

第一次读就成专家

中医

高血压
高血脂
高血糖
糖尿病

用药
与
配餐



昵图网 nipic.com/hydeken02

用药如用兵 民以食为天

中西合璧
深入前沿

取之精华
与时俱进

药食同用
贴近百姓

相辅相成
严谨轻松

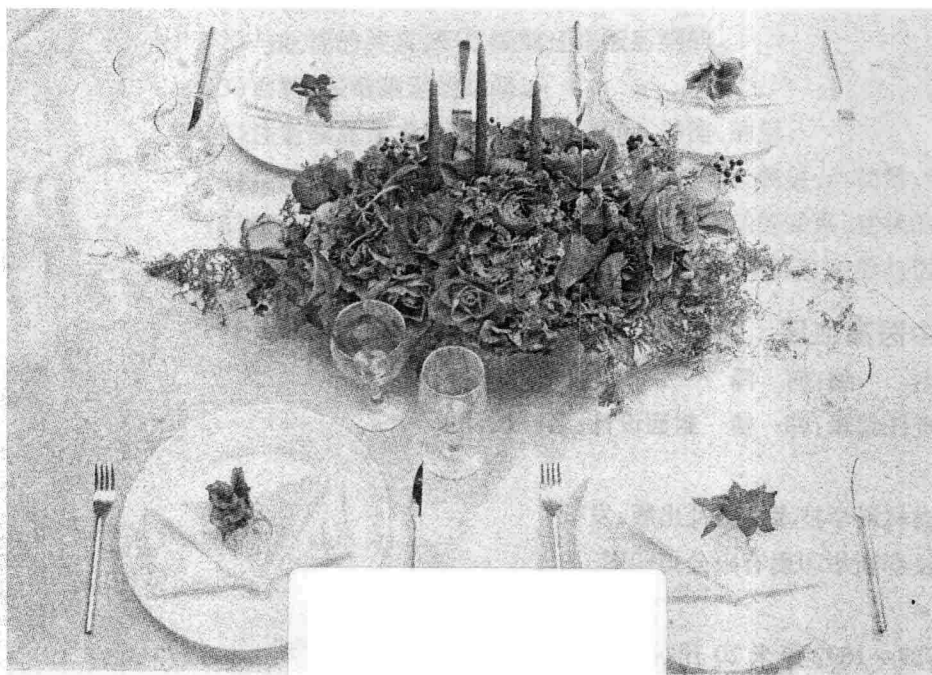
吉林科学技术出版社

主编 何泽

中医高血压 高血脂 糖尿病

用药与配餐 (大全)

主编：何 泽
主审：赵桂兰



用药如用兵 民以食为天

中西合璧 取之精华 药食同用 相辅相成
深入前沿 与时俱进 贴近百姓 严谨轻松

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医高血压 高血脂 糖尿病用药与配餐(大全)/何泽主编—长春:吉林科学技术出版社,2009.7

ISBN 978-7-5384-3862-8

I. 糖… II. 何… III. ①糖尿病-药物治疗②糖尿病-食物疗法 IV. R587.105;R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 095333 号

中医高血压 高血脂 糖尿病用药与配餐(大全)

主 编:何 泽

责任编辑:韩 捷 封面设计:名晓设计

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春新华印刷有限公司印刷

*

787×1092 毫米 20 开本 25 印张 43 万字

2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

定价:98.00 元

ISBN 978-7-5384-3862-8

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社 址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628 85677817

编辑部电话 0431-85635170

网 址 www.jlstp.com

前 言

高血压是最常见的慢性病,是全球的公共卫生问题,在我国尤为突出,其并发的心脑血管疾病具有“三高”特点,即“高发病率、高死亡率、高致残率”,给个人、家庭和社会带来沉重的负担,是危害民众生命健康的“第一杀手”。2002 年全国居民营养与健康调查指出:我国成人高血压患病率达 18.8%,与 1991 年相比,患病率增长 31%,估计全国有高血压患者 1.6 亿,成人中每 5 人就有 1 个人是高血压者。

