

健康靠自己

从用药到饮食，告诉那些你最想知道的

专家告诫“疾病三分治，七分养”，调治结合

高血压

如何用药与食物疗法

QUANWEIYISHENGQINGQINGZHIDAO ◆ 康成 编著



关爱生命，就要重视疾病，疾病并不可怕，
多了解，放轻松，不因无知而沮丧，不因恐惧而放弃——
教你做自己的医生！

健康，生命才有意义，不生病才是大智慧

黑龙江科学技术出版社

健康靠自己
从用药到饮食，告诉那些你最想知道的

专家告诫“疾病三分治，七分养”，调治结合

高血压

如何用药与食物疗法

康 成 编 著

GAOXUEYA

RUHE YONG

WU LIAOFA

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

高血压如何用药与食物疗法 / 康成编著. -- 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2013.9
ISBN 978-7-5388-7698-7

I. ①高… II. ①康… III. ①高血压-用药法②高血压-食物疗法 IV. ①R544.105②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 225874 号

高血压如何用药与食物疗法

GAOXUEYA RUHE YONGYAO YU SHIWU LIAOFA

主 编 康 成

责任编辑 王 姝

封面设计 赵雪莹

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京市通州兴龙印刷厂

开 本 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张 14.25

字 数 180 千字

版 次 2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7698-7/R · 2208

定 价 26.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

目录 Contents

认识高血压 1

什么是血压 / 1

什么是高血压 / 1

高血压如何分类 / 2

高血压如何分级 / 2

高血压如何分期 / 3

高血压通常会表现出哪些症状 / 3

高血压会对身体造成怎样的危害 / 4

高血压会引起哪些并发症 / 5

什么是高血压危象 / 5

高血压危象会造成哪些严重后果 / 6

老年高血压有什么特点 / 6

青春期高血压有什么特点 / 7

为什么不可对青春期高血压掉以轻心 / 7

高血压的形成原因 9

哪些因素会诱发高血压 / 9

青春期高血压形成的原因是什么 / 10

老年高血压形成的原因是什么 / 10
女性患高血压的性别因素有哪些 / 11
儿童为什么会患高血压 / 11
激动的情绪会对血压产生怎样的影响 / 12
季节和气候会对血压产生怎样的影响 / 12
高血压和遗传有什么关系 / 13
高血压和职业有什么关系 / 13
高血压和肥胖有什么关系 / 14

高血压的预防与治疗 16

对高血压的认识常会陷入哪些误区 / 16
如何预防儿童高血压 / 17
为什么说青少年冥想能预防高血压 / 18
为什么出现呕吐、头痛症状时要及时就医 / 18
为什么出现耳鸣现象时要尽早就医 / 19
贫血就不会患高血压了吗 / 19
采取药物避孕的女性应如何预防高血压 / 20
高血压能彻底治愈吗 / 20
治疗高血压要遵循哪些原则 / 21
应该按什么标准来控制血压 / 21
为什么高血压患者要注意保持血压的平稳 / 21
降压过低过快会产生哪些不良后果 / 22
为什么对无症状高血压也要积极治疗 / 22
为什么继发性高血压患者应先治好原发病 / 23
老年患者降血压需要遵循哪些原则 / 23
护理老年高血压患者应注意哪些事项 / 24
患者出现高血压危象时应该怎么办 / 24
高血压患者在哪些情况下必须入院治疗 / 25

