

高血压 最佳生活方案

GAOXUEYA
ZUIJIA SHENGHUO
FANGAN



王桂娟/编著

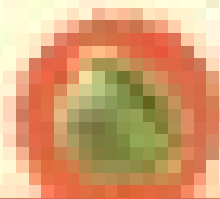


- 清淡饮食
- 降低盐量
- 戒除烟酒
- 掌控情绪

高血压

最佳生活方式

GAOXUEYIA
ZHUASHENGHUO
FANGAN



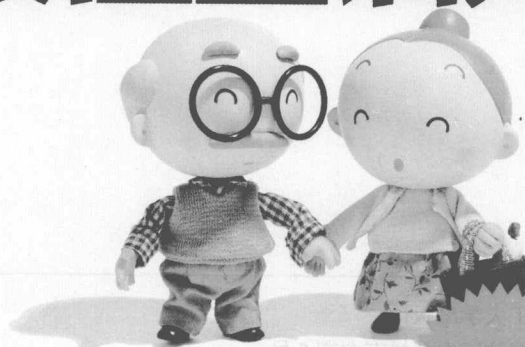
• 饮食控制
• 戒烟限酒

• 适量运动
• 减轻体重

中国高血压联盟
中国疾病预防控制中心

完全对型 手书对型

高血压 最佳生活方案



王桂娟/编著

专家告诫所有的高血压病患者：
没有一劳永逸的特效药，“终生病”应“终生治”。

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

高血压最佳生活方案 / 王桂娟编著. —北京:北京理工大学出版社,
2008. 12

ISBN 978-7-5640-1973-0

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(2008)第 212436 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / [http://www. bitpress. com. cn](http://www.bitpress.com.cn)

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京嘉业印刷厂

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 15

字 数 / 235 千字

版 次 / 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

责任校对 / 申玉琴

定 价 / 26.80 元

责任印制 / 母长新

图书出现印装质量问题,本社负责调换

前言

据有关部门统计，在我国 35~74 岁的人群中，高血压发病率高达 27% 左右，患者人数已达约 1.3 亿，同时发现高血压的发病年龄逐渐趋向年轻化。高血压可引发心、脑、肾等器官的损伤，引起如脑卒中、心功能衰竭、肾功能衰竭等疾病，严重威胁人类的健康和生命。因此，保护心、脑、肾等器官的健康已成为高血压治疗的最终目标。

据专家介绍，血压升高本身会对身体造成一些不良影响，但是更重要的是高血压会对心、脑、肾等身体的重要器官造成损害。心、脑、肾等器官是高血压的损害对象，在医学上被称为高血压的靶器官。高血压患者一旦出现这些靶器官的损害，就标志着高血压病正在发展。

现代医学认为高血压是一种身心疾病，高血压的治疗也开始由原来单纯的生物治疗医学模式向生物-心理-社会医学模式转变。因此，高血压的治疗应该是综合性的康复医疗活动，包括健康生活方式的教育、危险因素的预防、不当行为方式的矫正、心理调节、运动疗法以及药物治疗等，所以，高血压病患者既不能完全拒绝服药，更不能只靠药物而忽略了其他诸多的有助于康复的医疗活动。

目 录

CONTENTS

第一章 科学用药很重要

怎样合理应用降压药	002
选择降压药应注意什么	002
为何要坚持长期用药	004
降血压为何应联合用药	004
为何降压药应从小剂量开始	005
哪些药会引起血压升高	005
血压骤升应如何用药	007
常用中成药有几种	007
为何应中西药合用	008
为何要清晨醒后服药	009
睡前服药有何危害	009
高血压病人应如何自我调整降压药	010

