



名医与您谈疾病丛书

总主编 李广智

您是否有过“挂名医号难，多听名医指导更难”的抱怨？
该丛书帮您**把名医请到家里来**，您百问，他百答，
时刻为您的生命健康保驾护航

高血压

主 编 王宪衍



中国科普作家协会
上海市科普作家协会医卫专业委员会
上海图书馆讲座中心
上海医学会科普学会

推 荐 优 秀 科 普 读 物

上海市科学技术协会《名家科普讲坛》 参与组织编写



中国医药科技出版社

名医与您谈疾病丛书

高 血 压

总主编 李广智

主 编 王宪衍

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压/王宪衍主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2009. 4

(名医与您谈疾病丛书)

ISBN 978 - 7 - 5067 - 4091 - 3

I. 高… II. 王… III. 高血压—防治 IV. R544. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 016105 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 程 明

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 www.cspyp.cn

规格 958 × 650mm ¹/₁₆

印张 15 ¹/₄

字数 170 千字

印数 1 - 5000

版次 2009 年 4 月第 1 版

印次 2009 年 4 月第 1 次印刷

印刷 北京季蜂印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 4091 - 3

定价 28.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

内 容 提 要

本书以问答的形式对高血压的发生原因、临床表现、治疗方法、康复措施以及预防高血压发生的方法等做了详细阐述。内容深入浅出，文字通俗易懂，科学性、实用性强。本书供临床医生、患者及家属阅读使用。

名医与您谈疾病丛书

编委会

学术顾问	钟南山	陈灏珠	郭应禄	
主任委员	吴少祯			
副主任委员	王应泉	许军	李燕	范志霞
委 员	(按姓氏笔画排序)			
	丁小强	于晓峰	万欢英	马金忠
	方 凤	方 栩	王灵台	王侠生
	王宪衍	王祖承	仇霞芬	方宁远
	邓伟吾	刘 焰	许 讯	朱光斗
	任正刚	向红丁	刘志民	许曼音
	李 刚	李 明	李 敏	张 伟
	张 哲	杨勤萍	李广智	李定国
	肖泽萍	吴艺捷	吴星伟	邱庆华
	邱德凯	何家扬	邹海东	陈生弟
	陈圣祺	陈雨强	郑 兴	郁汉明
	罗邦尧	周玉坤	郑志忠	郑松柏
	赵 瑛	胡大一	胡允平	保志军
	姚健凤	徐 通	高 燕	夏术阶
	顾同进	钱荣立	倪立青	徐正婕
	徐金华	高蓓莉	崔 龙	董 频
	彭志海	葛均波	蒋一方	程怀瑾
	程蔚蔚	焦青萍	富名水	熊伍军
科普顾问	朱建坤			
秘 书	范志霞	(兼)		

序

forward

自地球上出现人类以来，人类与疾病的斗争就开始了，从迫于生存到追求健康、延长寿命，医学也经历了诞生、发展的过程。随着科学的不断发展，医学也在不断进步，成为一门不断创新的学科。

在 20 世纪中叶之前，威胁人类健康的疾病主要是传染病，人们多以各种疫苗的接种作为主要预防手段，以各种抗生素和化学药物的应用作为主要治疗手段，使大多数传染病得到了控制。

目前，主要威胁人类健康的疾病已发生了转变，与生活水平提高、平均期望寿命延长、不良生活方式泛滥以及心理、行为和社会环境影响相关的心脑血管病、代谢性疾病、老年性疾病、恶性肿瘤和精神性疾病占据了主导，这一变化医学上称为流行病学转变。

流行病学的转变导致了医学模式已从“生物医学模式”转变为“生物-心理-社会医学模式”，体现在医疗卫生工作就是从以疾病为主导转变为以健康为主导。满足人们对医学的需求不仅是面向个体的医疗保健，更需要面向群体的卫生保健；疾病防治的重点不仅是危害人群健康的传染病，更要重视与心理、社会和环境因素密切相关的非传染病。为达到上述目的，医疗卫生工作需要得到广大人民群众的支持和配合，而要获得这样的配合首先要让广大人民群众更多地了解他们及其家属所患的疾病，向他们普及医学科学知识则是一个很有效的方法。

《名医与您谈疾病丛书》就是一套这样的医学科普读物，采用读者问、名医答的形式，对71种常见疾病、综合征或重要症状表现、诊断、治疗、预防保健等问题，做尽可能详细而通俗的阐述；并特别选答在临床诊疗中患者询问医师最多的问题，为读者提供实用的防治这些疾病的有关知识。它既适用于患者及其家属更全面地了解疾病，也可供医务工作者向病人介绍其病情，解释采取的诊断方法、治疗步骤、护理措施和预后判断。