采用阶梯疗法来治疗高血压有哪些好处 / 26

高血压的检查与并发症 28

高血压患者应作哪些常规检查 / 28

高血压患者体检时应注意哪些事项 / 29

为什么不能仅凭一次检查就确定病情 / 30

高血压患者为什么应经常检查心脏 / 30

高血压患者为什么应经常检查血黏度 / 31

自测血压需要注意哪些事项 / 31

给孩子测量血压时应注意哪些问题 / 33

在哪些时间高血压易引起严重并发症 / 33

突发脑血管疾病前会有哪些前兆 / 34

中风前会出现哪些先兆 / 35

高血压患者如何预防心肌梗死 / 36

高血压患者如何预防尿毒症的发生 / 37

单纯收缩期高血压的发病机制是什么 / 38

老年人为什么必须重视单纯收缩期高血压 / 38

女性高血压患者如何预防妊娠高血压综合征 / 39

高血压患者在哪些情况下必须注意自我防护 / 40

高血压患者为什么要警惕鼻出血 / 40

高血压患者为什么要密切注意血压波动 / 41

高血压患者为什么要注意心率 / 41

高血压的药物治疗 43

合理服用降压药应遵循哪些原则 / 43

怎样选择适合自己的降压药 / 44

治疗高血压的中成药主要有哪些 / 45

如何确定用药的“维持量” / 46

为什么高血压患者一定要坚持长期用药 / 46

采取中西药结合的方法治疗高血压有什么好处 / 47

为什么清晨醒后服药效果最佳 / 47

为什么高血压患者不宜睡前服用降压药 / 47

高血压患者用药期间为什么要补充维生素C或芦丁 / 48

高血压患者为什么不可不测血压就用药 / 49

怎样才能减少用药剂量 / 49

血压猛然升高时应怎样用药 / 49

高血压患者为什么不能仅凭说明书就服药 / 50

为什么说只用针灸而不服降压药疗效不佳 / 50

“降压仪器”真的能代替降压药物吗 / 51

新药、进口药、高价药的效果真的就好吗 / 51

哪些药物会引起血压升高 / 52

哪些降压药物不宜联合使用 / 52

伴有哪些疾病时要慎服降压药 / 53

为什么患有溃疡的高血压患者不能服用利血平 / 53

大量服用西洋参会产生哪些不良后果 / 53

高血压患者为什么应慎服速效伤风胶囊 / 54

高血压患者为什么应慎服维生素E / 55

高血压患者为什么不可滥用滴鼻剂 / 55

高血压患者服用阿司匹林应注意哪些问题 / 55

为什么女性高血压患者应慎服阿司匹林 / 56

女性高血压患者为什么不可服避孕药 / 57

高血压的物理疗法 58

怎样利用刮痧疗法来降血压 / 58

怎样利用针灸疗法来降血压 / 59
怎样利用拔罐疗法来降血压 / 60
怎样利用磁针疗法来降血压 / 61
怎样利用气功疗法来降血压 / 62
怎样利用温热疗法来降血压 / 63
怎样通过活动脚踝和按摩脚趾来降血压 / 63
怎样利用书画疗法来稳定血压 / 64
洗脚疗法对降血压有怎样的功效 / 64
按摩疗法对降血压有怎样的功效 / 65
什么是药枕疗法 / 65
什么是敷贴疗法 / 66
什么是色彩疗法 / 67
经常按揉合谷穴有什么益处 / 67
经常按压足三里有什么益处 / 68
经常敲打足底有什么益处 / 68

高血压患者日常情绪调节 70

高血压患者为什么要学会调节情绪 / 70
保持笑口常开对高血压患者有什么益处 / 70
高血压患者如何做到自我放松 / 71
高血压患者经常唱歌有什么好处 / 72
高血压患者经常赏花有什么好处 / 72
高血压患者为什么不宜扭秧歌 / 73
高血压患者经常垂钓有什么好处 / 73
高血压患者下棋时应注意什么 / 74
高血压患者为什么不宜听刺激性音乐 / 74
高血压患者观看球赛时应注意什么 / 74

