己患了高血压而到医院接受治疗。另外，正是由于自觉症状不明显，因而在健康检查和短期住院做全面检查的过程中，患者自己即使有所察觉，很多人也会淡然视之。

但是，如果对高血压长期置之不理，很快就会导致动脉硬化；如果再继续忽视治疗，动脉硬化会使血压进一步升高，而高血压又会加剧动脉硬化，从而陷入恶性循环。其结果是某一天突然发生脑卒中或心肌梗死，甚至危及生命。这便是高血压的可怕之处。

为了避免上述悲剧的发生，我们必须对高血压进行认真的治疗。近年来，在医学界开始提倡以治疗代谢综合征为基础的新概念治疗方法。所谓“代谢综合征”是指腹腔内脏器官脂肪较多的“内脏脂肪型肥胖”，同时伴有血压、血糖和血脂这3项指标中有2项以上呈稍高的状态。代谢综合征会进一步加剧动脉硬化，使心肌梗死和脑卒中等疾病的危险性升高。

在治疗高血压的过程中，并不是单纯地使用降压药来降低血压的数值，更重要的是抑制代谢综合征的发生。也就是说，在治疗高

血压的同时必须考虑配合使用可预防心肌梗死和脑卒中等疾病的方法。

因此，我们要更加重视采用饮食疗法和运动疗法等来改善生活习惯。大家都知道，高血压是生活习惯病的一种，肥胖、糖尿病、高脂血症也与高血压一样，都是生活习惯病，所以改善生活习惯不仅仅可以治疗高血压，而且有助于治疗肥胖、糖尿病和高脂血症。