本丛书涵盖了临床各系统、各科的相关疾病、综合征和重要症状。该丛书包括：高血压，冠心病，脑卒中，头痛，失眠，心肌炎，心律失常，癫痫，老年性痴呆，帕金森病，糖尿病，更年期综合征，甲亢，痛风，高脂血症，类风湿关节炎，咳嗽，支气管哮喘，支气管肺癌，感冒，慢性阻塞性肺疾病，慢性鼻炎，慢性咽炎，妇科炎症，子宫肌瘤，产后病，痛经与经前期综合征，妊娠期病症，乳腺疾病，脱发，性病，银屑病，皮炎、湿疹、荨麻疹，白癜风，炎症性肠病，消化性溃疡，慢性胃炎，胃癌，肝癌，胃食管反流病，便秘，胆囊炎与胆石症，肝硬化，消化道出血，乙型肝炎，脂肪肝，肛肠疾病，大肠癌，尿路感染，前列腺疾病，性功能障碍，肾脏肿瘤与膀胱疾病，泌尿系结石，结膜炎，白内障，黄斑变性，青光眼，小儿多动症，小儿厌食症，儿童肥胖症，骨折，骨关节病，腰椎间盘突出症，颈肩腰腿痛，贫血，白血病，肾炎，尿毒症，抑郁症，焦虑障碍，口腔疾病。

相信本丛书的出版，将会受到患者及其家属的欢迎，为个体的医疗保健和群体的卫生保健服务作出贡献，故乐为作序。

陈灏珠

2009年3月

让名医陪伴您身旁

——代前言

我有一个梦，

让名医陪伴您身旁，时刻为您的生命健康保驾护航；

我有一个梦，

让人人心里都洒满阳光，只要心里充满希望，人间处处都是天堂；

我有一个梦，

希望人人都不生病或少生病，生了病都能得到及时的、最好的医治；

……

追忆至梦的开始，是一段医患对话催生了我的梦。患者：“我排队排了二三小时，您给我诊治疾病却只花二三分钟！”医生：“如果我给您诊治三四分钟，您可能就需要排三四小时的队”……

我当时想，如果有一天，能将医生的忠告、医嘱和疾病防治的知识，编撰成几十本医学科普读物，病人或读者有什么问题，都可以在书中找到答案，多好啊！

时过境迁，随着针对传染性疾病的**次卫生革命和针对慢性疾病的第二次卫生革命取得的巨大成功，人类迎来了第三次卫生革命，“21 世纪人人享有卫生保健”的口号体现了人类健康的完美追求和人性的绝对平等，人类健康正受到空前未有的重视。

如果说第一次卫生革命的主要武器是疫苗和抗生素的话，那么第二次第三次卫生革命的主要法宝是健康教育、健康促进和自我保健。

近来，国家卫生部针对老百姓盲目就医，各类医院接诊量严

重不均；同时，某些医疗机构诱导病人过度消费医药，多检查、多开药、开大处方，专家门诊存在着“用高射炮打蚊子”的状况，从而造成医疗资源浪费；农村医疗网络不健全致使许多家庭因病返贫等问题，颁布了一系列文件，重申医疗改革的重点将进行“战略前移”和“重心下移”。所谓“战略前移”，即把过去的重治疗改为重预防；“重心下移”，即把过去重三级、二级大医院改为将医疗卫生的重点放到社区去。使中国民众树立“预防为主，保障健康”的理念，做到疾病早发现、早诊断、早治疗，提高慢性病的知晓率、控制率，减少重大疾病的发生率。

结合这一医疗改革的新形势，乘着人们保健需求越来越高的强劲东风，中国医药科技出版社想百姓所想，急百姓所急，与国内医学界名医专家联手，共同打造出《名医与您谈疾病丛书》。“旧时王榭堂前燕，飞入寻常百姓家”，本丛书以健康为目的，把名医请到您身边，全面普及医学科普知识，把健康保健的金钥匙送到大家手上，满足人民群众“多听指导少排队”的迫切愿望。一书在手，专家与您面对面，百问百答，有问必答，时刻为您的生命健康保驾护航！

本丛书共 71 种分册，囊括内、外、妇、儿等各科的常见病、多发病、慢性病。丛书的编写得到中国工程院院士陈灏珠、钟南山、郭应禄和医学专业或科普界的知名人士，如钱荣立、胡大一、向红丁、邓伟吾、陈生弟、王祖承等的大力支持和赞誉，使本套丛书蓬荜生辉。在此表示诚挚的谢意！

