

实用自我
疗法系列

- ★ 最畅销、最受读者欢迎的实用家庭医学书
- ★ 最著名的“三高症”医学权威为您详细解说
- ★ 一一解答患者和家属最关心的问题

实用自我

刘长江 编著

疗法

“三高症”

帮你战胜“三高症”
让你享受健康的生活



中医古籍出版社

实用自我疗法系列

“三高症”实用自我疗法

刘长江 编著



GH00412

中医古籍出版社



图书在版编目(CIP)数据

“三高症”实用自我疗法/刘长江 编著. - 北京: 中医古籍出版社, 2011. 3

ISBN 978 - 7 - 80174 - 911 - 6

I. 三… II. 刘… III. ①高血压 - 疗法②高血糖 - 疗法③高血脂 - 疗法
IV. R254. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 218551 号

“三高症”实用自我疗法

编 著 刘长江

责任编辑 朱定华

封面设计  文海书源

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷 北京龙跃印务有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 13

字 数 186 千字

版 次 2011 年 3 月第 1 版 2011 年 3 月第 1 次印刷

印 数 00001 ~ 10000 册

标准书号 ISBN 978 - 7 - 80174 - 911 - 6

定 价 19.80 元

前 言

随着生活水平的提高和生活节奏的改变,被称为“富贵病”的高血压、高血糖和高血脂,已如“旧时王谢堂前燕,飞入寻常百姓家”,特别是影响 50 岁以上中老年人健康的常见病,全世界每年死于心脑血管疾病的人数高达 1500 万人,居各种死因首位。心脑血管疾病已成为人类死亡病因最高的“头号杀手”,也是人们健康的“无声凶煞”! 心脑血管疾病具有“发病率高、致残率高、死亡率高、复发率高,并发症多”而具有“四高一多”的特点,目前,我国心脑血管疾病患者已经超过 2.7 亿人!

生活水平的提高,工作节奏的加快和不健康的饮食习惯造就了大量的高血压、高血糖、高血脂患者,严重地影响着人们的身心健康。本书从读者最迫切的需求出发,分别论述了“三高”患者在诊断、预防、食疗、起居、运动、自疗、用药的各个细节以及自我监测等,让读者对“三高症”有全面的了解,做到诊治了然于心,防患于未然。全书以实用性和可操作性为指导,不仅适合所有高血压、糖尿病,高血脂患者及其家人阅读,而且对广大中年以上健康人群及早预防“三高”也会有非常切实的帮助。

目 录

第一章 高血压实用疗法与保健

高血压的诱因与主要症状	1
高血压的保健常识	8
高血压及其并发症的防治	34
高血压的饮食治疗	41

第二章 高血糖实用疗法与保健

糖尿病的诱因与主要症状	72
糖尿病的保健常识	80
糖尿病患者的护理与预防	101
高血糖的饮食治疗	117

第三章 高血脂实用疗法与保健

高血脂症的诱因与主要症状	145
高血脂的保健常识	151
不可忽视的脂肪肝	191
高血脂的饮食治疗	195



第一章 高血压实用疗法与保健



高血压的诱因与主要症状

任何表面现象都有其内在的根源,高血压的出现也绝非偶然。虽然关于高血压的发病原因并不是唯一的,而且遗传因素也带来些许“无奈”;但是如果仔细分析就会发现,后天不良因素的影响还是占主导地位的。防治疾病从病因入手,这是古今中外的不二法则。

知道了得病的原因,并且了解疾病的症状表现,难道高血压还那么可怕吗?本章将要介绍就是这些内容。

高血压的发病原因

一、能诱发高血压的因素

高血压的发病原因至今未得到完全而统一的阐述。但临床研究发现,高血压的发生与遗传、药物、肥胖、疾病因素及不健康的饮食习惯、生活方式、心理因素等有较大关系。

1. 遗传因素 高血压是一种有显著遗传倾向的疾病。在一个人的家族中,如果他的父母、兄弟姐妹或祖父母等患有高血压,那么他发生高血压的可能性也会较常人高很多。调查表明,父母一方患高血压的家庭中,儿女患高血压的概率是25%~28%;而父母双方均患高血压的家庭中,儿女患高血压的概率更可高达45%左右。