我国近十多年来高血压患病率之所以猛增,主要是由于社会经济的迅速发展,导致人们的不良生活方式日益加重;正因为如此,必须引起重视。高血压是可以预防 and 控制的,若认识到位,措施得当,不但可以有效降低血压水平,而且可减少心脑血管疾病的发病风险,从而有效保护群众的健康,促进社会和谐发展。我国将每年的 10 月 8 日定为“全国高血压日”,世界高血压联盟将每年的 5 月 17 日定为“世界高血压日”。届时广泛开展高血压防治的宣传活动。

为了普及人们高血压防治知识,减少由此带来的危害和痛苦,我们编写了《高血压用药与配餐》,本书集科学性、实用性于一体,主要针对高血压患者普遍关注的一些热点问题,深入浅出、通俗易懂地介绍了有关高血压的一般知识、预防措施、常用药物及合理用药、科学配餐等常识,并推荐了一些可辅助降压的四季食谱和降压药膳等。需要注意的是,由于高血压患者病情不同及个体差异,书中介绍的有关知识仅供高血压患者日常用药和饮食借鉴参考,读者在阅读本书的同时,还应进一步接受临床医生的治疗和指导。

希望本书能够成为高血压患者的良师益友。
期待本书能给高血压患者带来健康和愉悦。

陈桂芬



目 录

GaoDuZhongShiGaoXueYa 高度重视高血压	15	高血压
什么是高血压	15	高血压
高血压是如何发生的	16	高血压
高血压的危害	17	高血压
高血压患者如何自测血压	18	高血压
高血压的预防	19	高血压
GaoXueYaDeYongYaoChangShi 高血压的用药常识	21	高血压
高血压患者须在专科医生指导下用药	21	高血压
高血压的治疗方案	22	高血压
高血压的治疗新策略	22	高血压
抗高血压药种类及作用原理	23	高血压
需要了解的降压药剂型及新药进口药	24	高血压
如何选择有降压作用的中药单方	26	高血压
如何选择有降压作用的中药复方	26	高血压
如何把握降压药的用药时间	28	高血压
如何控制血压的波动性	29	高血压
如何更换降压药	30	高血压
降压药联合应用的选药原则与禁忌	31	高血压
降压中药的配伍宜忌	33	高血压
降压中西药的配伍宜忌	35	高血压
如何减轻降压药的不良反应	37	高血压
服用降压药应注意的问题	39	高血压
降压药对病人的营养状态有哪些影响	40	高血压
难治性高血压常见原因与处理对策	40	高血压
GaoXueYaDeChangYongYaoWu 高血压的常用药物	42	高血压
西 药	42	高血压
复方降压药	56	高血压



目 录

中成药	58
中药单方	63
中药复方	66
ChangJianGaoXueYaDeTuiJianYongYao 常见高血压的推荐用药	70
1 级高血压(轻度)用药	70
2 级高血压(中度)用药	71
3 级高血压(重度)用药	72
单纯收缩期高血压用药	73
高血压血压骤升时用药	73
高血压胸闷时用药	73
高血压出现活动障碍时用药	74
高血压急症常用口服短效降压药	74
老年高血压用药	74
高血压并发冠心病用药	74
高血压并发糖尿病用药	75
妊娠期高血压用药	75
高血压并发高脂血症用药	76
各类主要降压药选用参考	76
GaoXueYaDePeiCanChangShi 高血压的配餐常识	77
高血压病人的膳食指南	77
高血压患者的营养需求	81
如何制订降压配餐方案	83
如何计算配餐的营养素含量	84
高血压的膳食如何进行合理烹调	85
具有降压作用的食物有哪些	86
高血压患者需要忌口吗	92
不同证型高血压配餐各有其特殊性	92
降压食物搭配的慎食与忌食	93
食物与降压中药的配伍禁忌	97
食物与降压西药的配伍禁忌	98
如何配餐能减轻降压药的不良反应	99
GaoXueYaDeHeLiPeiCan 高血压的合理配餐	101
高血压的常规配餐	101
根据高血压病情调整的配餐	122
根据高血压患者体质调整的配餐	123