中国科普作家协会会员

上海市科普作家学会医卫专业委员会副主任委员 **李广智**

上海市医学会科普学会委员

2009 年 3 月

Contents

目 录

名

医

与

您

谈

疾

病

丛

书

常识篇

什么是血压?	(3)
影响血压的因素有哪些?	(4)
什么是收缩压, 什么是舒张压?	(4)
什么是脉压和平均动脉压?	(5)
平均血压和平均动脉压是不是一回事?	(6)
临床上测量血压的方法有哪些?	(6)
测量血压的血压计有哪几种, 各有什么优缺点?	(7)
测量血压时, 病人应该注意什么?	(8)
怎样才算是正确的血压测量方法?	(9)
高血压病人自己测量血压有什么好处?	(11)
为什么冬天测量血压容易产生误差, 怎样避免?	(12)
一天 24 小时中血压怎样变化?	(13)
一年四季血压怎样变化?	(13)
血压的高低在人群中是怎样分布的?	(15)
正常血压的标准是根据什么制定的?	(15)
高血压的标准是根据什么制定的?	(16)
儿童的正常血压标准是怎样制定的?	(17)
儿童血压与哪些因素有关?	(18)
高血压患病率与年龄大小有关吗?	(19)
病人看高血压门诊要注意什么?	(19)
高血压病人看专家门诊的目的是什么?	(21)
高血压的危害性是什么?	(22)
高血压怎样分类?	(22)

高血压与高血压病有什么区别?	(23)
原发性高血压能够治愈吗?	(23)
什么是良性高血压?	(23)
什么是恶性高血压?	(24)
什么是高血压的知晓率?	(25)
什么是高血压的治疗率?	(25)
什么是高血压的控制率?	(26)
什么是动态血压监测?	(26)
高血压病人什么时候需要进行 24 小时动态血压监测? ...	(27)
什么是单纯收缩期性高血压?	(27)
什么是“隐性高血压”?	(28)
什么是高血压的危险程度?	(28)
我国高血压的患病率是多少?	(29)
我国脑卒中的发生率是多少?	(30)
脉压与并发症的发生有关吗?	(30)
年龄与并发症的发生有关吗?	(31)
什么是外科可治愈的继发性高血压?	(31)
怎样计算体重指数?	(32)
高血压病人什么时候可以在基层社区医院看病?	(33)
高血压病人什么时候需要到大医院的专科门诊?	(34)
贫血和低血压是一回事吗?	(36)
低血压的病人是不是不会患高血压了?	(36)
患了高血压怎么办?	(37)
怎样看高血压防治指南中的常规检查项目?	(39)
影响高血压病人预后的因素是什么?	(40)
继发性高血压的病因是什么?	(45)

病因篇

原发性高血压的病因是什么?	(45)
盐摄入量与高血压发病有什么关系?	(46)
肥胖与高血压发病有什么关系?	(46)
吸烟与高血压并发症有什么关系?	(47)
缺少运动锻炼与高血压发病有什么关系?	(48)

饮酒与高血压发病有什么关系?	(48)
老年单纯收缩期性高血压的原因是什么?	(49)
父母有高血压, 子女也会发生高血压吗?	(50)
父母亲没有高血压, 子女是不是就不会患高血压了?	(51)
高血压病人容易同时患糖尿病吗?	(52)
高血压病人同时会有血脂异常吗?	(52)
高血压病人同时会有血尿酸升高(痛风)吗?	(53)
哪些职业高血压患病率比较高?	(54)
不慎摔跤会引起中风吗?	(54)
脑卒中的病因是什么?	(55)

症状篇

高血压病人有哪些症状?	(59)
症状在高血压的诊断上重要吗?	(59)
症状在继发性高血压的诊断上重要吗?	(60)
高血压病人有阵发性血压升高说明什么?	(61)
高血压病人夜里多尿, 两下肢软弱无力, 说明什么?	(61)
失眠是否都是高血压引起的吗?	(62)
头痛都是高血压引起的吗?	(63)
头昏都是高血压引起的吗?	(63)
高血压病人怕热, 大汗说明什么?	(64)
高血压病人胃口特别好, 但是体重反而减轻, 说明什么?	(64)
高血压病人有心绞痛要特别注意吗?	(65)
高血压病人手指发麻是否就要中风了?	(65)
高血压病人舌发麻是否就要中风了?	(66)
中风发生前有先兆症状吗?	(66)
中风能够预报吗?	(67)
心肌梗死能够预报吗?	(68)