2. 饮食因素 不健康的饮食因素与高血压的发生有很大关系,如高盐饮食或高脂肪、高热量、高糖、高胆固醇等饮食习惯都可诱发高血压;而低钾、低钙、



“三高症”实用自我疗法

低植物蛋白的饮食方式也与高血压的发生有一定关系。

3. 生活因素 许多不健康的生活方式都是诱发疾病发生的“导火索”，而吸烟、酗酒、嗜饮咖啡、熬夜、睡懒觉等不健康的生活方式更可诱发高血压。如果一个人同时合并多种不健康的生活方式，那么患高血压的可能性会更大。

4. 肥胖因素 一个人的体重与其血压水平成正比，也就是说，越是肥胖的人，越容易发生高血压。统计显示，肥胖者患高血压的概率是体重正常者的2~6倍。由此可见，肥胖也是诱发高血压的主要因素之一。

5. 心理因素 因职业原因而造成的长期精神紧张，以及愤怒、抑郁、焦虑、恐惧等不良情绪都是诱发高血压的重要心理因素。其中，因职业所造成的精神长期高度紧张主要体现在工作压力大、脑力劳动强度大、需要注意力高度集中的从业者，调查显示这些行业的从业者患高血压的发病率较常人要高出数倍。

另外，人体长期处于各种不良情绪之中，一方面会产生大量的应激性激素，另一方面则会造成大脑皮质兴奋过度，这两方面因素都是诱发高血压的重要原因。

6. 疾病因素 高脂血症、糖尿病、冠心病、动脉粥样硬化、肾脏疾病、内分泌疾病等都可诱发高血压发作。由疾病所引发的高血压属于继发性高血压，对患者病情的稳定和控制极为不利。

7. 药物因素 某些药物在服用后可造成血压升高，这些药物主要有血管收缩类药物、非那西丁、单胺氧化酶抑制药、非类固醇抗炎药物、皮质激素类药物及口服避孕药等。

二、原发性高血压的病因

原发性高血压主要是指由于遗传、环境、饮食、精神或肥胖等因素所造成的高血压。其中，造成原发性高血压的主要原因与遗传因素有最大关系。

研究人员通过多年来对高血压患者的调查及相关动物实验发现，家族遗传基因是造成原发性高血压的最重要因素。在对高血压患者的家族调查中，研究人员发现，父母中一方或双方患有高血压的人，发生高血压的概率是父母非高血压的9~15倍；而双胞胎中，如果其中一方患高血压，另一方患高血压的发病率更可高达65%；如果亲属中有高血压患者，那么患高血压的可能也较常人会高很多。

动物研究实验还发现，在经过6代遗传后，后代的血压会上升至24.0千帕（180毫米汞柱），而从第7代起，每一代都可能发生高血压。对于高血压家族





遗传基因的看法,医学界还没有肯定的说法,其争议在于,高血压的遗传到底是单独一种基因所致,还是多种基因共同作用的结果。大多数专家认为,多种基因的共同作用与高血压的关系最为密切。

除家族遗传因素外,原发性高血压患者还可从体貌特征上加以辨认。原发性高血压患者通常体型较为肥胖、脸庞较大、面色红润、脖子比较短。调查发现,有这种体型的人患高血压的可能性是体型正常者的6倍之多。而过度肥胖者患高血压的概率更可达到60%左右。因此,肥胖是引发原发性高血压的重要因素。

此外,心理压力过大、精神长期高度紧张、情绪波动过大或饮食结构不合理、摄入食盐过多等因素,也是造成原发性高血压的主要原因。只有通过长期的心态调整,并积极改善饮食习惯,加强体育锻炼,才能远离原发性高血压。