GaoXueYaDeShiLiaoYaoShan 高血压的食疗药膳	124
降压药膳	124
高血压并发冠心病药膳	129
高血压并发高脂血症药膳	129
高血压并发肥胖症药膳	130
高血压并发糖尿病药膳	131
降压药茶	132
GaoXueYaBingRenJianKangShiPu 高血压病人健康食谱	137
1. 高血压患者推荐食谱	137
2. 高血压患者健康	137
3. 高血压患者健康主食类	138
4. 高血压患者健康菜肴类	143
GaoXueYaJiaTingHuLiJi ShengHuoZhongDeZhuYiShiXiang 高血压家庭护理及	149
2. 服用降压药的七大注意事项	150
3. 降压药物的不良反应	151
4. 高血压患者定期查	152
5. 高血压治疗前检查的目的	153
6. 高血压治疗几个注意事项	153
7. 高居不下的原因	155
8. 血压控制日常手册	156
9. 家庭测血压五要点	158
10. 高血压病人家庭护理指导	158
11. 高血压急症的家庭急救	159
12. 早晨起床宜缓慢	160
13. 洗漱宜用温水	160
14. 午饭后宜小憩	160
15. 排便时宜耐心	161
16. 睡前宜烫脚	161
17. 睡觉时宜采用右侧卧姿	161
19. 生活环境宜清静	162
20. 宜正确握拿雨伞	162
21. 工作宜张弛有度	162
22. 出差时宜考虑环境因素	163
23. 乘飞机宜知事宜	163



目 录

高血压 高血脂 糖尿病 用药与配餐(大全)

24. 衣着宜宽松舒适	164
25. 宜控制体重	164
26. 预防儿童高血压的方法	165
27. 给孩子测量血压宜知	165
28. 青年高血压患者结婚注意事项	166
29. 宜经常梳头	166
30. 宜敲打足底	166
31. 宜注意防寒	167
32. 宜注意三个“半分钟”	167
33. 宜知青少年冥想能预防高血压	167
34. 宜常进行日光浴	168
35. 宜笑口常开	168
36. 忌枕头过低	168
37. 忌清晨过度疲劳	169
38. 忌盖过厚的被子	169
39. 忌长期卧床休息	169
40. 忌盲目开车	170
41. 冬季防寒四忌	170
42. 旅行时忌安排硬性日程	170
43. 忌搬拿重物	171
44. 忌听刺激性音乐	171
45. 忌趴在床上看书、看电视	171
46. 忌长时间看电视	172
47. 高血压患者洗浴五忌	172
48. 忌随使用空调	173
49. 忌挤公共汽车	173
50. 忌洗冷水澡	174
51. 忌穿高领服装	174
52. 忌炒股票	174
53. 忌性生活过度	175
54. 忌长时间上厕所	175
55. 不宜蹲着大便	176
56. 老年患者忌仰卧睡眠	176
57. 忌高温作业	176
59. 出现高血压危象时忌惊慌失措	177



60. 看球赛忌兴奋过度·····	177
61. 忌长时间接打手机·····	177
62. 忌抑制叹息·····	178
知识储藏 正视沉默杀手高脂血 ·····	179
血脂——血浆中所含的脂类·····	179
胆固醇的主要作用·····	180
何谓脂蛋白·····	181
何谓高脂血症·····	182
高脂血症是如何确定的·····	183
高脂血症对健康的危害·····	184
高脂血症的发病原因·····	185
高脂血症容易缠上哪些人·····	187
高脂血症的早期报警信号·····	188
高脂血症预防全攻略·····	190
血脂测定时的注意事项·····	191
饮食调养 合理弹“脂”饮食问 ·····	193
饮食对血脂的影响·····	193
高脂血症的饮食原则·····	194
各种症型的患者饮食须知·····	196
营养食物饮食金字塔·····	196
高脂血症患者宜补的维生素·····	198
高脂血症患者补矿物质·····	200
高脂血症患者饮水降脂宜忌·····	202
高脂血症患者摄取实用油有讲究·····	204
高脂血症患者的健康膳食组合·····	206
高脂血症人群宜采用烹调方法·····	208
高脂血症患者食疗的“一个平衡,五个原则”·····	209
老年高脂血症的饮食原则·····	210
瓜果蔬菜——“血管清道夫” ·····	212
其它有效降血脂的食物·····	215
高脂血症患者忌吃的食物·····	220
不同年龄层患者三餐举例·····	222
高脂血症患者饮食疗养菜系·····	225
患者怎样选用补品·····	241
生活起居 细节决定病情 OK 篇 ·····	246