高血压患者日常生活注意事项 76

- 高血压患者为什么不宜起床过急 / 76
- 哪些睡前习惯对高血压患者有益 / 76
- 午饭后小憩对稳定血压有什么好处 / 77
- 高血压患者在夜间要注意哪些事项 / 77
- 高血压患者如何避免失眠 / 77
- 为什么老年高血压患者不宜以仰卧姿势睡眠 / 78
- 枕头过低或过高对血压有怎样的影响 / 78
- 为什么睡觉时盖过厚的被子不利于降低血压 / 79
- 高血压患者为什么不可忽视打鼾 / 79
- 为什么说长期卧床休息不利于病情好转 / 80
- 高血压患者怎样防止清晨过度疲劳 / 81
- 高血压患者为什么应注意便秘 / 81
- 老年高血压患者如厕时应注意哪些事项 / 81
- 高血压患者在控制体重时应注意哪些问题 / 82
- 高血压患者需要注意哪些防寒细节 / 83
- 高血压患者为什么不能洗冷水澡 / 83
- 高血压患者在洗温水浴时应注意哪些问题 / 84
- 高血压患者经常做日光浴有什么好处 / 85
- 高血压患者夏季使用空调要注意什么 / 85
- 为什么高血压患者的衣着要宽松舒适 / 85
- 老年高血压患者为什么不宜穿高领服装 / 86
- 为什么说长期吸烟是导致高血压的重要因素 / 86
- 为什么高血压患者不宜搬运重物 / 87
- 老年高血压患者为什么不宜猛然回头 / 87
- 高血压患者为什么不宜过久直立 / 88
- 为什么血压升高时不宜拔牙 / 88
- 经常梳头对高血压患者有什么好处 / 89

- “叹息”对高血压患者有什么好处 / 89
- 清静的环境对高血压病人有什么好处 / 90
- 高血压患者为什么不宜长时间接打手机 / 90
- 高血压患者为什么不宜长时间看电视 / 90
- 为什么高血压患者不宜躺在床上看书或看电视 / 91
- 老年高血压患者打麻将娱乐应注意哪些事项 / 92
- 高血压患者结婚应注意什么 / 93
- 高血压患者为什么不能过度纵欲 / 93

高血压患者工作出行注意事项 95

- 高血压患者在工作中为什么要做到张弛有度 / 95
- 为什么说高血压患者最好不要炒股 / 95
- 高血压患者为什么要远离高温工作环境 / 96
- 高血压患者在出差前要作好哪些准备 / 96
- 高血压患者乘飞机时要注意哪些事项 / 97
- 哪类患者出行不宜乘飞机 / 97
- 高血压患者乘公共汽车要注意什么 / 98
- 为什么说高血压患者最好不要开车 / 98
- 为什么高血压患者旅行时不可硬性安排日程 / 98

高血压患者运动健身注意事项 100

- 高血压患者在运动前为什么应先检查身体 / 100
- 高血压患者在运动时要注意哪些事项 / 100
- 高血压患者为什么要注意锻炼强度和时间 / 101
- 怎样锻炼才是合理运动 / 101
- 什么是“微笑运动疗法” / 102

高血压患者经常散步有哪些好处 / 103
为什么说高血压患者适合慢跑运动 / 104
为什么说高血压患者适合练太极拳 / 105
高血压患者跳舞时为什么应以适度为原则 / 106
高血压患者适当爬楼梯有什么好处 / 107
利用健身球来降压应注意什么 / 107
经常踩鹅卵石为什么能降血压 / 108
冷水中锻炼要注意什么 / 108
为什么“水中漫步”能起到降压的作用 / 109
游泳适合哪类高血压患者 / 109
哪类高血压患者不宜进行冬泳锻炼 / 110
高血压防治操怎样做 / 111
擦颈甩臂降压操怎样做 / 112
怎样练松静功 / 113
高血压患者为什么不宜进行深呼吸运动 / 114
为什么说高血压患者不适宜打高尔夫球 / 114
高血压患者为什么不宜晨练 / 115
高血压患者散步时应穿什么样的鞋 / 115
高血压患者为什么不能过度运动 / 116

低血压的诊疗和生活宜忌 117

什么是低血压 / 117
低血压如何分类 / 117
低血压主要症状有哪些 / 118
体位性低血压分为哪几种类型 / 119
特发性体位性低血压的临床症状有哪些 / 119
低血压患者通过哪些途径确定病因 / 120
继发性低血压需要与哪些疾病相区别 / 120

低血压与贫血症有哪些区别 / 121
中医如何对低血压分型论治 / 122
为什么不能忽视青少年低血压 / 123
如何处理老年性低血压 / 123
为什么要警惕孕妇仰卧位低血压综合征 / 124
如何预防孕妇仰卧位低血压综合征 / 124
如何对突发低血压的患者进行急救 / 125
低血压患者如何预防血压突然降低 / 125
女性低血压患者为什么宜穿长筒袜 / 126
低血压患者适宜进行哪些运动 / 126
预防血压降低的保健操怎样做 / 126