本书首先从介绍有关高血压的基础知识开始，到利用最新的降压药物治疗，以治疗的主要方法——饮食疗法和运动疗法为中心，通过图解的方式进行通俗易懂的介绍和汇总。

本书如果能够使您正确理解高血压和动脉硬化，并能够进行根本有效的治疗，本人将不胜荣幸。

富野康日己

（日本顺天堂大学医学部部长、肾脏内科教授）

目录

第1章 The first chapter

不可忽视的高血压与动脉硬化

您的血管有没有问题 16

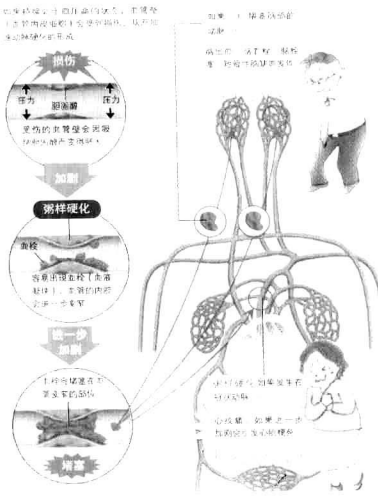
- 您目前的生活方式是否容易损伤血管 16
- 检查一下血压吧 18

与高血压相伴的动脉硬化 20

- 动脉硬化是一种衰老现象 20
- 动脉硬化是这样产生的 22
- 高血压是导致动脉硬化的元凶 24

高血压为什么可怕 26

- 因为自觉症状不明显，所以非常可怕 26



- 高血压最终会导致心肌梗死、脑卒中 28
- 肾动脉硬化会造成肾衰竭 30

解决高血压的对策应从了解它开始 32

- 血压到底是如何产生的 32
- 调节血压的自主神经 34
- 出人意料的血压与肾脏的关系 36

为什么会出现高血压 38

- 八成以上的高血压患者病因不明 38
- 产生原发性高血压是有原因的 40
- 请注意代谢综合征 42

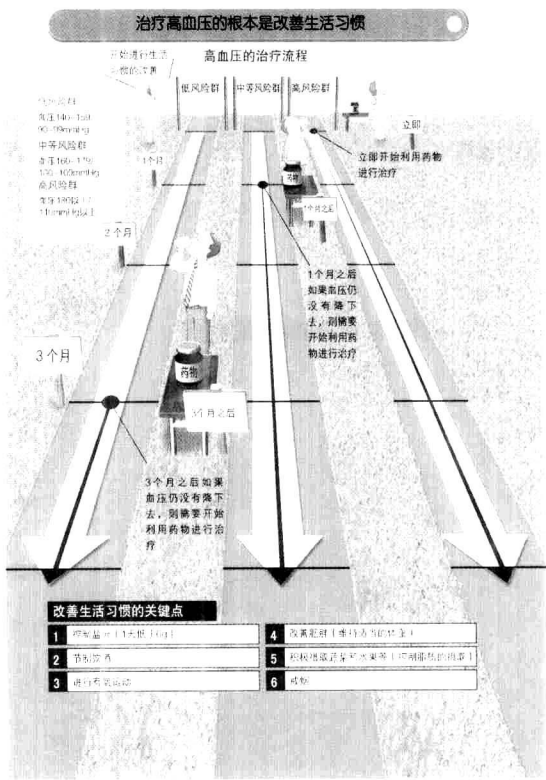
我们应了解的继发性高血压 45

- 服用药物后血压也没有降低，可能是继发性高血压 45



Contents

- 肾脏疾病引起的肾性高血压 46
- 其他继发性高血压 48
- 如何治疗高血压 50**
 - 高血压的治疗需要“量身定做” 50
 - 高血压的检查与诊断流程 53
 - 改善不良的生活习惯和降压药物是治疗高血压的主要方法 56
- 专栏** 要注意：偶尔进行的测量血压是很难发现隐性高血压的 58