目 录

高血压 高血脂 糖尿病 用药与配餐(大全)

高脂血症患者睡眠六戒	246
高脂血症起居有节	247
大小便注意事项	249
卧室的布局有要求	250
嗜烟影响血脂水平	252
饮酒过量易导致血脂异常	253
远离饮水的八大误区	255
高脂血症患者怎样过性生活	257
高脂血症患者水浴降脂	258
注意气候变化	261
外出旅游注意事项	261
运动疗法 告患者的运动疗养书	264
运动对血脂的影响不小	264
运动有益于防治高脂血症	265
患者的运动原则	266
降脂运动的最佳时间	268
降脂运动的运动量计算方法	269
患者宜选的运动项目	270
步行——最好的降脂方式	272
坐椅运动降脂法	275
瑜伽运动可降脂	276
不适宜运动的几种情况	277
运动易走入的误区	278
心理调控 关注患者的精神家园	280
心理因素对血脂的影响	280
高脂血症常见心理现象	281
良好的心理能降脂	282
高脂血症的心理调控原理	283
解除心理焦虑情绪	284
高脂血症心理调节项目	285
患者心理调节宜忌	287
青少年患者心理调节	288
女性患者心理调节	289
高脂血症伴冠心病的心理调控	289
护理学问 轻松又护又调细节谈	291



化验前不可忽视的护理	291
如何看血脂化验单	292
患者宜选的保健药枕	293
降脂时刻,减肥护理不可少	294
夏季护理的五个误区	297
冬季护理大全	299
老年患者护理小结	300
家庭药学 有效稳定病情的药箱	302
什么情况下要进行药物治疗	302
制订合理的用药方案	303
根据血脂情况调整用药	304
降脂药不良反应,如何办?	305
降脂西药联合原则	307
降脂药疗效判定方法	308
降脂药的种类及作用原理	309
常用西药使用说明	310
降脂中药的配伍禁忌	321
高脂血症常用中成药	322
高脂血症常用中药单方	327
高脂血症常用中药复方	331
高脂血症常用的保健品	334
中西药联合用药配伍忌用	336
TangNiaoBingKeZhiKeFang 糖尿病可治可防	338
什么是糖尿病	338
血糖升高一定是糖尿病吗	339
1 型糖尿病与 2 型糖尿病如何鉴别	340
糖尿病的危害	340
糖尿病是如何发生的	341
如何及早发现糖尿病	342
得了糖尿病怎么办	343
糖尿病治疗的目的	343
糖尿病是可以预防的	344
TangNiaoBingDeYongYaoChangShi 糖尿病的用常识	346
如何制订合理的用药方案	346
糖尿病患者血糖控制的重要性	347



目 录

高血压
高血脂
糖尿病
用药与配餐(大全)

降糖药的作用机制	348
降糖药物治疗是长期的甚至是终生的	349
如何选择既经济又有效的降糖药	350
需要了解的降糖新药及进口药	350
如何选择糖尿病治疗的中药单方	352
如何选择糖尿病治疗的中药复方	353
提高糖尿病患者免疫力的辅助用药	354
有生津止渴作用的补益中药	355
具有降糖作用的常用中药	355
降糖中药的配伍禁忌	357
降糖中西药联合用药的原则	357
降糖西药联合应用的原则	358
常见降糖西药之间的联合应用	359
常见降糖西药与非降糖药的联合应用	360
长期使用降糖药应注意哪些问题	362
使用胰岛素并不可怕	363
需用胰岛素治疗的情况	364
胰岛素的种类及特点	365
胰岛素制剂的选择及使用原则	368
应用胰岛素可能出现的问题及对策	368
使用胰岛素时开始的剂量应如何确定	370
如何根据血糖浓度调整胰岛素用量	370
强化胰岛素治疗	371
如何判断药物治疗的效果	372
常用西药	375
常用中成药	385
常用单方	388
常用复方	388
初发 2 型糖尿病用药	392
老年糖尿病用药	394
妊娠期糖尿病用药	399
肥胖糖尿病用药	400
消瘦糖尿病用药	403
胰岛素抵抗为主 2 型糖尿病用药	404
胰岛素分泌不足为主 2 型糖尿病用药	405