三、继发性高血压的病因

继发性高血压主要指由于各种疾病或妊娠、服用药物等因素所造成的高血压。具体说来,继发性高血压的发生主要与以下因素有很大关系。

1. 脑部疾病 高血压是一种血管性的全身慢性疾病,脑部疾病的发生与继发性高血压有很大关系。如脑炎、延髓型脊髓灰质炎、脑肿瘤、脑梗死等脑部疾病,都可诱发继发性高血压。

2. 心血管病 心血管病会造成心脏负担加重、心肌收缩加强等,从而可诱发高血压。如大动脉狭窄、心输出量过大、冠状动脉粥样硬化等心血管病症,都因人体心脏受损而造成继发性高血压发作。

3. 糖尿病 调查发现,糖尿病患者发生高血压是非糖尿病患者的2倍以上。糖尿病发生后,会因为高血糖对血管内皮细胞产生毒性作用而造成血管收缩、血管壁变厚、血管内径狭窄,并因此造成患者血压升高。

4. 高血脂症 高血脂症极易造成动脉硬化,以致血管弹性减弱、血流速度减慢,从而可诱发高血压。如果患者不进行积极的降脂治疗,不仅会造成严重的高血压,还可诱发血栓、心肌梗死等危险的疾病。

5. 内分泌疾病 内分泌疾病会造成患者体内激素分泌异常,以致继发性高血压发生。如甲状腺功能亢进、肾上腺皮质功能亢进、脑垂体前叶肿瘤、脑垂体前叶功能亢进等内分泌病症,都可诱发高血压。

6. 药物服用 药物服用因素在高血压的发病中有较大影响,如麦角胺、甾族化合物抗炎药、单胺氧化酶抑制药、口服避孕药等,以及具有盐皮质激素作用





“三高症”实用自我疗法

的药物,都可造成血管收缩加强,以致血压升高;严重时还会对患者的脏器造成损害,从而也可诱发高血压。

高血压的症状表现

一、高血压的主要临床症状

高血压发病后,患者除了会出现显著的血压升高表现外,还会伴随其他多种躯体症状。如头晕、头痛、眼胀等头面部不适,心慌、呼吸短促等胸部不适,四肢麻木、肌肉酸痛等四肢不适,以及失眠、多梦等睡眠障碍。

1. 头面部不适 高血压会伴随多种头面部不适症状,如头晕、头痛、头胀、耳鸣、眼结膜出血、鼻出血等,尤以头晕和头痛症状最为显著。

(1)头晕。高血压所伴随的头晕症状可呈现暂时性的或持续性的表现。患者通常会感到轻微的头晕眼花,而一般不会出现严重的头晕表现。但如果老年人反复出现头晕并伴随行走困难、身体无法保持平衡等症状表现,则可能是并发脑血管意外所致。

(2)头痛。高血压患者的头痛症状,在清晨起床后或进食后、洗脸后、高枕躺卧后会有所减轻,而在身体疲倦或运动后会出现疼痛加剧。患者的头痛部位通常不固定,常见有前额、后脑、两侧太阳穴等处跳动性疼痛,疼痛感主要表现为胀痛、钝痛等,严重时会有头痛欲裂感。另外,如果患者出现位置固定的剧烈头痛,则可能是合并脑血管意外所致。

2. 胸部不适 高血压患者常见有心悸、呼吸短促等胸部不适症状,尤其在运动中或结束后,这类症状会明显加剧,这与血压过高所造成的心肌肥大、心肌缺血、心力衰竭等原因有关。

3. 四肢不适 高血压患者的四肢症状往往比较显著,常见有四肢麻木、肌肉酸痛、皮肤蚁爬感、双腿畏寒、走路时双腿疼痛等症状表现。严重时,还可见有运动障碍或局部感觉障碍。