低血压的药物治​​疗 128

低血压患者可以选用哪些西药 / 128
低血压患者可以选用哪些中成药 / 130
低血压患者可以选用哪些中草药 / 130
治疗低血压的实用方剂 / 131

高血压患者饮食调养原则 136

高血压患者一日三餐的饮食原则是什么 / 136
多饮硬水对高血压患者有什么好处 / 137
为什么高血压患者宜多喝橙汁 / 137
高血压患者为什么要注意调节膳食中钾和钠的比例 / 137
高血压患者为什么要注意补钙 / 138
为什么高血压患者食用植物油要注意适量 / 139
高血压患者要本着什么原则摄取蛋白质 / 139

午后食用杏仁或芋头有什么好处 / 140
为什么高血压患者应常吃富含纤维素的食物 / 140
高血压患者应怎样吃鸡蛋 / 141
高血压患者多吃蔬菜有哪些好处 / 141
为什么高血压患者宜吃清蒸鱼 / 142
长期食高盐食品有什么害处 / 142
高血压患者为什么不宜喝含咖啡因的饮料 / 143
多食“三高”食物有什么害处 / 143
为什么高血压患者长期大量饮酒会加重病情 / 144
高血压患者为什么要注意补钾 / 145
高血压患者为什么不宜吃冷饮 / 145
高血压患者为什么不能随意用人参滋补 / 145
高血压患者为什么不宜过晚吃晚餐 / 146
为什么说高血压患者要重视控制热量的摄入 / 146
盲目节食减肥有什么害处 / 146
高血压患者为什么不宜大量食用高嘌呤食物 / 147
高血压患者饮茶为什么要适量 / 147
中老年高血压患者为什么不宜常吃菜籽儿油 / 148
为什么不宜将面包作为晚餐主食 / 148
高血压患者为什么不宜吃蛋黄 / 148
高血压患者为什么不宜吃菠萝 / 148
为什么高血压患者不宜多饮葡萄柚汁 / 149

高血压患者宜食的各种食物 151

高血压患者饮食调养食谱 162

各类调养主食 / 162

各类调养菜谱 / 170

各类调养汤谱 / 190

各类调养药膳 / 197

各类调养茶饮 / 202

低血压患者饮食调养食谱 208

低血压患者的饮食调养原则 / 208

各类调养食谱 / 209

认识高血压



什么是血压

所谓血压是指血液在血管内流动时,对血管内壁产生的侧压力,常以血压计在肱动脉上测得的数值来表示,以毫米汞柱(mmHg)或千帕斯卡(kPa)为单位。平时说的血压包含收缩压和舒张压两个指标。收缩压是指心脏在收缩时,血液对血管内壁的侧压力;舒张压是指心脏在舒张时,血液对血管内壁的侧压力。医生通常以120 / 80 mmHg的形式来记录血压,它表示收缩压为120 mmHg,舒张压为80 mmHg。如果按国际单位“千帕”,其换算方法为:1 mmHg=0.133 kPa,那么,120 / 80 mmHg相当于16 / 10.6 kPa。

什么是高血压

世界卫生组织提出的正常血压标准为成人的收缩压小于或等于140 mmHg,舒张压小于或等于90 mmHg。如果成人收缩压大于或等于160 mmHg,舒张压大于或等于95 mmHg,则为高血压;血压值在上述