高血压病人病情轻时能停药吗	011
血压一降能立即停药吗	011
擅自停服降压药有何影响	012
降压药使用不当有何危害	013
不测血压用药可行吗	013
廉价药能有效治疗高血压吗	013
进口药、新药、高价药可信吗	014
不求医,自行购药治疗可行吗	015
为什么不能按经验或说明书服用降压药	015
用兴趣治疗取代药物治疗可行吗	015
长期服用一种类型的降压药疗效好吗	016
长期服药而不定期复查血压正确吗	016
服了降压药就能不做综合治疗吗	016
如何合理服食西洋参	017
长期服用阿司匹林有害吗	017
患溃疡病的高血压病人为何不能服利血平	018
为什么高血压病人忌服肾上腺皮质激素药	018
为什么服用优降宁后不能用麻黄碱和饮啤酒	018
速效伤风胶囊对高血压病人有何影响	019
高血压病人使用维生素 E 应注意什么	020
为什么服降压药时宜配维生素 C 或路丁	020
为何高血压病人忌服避孕药	021

第二章 你应该知道的医学知识

高血压与高血压病有何区别	024
高血压病在中医中怎样分型	024

高血压如何分类及分期	025
新高血压诊断标准实施后,是否都要服药	026
化学元素与高血压有什么关系	027
什么是睡眠性高血压	028
什么是体位性高血压	029
贫血与高血压有什么关系	029
高血压急性并发症与哪些因素有关	030
血压骤降有何危害	031
为什么高血压病人不可降压过低	031
高血压病病人血压控制不好有何危害	032
高血压危象的紧急处理应注意什么	033
高血压病对心脏有何影响	033
高血压与心肌梗死有何关系	034
高血压病对肾脏有何影响	035
高血压与眼底有何关系	036
高血压病人怎样对待鼻出血	037
出现什么征兆时,应注意预防脑血管疾病	037
什么表现预示动脉硬化可能发生	038
为何头痛、呕吐要及时就医	039
为何耳鸣也要及时就医	040
为何气短、心悸更要及时就医	041
高血压是否遗传	041
为何高血压病不能彻底治愈	042
老年人高血压有什么特点	044
高血压病人能不能长寿	045
老年性痴呆与高血压有关吗	046
妊娠高血压应注意什么	046

高血压病人应怎样进行自我调理	048
高血压病人怎样预防中风	049
为何要积极预防冠心病	050
积极预防高脂血症有什么益处	051
为何高血压病人降压同时要降脂	052
为何要重视收缩压及脉压的控制	052
怎样才能做到高血压的早发现早治疗	053
血压偏高,应该治疗吗	054
高血压病人为何要进行尿常规检查	054
高血压病人检查血黏度应了解什么	054
高血压病人需要做的常规检查有哪些	056
一次性检查能确定病情的轻重吗	057
为何继发性高血压宜先治好原发病	057
找值得自己信赖的医生重要吗	057
为什么应正确地回答医生的问题	058
以症状的轻重来估计血压的高低可靠吗	058
定期测血压有什么重要性	059
治疗高血压应注意什么	060
什么是高血压阶梯疗法	060
无症状的高血压有何危害	062
为什么高血压的治疗宜个体化	063
为什么应经常监测血压	064
怎样正确自测血压	065
为何要积极控制血压	066
为何要平衡降压	067
为什么老年高血压病人忌将血压降到正常水平	067

第三章 生活中应注意什么

为什么要规律正常的生活	070
哪些生活习惯对病情不利	071
哪些时刻高血压病人最危险	071
怎样合理进餐	072
冬季起居应注意哪些问题	073
中午小睡对血压有何影响	074
采取什么样的睡姿有利健康	074
老年人仰卧睡眠有什么危害	075
长期卧床休息有什么危害	075
起床时应注意什么	076
枕头过低有什么影响	076
为什么不要睡过厚被子、高枕头	077
为什么巧拿雨伞可降低血压	077
清静的生活环境对血压有利吗	078
出差时考虑环境因素重要吗	079
在安静的环境里学习和工作有利于降压吗	080
有计划有节奏地工作对高血压病人有什么益处	080
工作有张有弛对血压有何影响	081
为何工作越忙越应挤出时间锻炼	082
为什么高血压病人忌早晨锻炼身体	082
起床后马上运动有何不良反应	083
高血压病人衣着宽松有何益处	083
穿高领服装有什么危害	084
高血压病人是否可以结婚	084
为何旅行的日程安排忌过紧	085