4. 睡眠障碍 除上述常见症状外,高血压患者还可见失眠、多梦等睡眠障碍表现,同时还会由此出现心烦、记忆力减退、注意力不集中等。

二、高血压常见并发症的症状表现

高血压的发生极易引发其他疾病,因而高血压患者不仅要注意降压治疗,



更要注意对并发症的防范。如动脉硬化、冠心病、高血脂症、糖尿病等,心、脑血管或代谢类疾病都是常见的高血压并发症,了解这些疾病的症状表现,对于并发症的早期预防有积极意义。

1. 冠状动脉硬化 冠状动脉硬化的症状表现常见有头晕、胸闷、气短、胸部绞痛、脉搏跳动缓慢、易出汗、心律异常、休克等。

2. 脑动脉硬化 脑动脉硬化患者的症状常表现为头晕、目眩、头痛、偏瘫、失语、睡眠障碍、记忆力减退、行为异常、老年性痴呆等。脑动脉硬化还可能引发脑栓塞、脑萎缩、短暂性脑缺血、脑软化和脑出血等病症。

3. 眼底动脉硬化 眼底动脉硬化的症状常表现为眼底出血、眼花、头痛、视力减退等,严重时会造成失明。眼底动脉硬化还可能引发视网膜动脉栓塞等疾病。

4. 冠心病 冠心病患者常见胸闷、气短、耳鸣、阳痿等症状表现。随着病情的发展,还会出现胸口放射性阵痛、胸口憋闷或压迫感等常见症状。冠心病的胸口阵痛通常会持续1~5分钟左右,少数患者可持续15分钟以上。

5. 高血脂症 高血脂症的症状表现常见有黄色瘤、视网膜脂血症、肢体麻木或乏力、动脉粥样硬化、急性胰腺炎、脂肪肝等。其中,黄色瘤是高血脂症的症状中最为显著的表现,可见睑黄色瘤、疹性黄色瘤、结节性黄色瘤、结节疹性黄色瘤、掌皱纹黄色瘤、肌腱黄色瘤等。

6. 糖尿病 糖尿病的典型症状为饮水多、排尿多、进食多、体重减少的“三多一少”症状;同时,患者可见全身乏力、四肢酸痛或麻木、腰痛、皮肤瘙痒、视力下降、便秘、性欲减退、阳痿、女性月经不调等症状表现。

三、高血压的先兆症状

任何疾病的早期发现对于发病后的治疗都有极为积极而重要的意义,对于高血压来说同样如此。无论是哪种类型的高血压患者,如果能够尽早发现高血压征兆,那么不仅能够争取高血压的最有效治疗时间,更能够提高高血压的治愈率,亦有助于高血压治疗时间的缩短。

从早期发现高血压的角度讲,除了需要定期进行血压测量外,了解高血压的先兆症状,并及时发现、采取应对措施也是非常必要的。

1. 头面部不适 高血压发生后的早期征兆表现为患者反复出现头晕、头痛、眼花、耳鸣等。如果出现了这些不适反应,应及时进行血压测量,且最好采用动态血压监测法,来确定是否患有高血压。



“三高症”实用自我疗法

2. 胸肺部不适 高血压的早期,在胸肺方面可表现为胸闷、气喘、呼吸短促等,且这些不适表现会在运动后加剧。如出现此类不适表现,应考虑是否患有高血压。

3. 睡眠障碍 高血压的早期先兆还包括失眠、睡不安稳、睡眠时打鼾或憋气等属于睡眠障碍方面的不适表现。而且,随着睡眠障碍的发生,还会伴随记忆力减退、注意力不集中等表现。

4. 其他症状 高血压的早期征兆还可见夜尿频多、精神紧张或兴奋、精神恍惚、反应迟钝等表现。

另外,对于出现有上述症状表现的人,在考虑是否患有高血压的同时,需要对其他影响因素进行排除。例如,剧烈运动或大量饮用烈性酒后所出现的极度兴奋、激动、紧张、愤怒、烦躁,以及大量吸烟所造成的剧烈咳嗽等不适表现,并非由于高血压所致。因此,患者如果存在酗酒、大量吸烟、剧烈运动等可造成类高血压先兆症状的因素,则不能单方面地推定是患上了高血压。