诊断与鉴别诊断篇

高血压的诊断根据是什么?	(71)
高血压病人要做哪些常规检查?	(71)

诊断继发性高血压很困难吗？	(72)
高血压门诊病史要收集哪些信息？	(73)
为什么要告诉医生在服用什么降压药？	(73)
体格检查应该重点检查哪些内容？	(74)
尽早诊断“恶性高血压”非常重要吗？	(74)
外科可治愈的继发性高血压在高血压诊断上很重要吗？	(75)
急进型高血压的诊断标准是什么？	(75)
怎样来诊断嗜铬细胞瘤？	(76)
是不是血压波动大就是嗜铬细胞瘤？	(77)
怎样诊断原发性醛固酮增多症？	(78)
怎样诊断肾血管性高血压？	(79)
高血压病人为什么要做肾脏和肾上腺的超声波检查？	(79)
高血压病人为什么必须做心电图检查？	(80)
高血压病人什么时候需要做 CT 检查？	(81)
高血压病人为什么要做肝功能检查？	(81)
高血压病人为什么要做肾功能检查？	(82)
原发性高血压患者为什么需要进行分级？	(83)
怎样评定原发性高血压病人的危险程度？	(84)
怎样诊断儿童高血压？	(85)
什么是立位血压，立位血压怎样测量？	(86)
什么是立位性低血压？	(86)
什么是测量血压时的“听诊间隙”？	(87)
病人心率的快慢会影响血压吗？	(88)
怎样才能做到高血压的早诊断呢？	(89)

治疗篇

什么时候开始治疗？	(93)
低危病人什么时候开始治疗？	(93)
中危病人，高危和很高危病人什么时候开始治疗？	(94)
血压在正常高值的病人是否要治疗？	(95)
怎样治疗原发性高血压？	(95)
怎样治疗继发性高血压？	(96)

怎样治疗嗜铬细胞瘤？	(96)
怎样治疗原发性醛固酮增多症？	(97)
怎样治疗肾血管性高血压？	(98)
治疗原发性高血压的目的是什么？	(99)
降低血压能够减少高血压并发症，有证据吗？	(99)
理想降压药的标准是什么？	(100)
降压谷/峰比值是什么意思？	(101)
高血压病人的血压应该降到什么水平？	(102)
降压药应该怎样选择？	(102)
一线（首选）降压药有哪些？	(103)
利尿降压药的优缺点是什么？	(104)
吲哒帕胺与氢氯噻嗪有什么不同？	(105)
其他利尿降压药与氢氯噻嗪有什么区别？	(106)
β -受体阻滞剂的优缺点是哪些？	(106)
钙离子拮抗剂有哪些品种？	(107)
维拉帕米有哪些优缺点？	(108)
地尔硫革有哪些优缺点？	(108)
“地平”类钙离子拮抗剂有哪些优缺点？	(109)
血管紧张素转换酶抑制剂（“普利”类）有哪些品种？	(109)
“普利”类降压药有哪些优缺点？	(110)
血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂有哪些品种？	(111)
血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂的优缺点是什么？	(111)
什么是 α -受体阻滞剂的优缺点？	(112)
什么是 α 、 β -受体阻滞剂？	(112)
还有其他降压药吗？	(113)
服用可乐定要注意什么？	(114)
什么是复方制剂的优缺点？	(115)
小复方制剂的优缺点是什么？	(115)
高血压病人用药是否需要看药品说明书？	(116)
高血压病人应该怎样看药品说明书呢？	(116)
我国高血压治疗的现状如何？	(118)
药品用得好多好还是少好？	(118)