高血压病人为何忌持重物	086
听节奏快、强烈刺激的音乐能引起血压升高吗	087
躺在床上看书、看电视有何危害	087
长时间看电视有什么危害,应注意什么	087
随使用空调会导致血压升高吗	088
高血压病人挤公共汽车要注意什么	089
高血压病人开车应重视什么	089
为什么高血压病人不宜洗冷水浴	090
高血压病人洗浴时应注意哪些事项	091
为什么要避免后仰洗头	092
上厕所应注意什么问题	092
排便时要注意什么	093
为什么老年人忌蹲着大便	093
为何应积极去除便秘	093
为何患高血压的妇女不用担心月经多少	094
过度的性生活有何危害,应注意什么	094
高血压病人为何不宜从事高温作业	096
高血压病人出现鼻出血时应怎样止血	096

第四章 利用食物降血压

高血压病人的饮食应注意哪些原则	098
高血压病人应怎样进补	099
为什么一日三餐的热量应合理	100
常吃苹果有何益处	101
常吃梨有何益处	101
夏天宜常吃西瓜有何益处	102

柿子有预防高血压的功效吗	102
香蕉为什么能降压	103
常吃猕猴桃能预防高血压吗	103
菠萝有降压功效吗	104
常食用柠檬及其制品可以降压吗	104
红枣及其制品有降压功效吗	104
核桃是如何预防高血压的	105
食烤橘子有何作用	105
芹菜的降压效果有多大	106
菠菜有哪些功效呢	107
茼蒿有降压作用吗	108
为什么小白菜的降压效果不可忽略	108
常食洋葱有什么益处	108
大蒜有降压作用吗	109
为什么大葱宜常食	109
番茄对高血压病人有保健作用吗	110
常吃马铃薯有降压的功效吗	110
高血压病人常服莲子心茶有何功效	111
冬瓜常食用能降压吗	111
为什么苦瓜适宜高血压病人常食用	111
胡萝卜对血压有何影响	112
大豆有预防高血压的作用吗	112
常食用绿豆及其制品有何作用	113
蚕豆的降压功效大吗	113
常食用玉米及玉米油有何益处	114
怎样常吃少吃花生来巧降血压	114
常食用海带能降压吗	115

多食鱼类能否降压	115
常食用虾皮也能降压吗	116
为什么忌多吃螃蟹	117
常食用蜂蜜有何疗效	117
为什么要适量的食用植物油	117
芝麻及芝麻油的降压效果有多大	118
常食用醋能降压吗	119
常饮用菊花茶为何能降压	119
为何要适当摄取优质蛋白质	120
高血压患者能吃鸡蛋吗	121
多食蔬菜有何益处	122
增加纤维素的摄入有什么功效	123
如何变换使用不同的香辛料	123
多喝橙汁有什么作用	124
咖啡因能导致血压上升吗	125
饮用硬水有利于健康吗	125
早晨饮水有什么好处	126
为什么高血压病人不宜饮浓茶	127
避开动脉硬化如何合理饮水	127
大量长期饮酒有什么危害	128
多吃味精会导致什么后果	129
长期食用高盐食物能引起血压上升吗	129
为何不宜长期食用高脂高胆固醇食物	130
饮食中缺钙为何会引起高血压	131
钾与血压有何关系	132
为什么不提倡老年人常赴盛宴	133
肥肉对生理功能有哪些重要作用	133