ChangJianTangNiaoBingBing FaZhengTuiJianYongYan 常见糖尿病并发症推荐 用药	407
糖尿病并发冠心病用药	407
糖尿病肾病用药	409
糖尿病并发高血压用药	414
糖尿病并发高脂血症用药	416
糖尿病并发痛风用药	419
糖尿病足用药	422
糖尿病视网膜病变用药	426
TangNiaoBingDePeiCanChangShi 糖尿病的配餐常识	429
糖尿病患者的膳食指南	429
糖尿病患者的营养需求	431
糖尿病患者如何制订食谱	432
配餐中的营养素含量及热量的计算	435
附:常见食物血糖生成指数(GI)	437
糖尿病患者需忌口吗	438
糖尿病及其常见并发症饮食宜忌	439
有降糖作用的食物	442
降糖食物间配伍忌用	444
降糖食物与药物的配伍忌用	445
糖尿病常用中药服药食忌	445
如何配餐减轻降糖药的不良反应	446
如何进行各种食物的搭配及互换	448
常用食物在烹饪中的注意事项	450
TangNiaoBingDeChangGuiPeiCan 糖尿病的常规配餐	451
春季配餐	451
夏季配餐	455
秋季配餐	459
冬季配餐	463
TeShuLeiXingTangNiaoBingTuiJianPeiCan 特殊类型糖尿病推荐配餐	469
老年糖尿病配餐	469
儿童糖尿病配餐	470
妊娠期糖尿病配餐	472
肥胖糖尿病配餐	473
消瘦糖尿病配餐	474