在排除了其他因素影响之后,如果反复出现高血压的先兆症状,则应及时进行动态血压监测。如果监测结果表明,血压水平确实达到或超过了高血压的诊断标准,那么就可以基本确定是患上了高血压,此时患者需要接受进一步的诊断检查,并积极接受降压治疗。

四、高血压与高血脂的关系

高血压与高血脂症是两个经常同时发生的疾病,二者的发生和发展有极为密切的关系。一方面,高血压可诱发患者血脂升高,且临床上多以血清总胆固醇、甘油三酯水平升高为明显表现;另一方面,高血脂也可引发高血压出现。同时,高血压和高血脂症的合并还对患者产生更大的危害,造成冠心病等其他疾病的发生。

高血压与高血脂之间的关系,主要体现在高血脂发生后对高血压所产生的负面作用。首先,高血脂可诱发高血压发生。血脂过高会使血液中的低密度脂蛋白一胆固醇等脂类物质在血管壁上沉积,并形成斑块。而血管壁上沉积的斑块越多,血管管腔就会变得愈发狭窄,而无论是血管壁堵塞,还是血管管腔狭窄,都可诱发高血压。

同时,高血脂还会加重高血压患者的病情。高血压患者体内往往存在血管内壁受损的问题,如果再发生高血脂,造成脂类物质沉积于血管壁,则更会加重高血压患者的病情。而且,高血脂发生后,患者体内会出现动脉硬化、血管失去



弹性、血液流通受阻、血流速度减慢等病理性改变,继而又可诱发血栓、心肌梗死、脑梗死等病变,从而又会造成高血压的进一步恶化。

高血压和高血脂症的合并发生,可诱发动脉粥样硬化、冠心病等多种疾病。其中,最易发生动脉粥样硬化的高血压合并高血脂症患者,主要为年龄在 55 岁(男性)或 65 岁(女性)以上,同时合并糖耐量低减或高血糖,有冠心病家族史,体型肥胖,有香烟、酒精成瘾等人群。动脉粥样硬化的发生,不仅会加重高血压和高血脂症,还会诱发更为严重的心、脑血管疾病。

另外,高血脂症和高血压还都是冠心病的危险发病因素。如果一个患者同时患有高血脂症和高血压,那么这位患者发生冠心病的可能性会大大高于只患其中一种疾病的患者。由此可见,高血压与高血脂症的合并发生,对患者的治疗和病情稳定危害极大。

五、高血压与高血糖的关系

高血压与高血糖往往会相伴出现,它们之间既会相互作用、相互影响,又会共同作用而诱发其他疾病。高血压与高血糖的合并出现,与患者体内的胰岛素抵抗现象有很大关系。

胰岛素抵抗,是指生胰岛素虽然能正常分泌,但却难以起到正常的作用。胰岛素抵抗的出现会增强交感神经的兴奋度,进而可造成血容量增大、周围血管阻力增强,进而导致血压升高。同时,胰岛素抵抗还会造成人体自身的降血糖功能减弱,以至出现糖耐量低减或以慢性高血糖为主要特征的糖尿病。

此外,随着高血糖的出现,人体内的激素分泌会出现不同程度的异常,进而也可造成血压升高。具体来讲,高血压与高血糖之间的作用主要体现在以下方面。

1. 高血糖对高血压的影响 调查发现,有 25% ~ 50% 的糖尿病患者合并有高血压,这是非糖尿病患者发生高血压的 2 倍。而且,人体血糖越高,患高血压的可能性就越大。另外,调查还显示,糖尿病患者出现高血压的高峰年龄要比血糖正常者早 10 年左右。糖尿病对高血压的影响主要体现在:

(1) 糖尿病发生后,会对患者的血管内皮细胞产生毒性,以至血管收缩增强、血管壁增厚、血管内径狭窄、外周阻力增大,进而可导致患者血压升高。

(2) 高血糖会增加肾小球血管所承受的压力,继续发展可造成肾功能受损,进而也可诱发高血压。

(3) 糖尿病的发生还会造成血管内膜受损,并导致血管内壁形成斑块,进而





“三高症”实用自我疗法

会由于动脉粥样硬化的形成而诱发或加重高血压。

2. 高血压对高血糖的影响 高血压的出现不仅会诱发高血糖,还会加重高血糖症状,造成糖耐量低减者转为糖尿病患者,或糖尿病患者病情加重、治疗难度增加。糖尿病患者确诊患有高血压的诊断标准,与非糖尿病患者确诊高血压的发生有很大不同。

一般来讲,收缩压高于 17.33 千帕(130 毫米汞柱)、舒张压高于 10.67 千帕(80 毫米汞柱)的糖尿病患者即可确诊为合并有高血压。而正常的高血压确诊标准应为:收缩压高于 18.67 千帕(140 毫米汞柱)、舒张压高于 12 千帕(90 毫米汞柱)。



高血压的保健常识

高血压病患者生活要点

(1) 尽量遵守每天的作息制度。一天的睡眠不应少于 7~8 小时。不要用任何活动形式来代替人所绝对需要的卧床休息。但是,休息一定要与工作量成比例。

(2) 一天中,躺着或稍微抬起双腿坐着休息几次,每次 15~20 分钟。放松地平躺在地板或硬木床上非常有益。对于上班需要长时间坐着的人来说,一天应该从桌旁站起来数次,每次 3~5 分钟。

(3) 心理紧张时,不要在房内踱来踱去,最好是躺一会儿或干脆把双腿微抬,坐上 15~20 分钟。

(4) 凡是血压正常或偏高的人(尤其是夜间睡眠少的人),要在睡眠时把腿部的床稍垫高 7~10cm。这有助于迅速入睡和睡觉香甜。开始,可能会出现血液流向头部和感觉,但这种感觉很快就会消失。为减轻这种感觉可以使用较高的枕头。重要的是,要使双腿和下肢稍高于心脏的水平线。

(5) 早晨,要逐渐从卧式转到立式。轻松的保健晨操总是有益的,但在起床后,不要马上胡乱地增加身体负担,尤其不要跑步。

(6) 早晨空腹时,一定要喝些稀的东西,如一杯凉茶,果汁等。

(7) 下夜班后,静躺休息是必不可少的。





(8)站着吃东西或边走边吃会给心血管系统增加额外负担。应该始终坐着吃饭,并且一定要有20~30分钟躺着或坐着午休。此外,饭后不要马上投入紧张的活动。

(9)不要滥用药物,尤其是在白天。如果你的血压升高,躺下或稍微抬起双腿坐坐,比吃一片“降压”药片要好得多。

高血压病患者的睡眠

高血压病十分常见,其对健康的危害,最严重的莫过于随着血压升高,并发心脑血管疾病,且常发生于夜间。因而,高血压病人应安排好自己的休息与睡眠,要注意做到如下几点:

1. 中午小睡

工作了一上午的高血压病患者,在吃过午饭,稍事活动后,应小睡一会儿,一般以半小时至1小时为宜,老年人也可延长半小时。无条件平卧入睡时,可仰坐在沙发上闭目养神,使全身放松,这样有利于降压。

2. 晚餐宜少

老年高血压患者应对晚餐比较讲究,以清淡为宜,食量也不宜多。有些中年高血压病患者,晚餐吃得过多,导致胃肠功能负担加重、影响睡眠,不利于血压下降。晚餐宜吃易消化食物,应配些汤类,不要怕夜间多尿而不敢饮水或进粥食。进水量不足,会使夜间血液黏稠,促使血栓形成。

3. 娱乐有节

睡前娱乐活动要有节制,这是高血压病患者必须注意的一点,如下棋、打麻将、打扑克要限制时间,一般以1~2小时为宜。要学习控制情绪,坚持以娱乐健身为目的,不可计较输赢,不可过于认真或激动。否则会导致血压升高。看电视也应控制好时间,不宜长时间坐在电视屏幕前,也不要看内容过于刺激的节目,否则会影响睡眠。