The second chapter

可控制血压的饮食生活

根本中的根本——饮食疗法 60

在使用药物治疗之前先改善不良的生活习惯 60

饮食疗法中的关键点 62

开始减盐饮食吧 64

为什么减盐是必要的 64

既美味又能减盐的窍门 66

要注意加工食品中含有的盐分 68

不宜过量摄取的食物与应积极摄取的食物 70

脂肪的质量与平衡非常重要 70

严禁动物性脂肪摄取过量 72

Contents

积极食用青背鱼 74

蔬菜和水果是最好的排钠剂 76

优质蛋白质可以强健血管 78

需要积极摄取的其他营养素 80

要小心摄取酒和咖啡因 82

减肥有助于降低血压 84

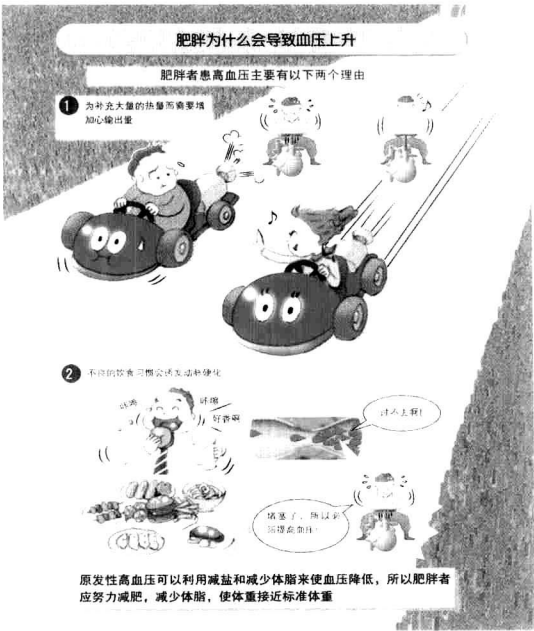
改善肥胖状况可以降低血压 84

了解自己的正常体重 86

一天必需热量 88

健康减轻体重的窍门 91

重新审视会导致进食过量的饮食习惯 93



高血压主要并发症的饮食关键提示 95

患有肾脏疾病时——减轻给肾脏带来的负担 95

患有糖尿病时——遵守热量限制 96

患有高脂血症时——控制脂肪和胆固醇的摄取 98

专栏 为饮食疗法提供支持的保健食品 102



The third chapter

生活中预防高血压的注意事项

除了饮食疗法，高血压还需要自我管理 104

为什么需要自己在家测量血压 104

自我测量血压的方法与注意事项 107

如何选择家庭用血压测量仪 109

运动也是不可或缺的 110

适度的运动具有降压效果 110

建议进行有氧运动 112

以轻松的节奏进行30分钟的步行运动 115

利用空闲时间来活动身体 117



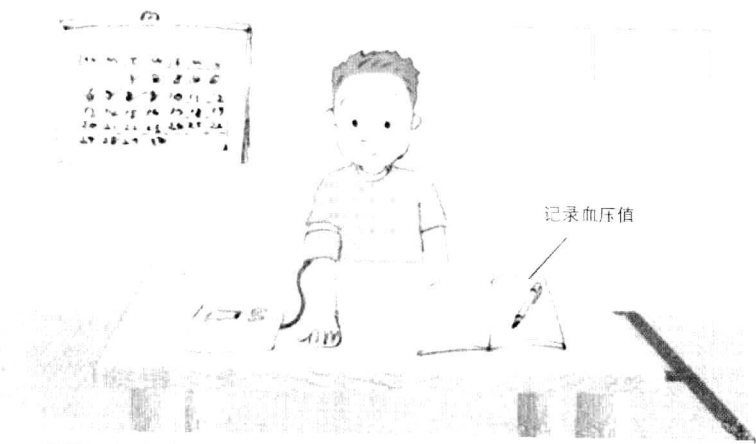
运动之前应该了解的事项 118

- 开始运动之前要与医生进行协商 118
- 运动前后要做好准备及缓和运动 121
- 高血压患者应该避免的运动 123

生活中需要注意的其他事项 124

- 早睡早起，保持规律的生活习惯 124
- 急剧的温度变化会有致命的危险 126
- 充分利用洗澡的健康效果 128
- 吸烟者要马上戒烟 130
- 避免突然起立和排便时过度用力的状况 133
- 如何应对压力 134
- 找到适合自己的放松方法 137

专栏 性生活与高血压 138



在进行饮食疗法和运动疗法的同时把握血压的日常变化，关键是要每天都进行自我测量

The fourth chapter

利用降压药物进行治疗

利用降压药物进行治疗的基础知识 140

开始进行药物治疗的时机与降压目标 140

为什么要采用药物治疗 142

降压药物的类型及其作用 144

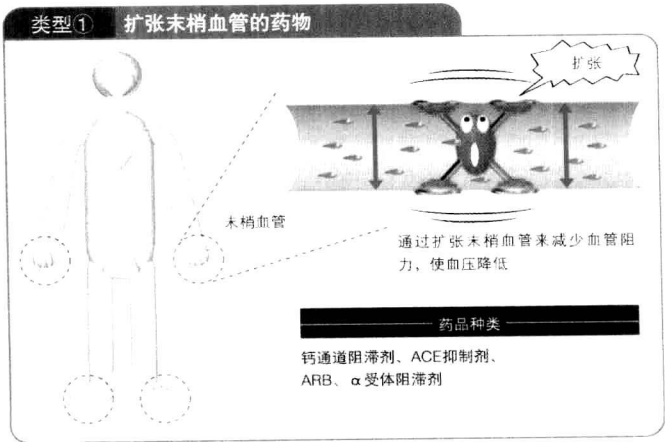
扩张血管型与减少血液流量型 144

最常用的钙通道阻滞剂 146

效果卓著的血管紧张素转换酶抑制剂 148

不良反应较小的新型降压药——血管紧张素 II 受体阻滞剂（ARB） 150

促进钠和水分排泄的利尿剂 151



作用于交感神经的 α 受体阻滞剂与 β 受体阻滞剂 152

如何更好地发挥降压药物的治疗效果 153

由单一药物与低用量开始，在观察效果的同时增加剂量或合并用药 153

不可以并用的药物 156

血压没有降低或出现不良反应时怎么办 157

降压药物的选择、治疗方法与注意事项 158

高龄患者的降压目标与注意事项 158

患有糖尿病、肾脏病、高脂血症时降压治疗的关键点 160

努力实现“一病息灾” 162

如何巧妙应对高血压 162

病名与医学用语解说 165