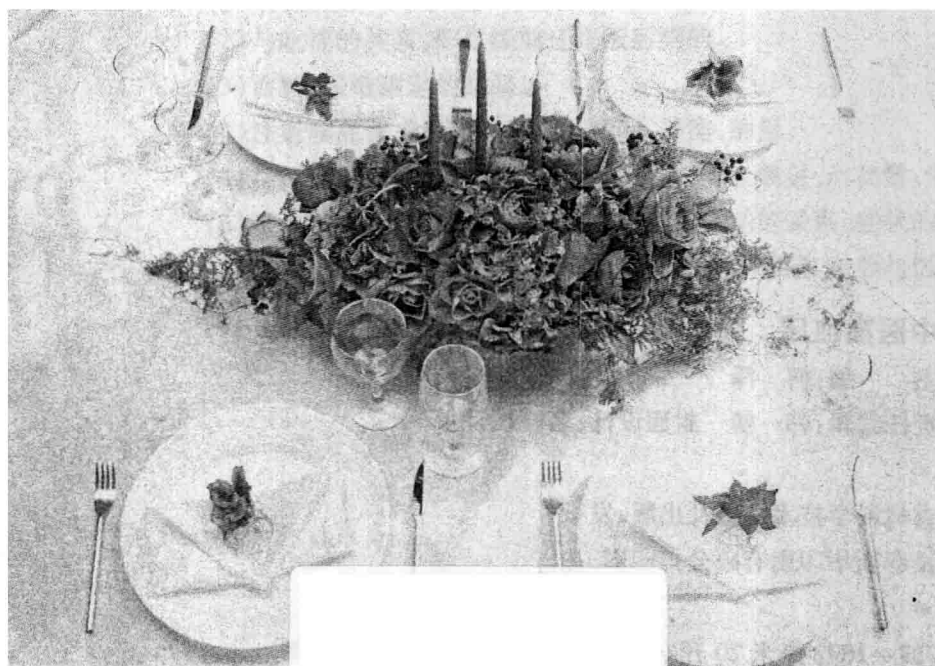
目 录

	糖尿病并发冠心病配餐	476
	糖尿病肾病配餐	477
	糖尿病并发高血压配餐	478
	糖尿病并发高脂血症配餐	479
	糖尿病并发痛风配餐	480
	老年糖尿病食疗食谱	482
	儿童糖尿病食疗食谱	482
	妊娠期糖尿病食疗食谱	483
高	肥胖糖尿病食疗食谱	484
血	消瘦糖尿病食疗食谱	484
压	糖尿病并发冠心病食疗食谱	485
高	糖尿病肾病食疗食谱	485
血	糖尿病并发高血压食疗食谱	486
脂	糖尿病并发高脂血症食疗食谱	487
糖	糖尿病并发痛风食疗食谱	488
尿	TangNiaoBingDeHuLi 糖尿病的护理	489
病	1. 自我保健	489
用	2. 讲究清洁卫生	489
药	3. 规律生活	490
与	4. 注意气候变化	490
配	5. 不抽烟	491
餐	6. 不喝酒	491
(大	7. 糖尿病对足部的影响	492
全)	8. 糖尿病足的高发人群及危险信号	493
	9. 糖尿病患者末梢循环不良时怎么办	493
	10. 注意保护足部	494
	11. 糖尿病患者修剪趾甲时的注意事项	495
	12. 糖尿病患者选购鞋子时的注意事项	495
	13. 糖尿病患者穿鞋时的注意事项	495
	14. 糖尿病患者穿袜子时的注意事项	496
	15. 常见的足部问题及处理方法	496
	16. 糖尿病患其他疾病时应注意事项	497
	17. 尿糖、尿酮体测试方法	498
	18. 记好病情自我监测日记	499
	后 记	500

中医高血压 高血脂 糖尿病

用药与配餐 (大全)

主编：何 泽
主审：赵桂兰



用药如用兵 民以食为天

中西合璧 取之精华 药食同用 相辅相成
深入前沿 与时俱进 贴近百姓 严谨轻松

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医高血压 高血脂 糖尿病用药与配餐(大全)/何泽主编—长春:吉林科学技术出版社,2009.7

ISBN 978-7-5384-3862-8

I. 糖… II. 何… III. ①糖尿病-药物治疗②糖尿病-食物疗法 IV. R587.105;R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 095333 号

中医高血压 高血脂 糖尿病用药与配餐(大全)

主 编:何 泽

责任编辑:韩 捷 封面设计:名晓设计

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春新华印刷有限公司印刷

※

787×1092 毫米 20 开本 25 印张 43 万字

2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

定价:98.00 元

ISBN 978-7-5384-3862-8

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社 址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628 85677817

编辑部电话 0431-85635170

网 址 www.jlstp.com

前 言

高血压是最常见的慢性病,是全球的公共卫生问题,在我国尤为突出,其并发的心脑血管疾病具有“三高”特点,即“高发病率、高死亡率、高致残率”,给个人、家庭和社会带来沉重的负担,是危害民众生命健康的“第一杀手”。2002年全国居民营养与健康调查指出:我国成人高血压患病率达18.8%,与1991年相比,患病率增长31%,估计全国有高血压患者1.6亿,成人中每5人就有1个人是高血压者。

我国近十多年来高血压患病率之所以猛增,主要是由于社会经济的迅速发展,导致人们的不良生活方式日益加重;正因为如此,必须引起重视。高血压是可以预防 and 控制的,若认识到位,措施得当,不但可以有效降低血压水平,而且可减少心脑血管疾病的发病风险,从而有效保护群众的健康,促进社会和谐发展。我国将每年的10月8日定为“全国高血压日”,世界高血压联盟将每年的5月17日定为“世界高血压日”。届时广泛开展高血压防治的宣传活动。

为了普及人们高血压防治知识,减少由此带来的危害和痛苦,我们编写了《高血压用药与配餐》,本书集科学性、实用性于一体,主要针对高血压患者普遍关注的一些热点问题,深入浅出、通俗易懂地介绍了有关高血压的一般知识、预防措施、常用药物及合理用药、科学配餐等常识,并推荐了一些可辅助降压的四季食谱和降压药膳等。需要注意的是,由于高血压患者病情不同及个体差异,书中介绍的有关知识仅供高血压患者日常用药和饮食借鉴参考,读者在阅读本书的同时,还应进一步接受临床医生的治疗和指导。

希望本书能够成为高血压患者的良师益友。
期待本书能给高血压患者带来健康和愉悦。

陈桂芬