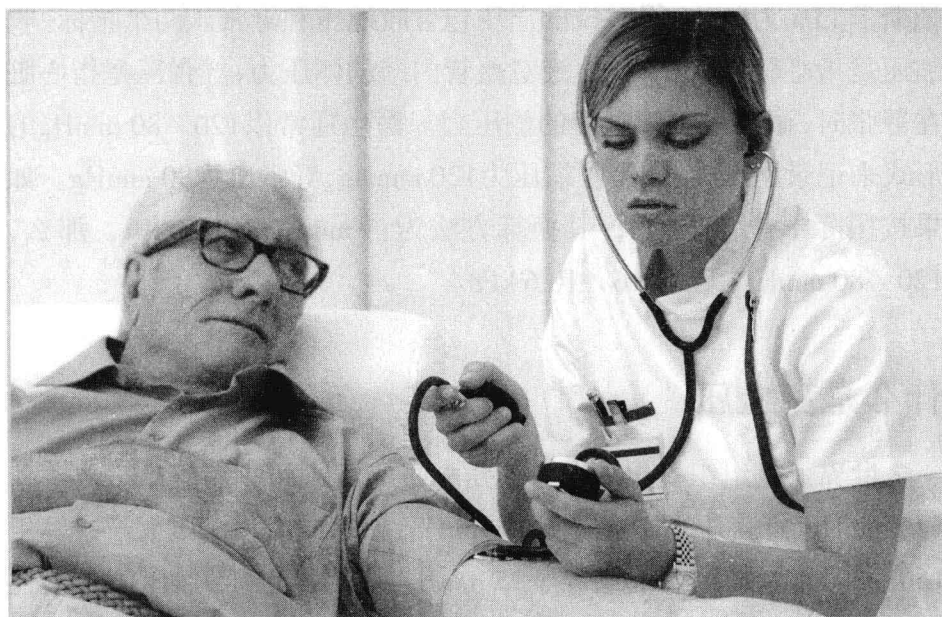
两者之间,即收缩压在141~159 mmHg范围内,舒张压在91~94 mmHg范围内,即为临界高血压。医生在诊断时,必须多次测量血压,至少有连续两次舒张压在90 mmHg以上才能确诊为高血压。

高血压如何分类

在医学上,通常将高血压分为原发性和继发性两大类。原发性高血压是以动脉血压升高,尤其是舒张压持续升高为特点的全身性、慢性血管疾病,这种类型占高血压患者总数的95%以上。如果血压升高是某些疾病的一种临床表现,本身有明确而独立的病因,则称为继发性高血压,又叫症状性高血压。

高血压如何分级

- ① 轻度高血压。收缩压140~159 mmHg,舒张压90~99 mmHg。
- ② 中度高血压。收缩压160~179 mmHg,舒张压100~109 mmHg。





③ 重度高血压。收缩压 ≥ 180 mmHg,舒张压 ≥ 110 mmHg。

高血压如何分期

① 第一期。血压达到确诊的高血压水平,此时临床无心、脑、肾损害现象。

② 第二期。血压达到确诊高血压水平,并有下列情况之一者:体检、X线、心电图或超声心动图显示左心室扩大;眼底检查,眼底动脉普遍或局部狭窄;蛋白尿或血浆肌酐浓度轻度增高。

③ 第三期。血压达到确诊高血压水平,并有下列情况之一者:脑出血或高血压脑病;心力衰竭;肾功能衰竭;眼底出血或渗出,有可能伴有视神经乳头水肿;心绞痛,心肌梗死,脑血栓形成。

高血压通常会表现出哪些症状

① 头晕。头晕为高血压最常见的症状,有些是短期性的,常在突然下蹲或起立时出现;有些是持续性的,患者常常因头部持续性的沉闷不适而感到痛苦,严重时妨碍思考、影响工作。

② 头痛。头痛也是高血压常见的症状,多为持续性钝痛或搏动性胀痛,有时甚至出现剧痛。常在早晨睡醒时发生,起床活动或饭后逐渐减轻。疼痛部位多在后脑勺和太阳穴。

③ 烦躁、心悸、失眠。高血压患者性情多较急躁、遇事敏感、易激动。心悸、失眠等症状也比较常见,失眠多为入睡困难或早醒、睡眠不实、多噩梦、易惊醒。这与大脑皮层功能紊乱及植物神经功能失调有关。

④ 注意力不集中,记忆力减退。患者早期症状不明显,但随着病情的发展会逐渐加重,表现为注意力容易分散,经常忘记近期的事情,而对过去的事却记得很清楚。