降压药是否要不断调换？	(119)
长期应用降压药会产生抗药性吗？	(120)
长期应用降压药会不会生癌？	(121)
血压正常后是否可以停药？	(121)
降压药的剂量是否不能变动？	(122)
根据气温和季节变化，如何调整降压药？	(123)
没有不良反应的降压药，有吗？	(124)
长期服用珍菊降压片会引起老年痴呆吗？	(124)
吲哒帕胺（寿比山）会引起糖尿病吗？	(125)
血脂升高或异常是否都是降压药引起的吗？	(126)
尿酸升高都是降压药引起的吗？	(126)
两种或两种以上降压药联合应用要注意哪些原则？	(127)
利尿降压药和 β -受体阻滞剂联合应用，如何操作？ ..	(128)
利尿降压药和血管紧张素转换酶抑制剂联合应用，如何 操作？	(129)
利尿降压药和血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂联合应用，如何 操作？	(130)
钙离子拮抗剂和血管紧张素转换酶抑制剂联合应用，如何 操作？	(131)
钙离子拮抗剂和血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂联合应用，如何 操作？	(132)
二氢吡啶类钙离子拮抗剂和 β -受体阻滞剂联合应用，如何 操作？	(132)
3种降压药联合应用，如何操作？	(133)
合并有血脂异常者怎样选择降压药？	(133)
合并有糖尿病者怎样选择降压药？	(134)
合并有肝脏疾病者怎样选择降压药？	(135)
合并有尿酸升高者怎样选择降压药？	(136)
合并有肾功能异常者怎样选择降压药？	(136)
合并有肾动脉狭窄者怎样选择降压药？	(138)
合并有支气管哮喘者怎样选择降压药？	(139)
合并有脑梗死者怎样选择降压药？	(140)
合并有脑出血者怎样选择降压药？	(140)

合并有一过性脑缺血发作者怎样选择降压药？	(141)
合并有心力衰竭者怎样选择降压药？	(141)
合并有缺血性心脏病者怎样选择降压药？	(142)
急进型高血压怎样选择降压药？	(143)
有青光眼者选择降压药时要注意些什么？	(144)
高血压患者是否都要服用阿司匹林？	(145)
儿童高血压怎样治疗？	(145)
儿童高血压如何选择降压药？	(146)
育龄期妇女患高血压是否可以服用降压药？	(147)
妊娠妇女的高血压如何治疗？	(148)
什么是妊娠高血压综合征？	(149)
怎样看待降压药的不良反应？	(149)
长效降压药好还是短效降压药好？	(151)
高血压病人应该禁用哪些药物？	(152)
高血压病人是否可以补液？	(153)
药价高的降压药是不是比药价低的好？	(154)
为什么看病时最好带药品说明书？	(155)
外国药是否比国产药好呢？	(156)
血管紧张素转换酶抑制剂与血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂合用 是否必要？	(157)
氨氯地平与地尔硫革是否可以联合应用？	(158)
维拉帕米是否可以与地尔硫革联合应用？	(159)
维拉帕米是否可以与氨氯地平联合应用？	(159)
β -受体阻滞剂可以与维拉帕米联合应用吗？	(159)
β -受体阻滞剂可以与地尔硫革联合应用吗？	(160)
复方阿米洛利是什么药？	(160)
复方阿米洛利是否可以与血管紧张素转换酶抑制剂联合应用？	(161)
珍菊降压片可以与“地平”类降压药联合应用吗？	(162)
珍菊降压片可以与吲哒帕胺联合应用吗？	(162)
珍菊降压片可以与其他小复方制剂合用吗？	(163)
可乐定可以与 β -受体阻滞剂联合应用吗？	(163)
服用“地平”类降压药后，产生踝部浮肿怎么办？	(164)

血压突然升高怎么办？	(165)
血压突然升高，自己服药好吗？	(166)
高血压病人治疗中为什么要测定血钾呢？	(167)
高龄老人高血压应该怎样治疗？	(168)
长效降压药是否可以隔日服用？	(169)

预防保健篇

怎样预防高血压的发生？	(173)
要预防高血压，是不是限盐摄入很重要？	(173)
怎样来限盐摄入呢？	(174)
预防高血压，控制体重很重要吗？	(174)
怎样来控制体重呢？	(175)
体重超重或肥胖者，怎样减肥？	(176)
怎样来减少摄入的热量？	(176)
怎样来增加消耗的热量？	(177)
增加体力活动的时间，也有预防高血压的作用吗？	(177)
粮食类主食吃得太少，容易患高血压，是吗？	(178)
怎样预防高血压的并发症？	(179)
不吸烟对预防高血压并发症很重要吗？	(179)
什么是被动吸烟？	(180)
不饮酒对预防高血压并发症重要吗？	(181)
饮食结构合理也能预防高血压并发症吗？	(181)
心态平静，不发脾气，也能预防高血压并发症吗？	(182)
预防高血压并发症，治疗血脂异常和糖尿病也很重要吗？	(183)
病人和医生的良好合作重要吗？	(183)
预防高血压要从儿童期开始，是真的吗？	(184)
为什么要提倡戒酒和不饮酒呢？	(185)
良好的生活习惯应该包括哪些内容？	(186)
超重者可以吃零食吗？	(187)
血压波动大的病人，为什么首先要避免情绪激烈波动？	(187)
运动锻炼需要持之以恒吗？	(188)