4. 睡前烫脚

按时就寝,养成上床前用温水烫脚的习惯,然后按摩双足足心,促进血液循环,有利于解除一天的疲乏。尽量少用或不用安眠药,力争自然入睡,不养成依赖安眠药的习惯。

5. 缓慢起床

早晨醒来,不要急于起床,应先在床上仰卧,活动一下四肢和头颈部,伸一



“三高症”实用自我疗法

下懒腰,使肢体肌肉和血管平滑肌恢复适当张力,以适应起床时的体位变化,避免引起头晕。然后慢慢坐起,稍活动几次上肢,再下床活动,这样能保证血压不会有太大波动。

高血压患者在按时服用降压药的同时,再坚持做到上述几点,会提高降压疗效,使血压保持平稳,从而减少发生心脑血管卒中的机会。

高血压病患者不宜冬泳

对某冬泳群体下水前和上岸后分别进行血压测量结果显示,88%的冬泳者血压都升高了20~40mmHg。

因此,保健专家提出了建议:高血压患者不宜进行强冷刺激的冬泳锻炼,但可以进行一般的冷水锻炼,最好的形式是冷水擦身。开始“冷水擦身”时,水温不宜过低,以后再根据身体耐受程度逐渐降低水温,切忌低头、弯腰和起身过猛。症状较重的高血压患者,“起点”就要更低,开始只用冷水洗脸洗脚,坚持一段时间症状有所改善后,再用冷水擦身。

高血压患者少做深呼吸

深呼吸锻炼是比较流行的健身法。然而,近年来科学研究和临床观察都发现,深呼吸会给人体带来诸多危害,特别是高血压和冠心病患者,过度深呼吸会诱发心脑血管收缩,对高血压患者有致命的威胁。

人体在呼吸过程中,吸入氧气、排出二氧化碳。但过度的深呼吸会使血液中的二氧化碳大量排出,此时肌体即会做出自我调节、使血管口径缩小。这样,就会引起循环阻力增加,从而导致血压大幅增高。

研究发现,强烈的深呼吸可使血管狭窄50%~66%,使大脑、心脏、肾脏等重要脏器的血流量减少75%~80%。因此,虽然深呼吸增加了氧气摄入,血液含氧量也明显增加,但组织器官的供氧量却显著减少。组织缺氧刺激中枢神经,进一步使呼吸加深加快,形成恶性循环。大脑缺氧引起头晕、眼花,反应能力下降;肾血流量减少影响排泄功能,使得代谢产物淤积,危害健康;心肌缺氧容易导致冠心病患者的心绞痛发作。

另外,暴怒、大笑也是间接深呼吸。

为此,专家认为:心肌梗塞、脑溢血和其他血管意外的发生,都直接(如深呼



吸锻炼)或间接(如高强度体力劳动、暴怒、大笑等)同强烈的深呼吸有关。

因此,对已发生动脉硬化,尤其是高血压、心血管和脑血管疾病患者,以不进行深呼吸锻炼为宜,以免诱发心脑血管意外。

秋冬季高血压患者应适当节制性生活

报纸上经常出现高血压患者因性生活出现血压波动、头痛、剧烈胸痛甚至死亡的病例。在秋冬季节,这种情况的发生几率更大。

在性生活时,血压会升高,性高潮时,男性收缩压升高 20~80mmHg,舒张压升高 20~60mmHg;女性收缩压升高约 20~60mmHg,舒张压升高 10~20mmHg。因此,性高潮时所带来的冲动,对神经系统和心肺都是很大的负担。血压的骤升,有可能导致心脑血管破裂,发生血管撕裂、中风、心肌梗死等意外情况。