过多地食用肥肉又有何危害	134
晚餐过晚有何负面影响	135
长期饱食有什么不利	135
随意用人参滋补可行吗	136
暴饮暴食的危害有哪些	136

第五章 体育锻炼有学问

如何按正确步骤进行体育锻炼	138
为什么开始运动前应先检查身体	139
应怎样把握锻炼强度和持续时间	139
一周运动 3 小时左右合理吗	141
怎样的身体状态忌做运动	141
什么是“微笑轻松运动”，有什么特征	142
水中步行降压效果大吗	143
练太极拳的降压效果如何	144
单靠打坐治疗高血压可行吗	146
跳舞能降压吗，应注意什么	146
为什么高血压病人忌迷恋高尔夫	147
哪些高血压病人宜适当游泳	148
哪些高血压病人可以进行冬泳锻炼	149
跑步为什么要注意量	150
高血压病人散步应注意哪些问题	150
高血压病人慢跑健身应注意什么	151
如何做高血压病防治操	152
如何做擦颈甩臂降压操	153

第六章 血压控制与保健

常见的降压磁疗疗法有哪些	156
洗足疗法有何作用	157
压合谷穴有降压功效吗	157
怎样压足三里穴来降压	158
足部按摩有什么作用	159
敲打足底对降血压有何疗效	159
使血压平衡,应保持哪些部位温暖	160
按摩疗法对高血压病人有何功效	161
刺激手背两侧穴位有助于降压吗	162
药枕疗法有哪些作用,应注意什么问题	163
敷贴疗法有哪些降压功效,应注意什么	165
活动脚腕,按摩大脚趾对降压有利吗	167
用青竹刺激脚部穴位有何作用	168
气功为什么能降压,应注意什么	169
刮痧疗法有什么功效,应注意什么	171
刷浴疗法有什么功效,应注意什么	173
针灸疗法有哪些	174
拔罐疗法治高血压应注意什么	175
色彩疗法对治高血压作用大吗	177
对书画疗法治高血压感兴趣吗	178
情绪激动会不会影响血压	179
深呼吸能降压吗	180
保持好心情有利于降血压吗	181
笑对高血压病人有保健作用吗	181
愉快地交谈能降压吗	182

哭泣与血压变化有关吗	183
叹息对高血压有何作用	183
“妒火中烧”对身体健康有何影响	184
抑郁与高血压病的发病有关吗	184
倾诉有利健康吗	185
怎样自我放松来辅助降压	185
发常梳可以降血压吗	187
垂钓也能治疗高血压何不试试	187
治疗高血压,有选择地听些音乐有用吗	188
为什么高血压病人宜唱卡拉 OK	188
多进行日光浴可行吗	189
常赏花对高血压病有何功效	189
长时间打扑克对血压有何影响	190
打麻将应注意什么	191
高血压病人为什么不应长时间下棋	192
吸烟有何危害,戒烟又有哪些好处	193
看球赛怎样控制好情绪	194
高血压病人为何不宜扭秧歌	195
高血压与长间接听手机有什么关系	196
过度疲劳对高血压病有何影响	196
猛回头对高血压病人有何危害	196
为什么老年人用力过猛会造成危险呢	197
为什么老人不宜久坐	197
为什么不要过久直立	198
高血压病人应怎样做好夏季自身保健和防治	198
高血压病人节日自我保健应注意什么	200
为什么怀孕妇女宜适当补充硒	201

失眠与血压有关吗,应怎样预防和治疗	202
高血压与心率有什么关系	203
高血压病人应把血压控制到多少	204
购多台血压计有必要吗	205
成人应如何预防高血压	205
为何高血压预防应从年轻人开始	206
为什么营养不良儿童宜尽早预防高血压	208
为什么妇女应自我预防高血压	208
预防高血压如何从自我做起	209
为何绝经期妇女要注意自身的血压	210
大腹便便者易患高血压吗	211
为何打鼾的人要积极预防高血压	211
为什么高血压病人应检查配偶的血压	212

附 录

附录 1 世界卫生组织制定的高血压药物治疗 10 条原则	214
附录 2 常用食物的钠、钾含量	214
附录 3 常用食物胆固醇含量	220