高血压是伴随终身的慢性病,只要病情不十分严重,原则上不必完全禁止性生活。Ⅰ级高血压患者可以像正常人一样过性生活;Ⅱ级高血压患者须在药物的保护下有节制地过性生活;Ⅲ级高血压患者因有明显的心、脑、肾并发症,应停止性生活。

高血压患者在选择性生活时间上也应有讲究。最好选择在清晨进行性生活,然后充分休息。患者配偶在性生活时应注意观察对方反应,以防发生意外。饮酒、饱食、吸烟、过度紧张、焦虑、情绪激动、运动、过于疲劳、寒冷等内外环境因素,皆可促使高血压患者的血压暂时性升高,在这些情况下过性生活时更要谨慎,此时,配偶应留意对方的血压情况,最好等血压平稳后再行房事。

医师特别提醒高血压患者,在寒冷的季节,一定要规律服药,控制血压,以防发生心脑血管并发症,这是高血压患者过“性”福生活的必要基础。

高血压病患者不宜做的危险动作

有时,发现某些高血压病人无故地突然死亡,这除了病情发展的原因外,也有不少是一些不引人注意的动作造成的,这就是“高血压危险动作”。所以,患有高血压的人,在平时生活中,要避免这些危险动作。

我们常常看到有的人喜欢躺在床上看书、看电视,对于没有高血压的人问题不大,对患有高血压的人,则会带来危害。由于经常压迫腹部的肌肉活动,人体不能够深呼吸,而引起血中氧分不足,肌肉收缩,致使血压升高,血管压力增



“三高症”实用自我疗法

高,容易造成脑血管破裂。因此,对于年龄比较大的高血压病人应该改掉趴着看书、看电视的习惯。

人们穿衣的习惯各式各样,不少人上衣领扣扣得很紧,显得严肃和庄重。但是,患有高血压的人这样穿衣,对病情很不利,内衣衬衫领子太紧,长期压迫颈静脉,造成脑血管供血不足。脑细胞缺血、缺氧,容易出现意外。有高血压的人领扣不能经常扣上,还要尽量少戴领带,保持颈部宽松,这样,才有利于大脑的血液循环。

不少人早晨起床后,喜欢在阳台上或空地上反复向前弯曲身体、下蹲等,作为一种早晨锻炼的方式。对患有高血压的人,如果起床后马上运动,一部分脏器特别是脑和心脏会感到供血不足,容易出现心肌缺血等意外情况。所以患高血压的人起床后只能做一些轻微的运动如散步、甩手等,慢慢加大活动量。

音乐可以调节人体的神经功能,使你心情舒畅。但是,如长时间听节奏快、强烈刺激人体感官的音乐(如爵士音乐),可使耳内末梢神经紧张,血管微循环障碍,使人体血液循环失调,引起血压升高。所以说,高血压病人应该多听比较柔和的音乐。听音乐时,扬声器的声音不能开得太大。还不宜长时间戴耳机,因耳机长时间压迫末梢血管,也可引起人体血液循环失常,血压升高。

高血压患者鼻出血很危险

冬季是老年人鼻出血的多发季节,尤其是血压高或是有过鼻出血史的老年朋友应要提高警惕,一旦鼻出血且不能自行止住时要立即送往医院治疗。

老年人鼻出血和儿童不一样,一般属于鼻腔后部出血,多数是动脉硬化、高血压、凝血机制障碍等全身疾病的征兆。这种鼻出血复发率高,危险性大,如果处理不当,往往反复出血不止,甚至带来生命危险。

老年朋友中有过鼻出血史者不要搬重物,要保持排便通畅,防止疾病复发。冬季早晨外出时可戴口罩,减轻冷空气对鼻黏膜的刺激。

一旦发生鼻出血,患者也不要过于紧张,可用手指轻轻捏鼻5分钟,若还是不能止血的话,则属鼻腔后部较大血管破裂出血,应及时到医院急诊处理,以免发生意外。

高血压危象的紧急处理

高血压危象是一种极其危急的症候,常在不良诱因影响下,血压骤然升到

