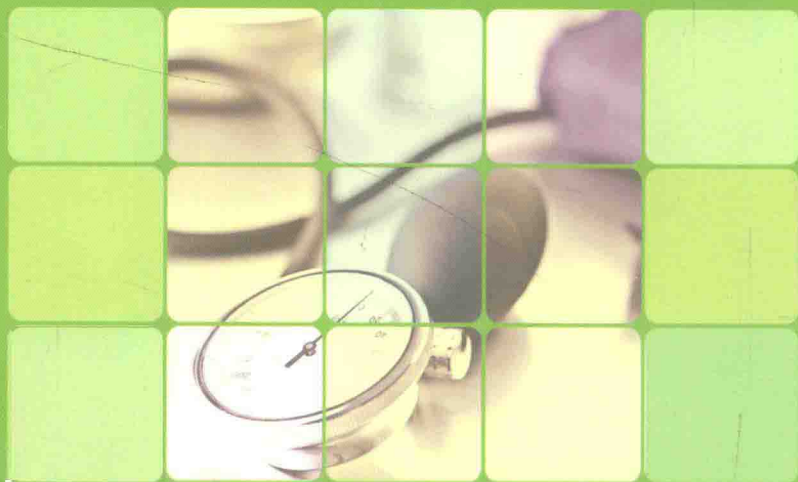


权威实用的高血压居家调养必备手册
解放军总医院南楼著名专家编写

主 编 范 利 崔 华

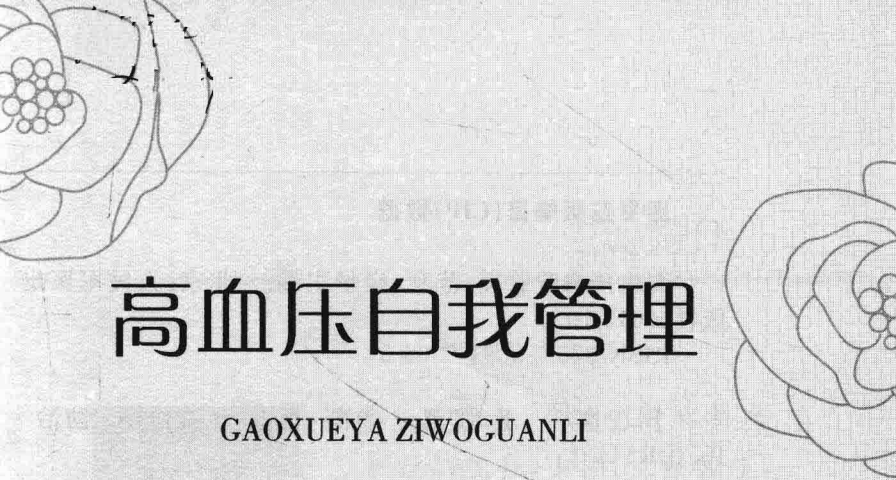
高血压 自我管理

GAOXUEYA ZIWOGUANLI



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



高血压自我管理

GAOXUEYA ZIWOGUANLI

主 编 范 利 崔 华

编 者 苗冬梅 胡国梁



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

高血压自我管理/范利,崔华主编. —北京:人民军医出版社,2013.10

ISBN 978-7-5091-6906-3

I. ①高… II. ①范… ②崔… III. ①高血压—防治
IV. ①R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 224770 号

策划编辑:程晓红
姚磊 文字编辑:王月红 陈鹏 责任审读:余满松

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300-8718

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:三河市春园印刷有限公司

开本:787mm×1092mm 1/32

印张:3.75·彩页3面 字数:45千字

版、印次:2013年10月第1版第1次印刷

印数:0001—4000

定价:18.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

主编简介



范 利 解放军总

医院副院长,少将,主任医师,教授,博士生导师,著名心血管病专家。十一届、十二届全国政协委员及全国政协科教文卫体专业委员会委员,中央保健委员会办公室兼职副主任,国家卫生和计划生育委员会

会保健局兼职副局长,全军保健委员会主任委员,中华医学会老年医学分会委员,中国老年学会常务理事兼老年医学会主任委员,中国医师协会高血压专业委员会副主任委员。同时担任《中华老年医学杂志》《中国老年学杂志》《中华保健医学杂志》《中华老年心脑血管病杂志》《中华现代医院管理杂志》等期刊的主编或副主编及编委。

从事老年心血管专业及医疗保健工作 40 余年，多次被评为中央保健先进个人，荣立二等功、三等功，并获得中央保健委员会荣誉证书及全军医疗保健特殊贡献奖，享受国务院政府特殊津贴。作为第一负责人承担国家和军队课题 8 项，获国家科技进步二等奖 2 项，军队医疗成果一等奖 1 项、二等奖 3 项、三等奖 6 项，“十一五”军队医学科技重大成果奖 1 项。2009 年获中华医学会老年医学分会等 3 个学会联合颁发的“牟善初教授医学特别奖”，不久前荣获 2012 年度“中国女医师协会五洲女子科技奖”“医务(卫生)管理科研创新奖”。现作为首席专家承担国家“十一五”科技支撑计划“保健特殊需求关键技术及设备研究”的重大课题已圆满完成。共发表论文 200 余篇，主编心血管专著、科普书籍各 13 部，培养硕士、博士研究生 37 名，为全国、全军培养和输送了大批老年医学临床与科研的复合型人才。

主编简介



崔 华 心血管专

业博士后,主任医师,硕士生导师,解放军总医院老年心血管二科副主任。中华医学会老年医学分会心血管专业委员,中华医学会北京医师协会高血压专业专家委员,北京市

医疗事故鉴定专业专家委员。担任3种专业期刊的编委、2种期刊的审稿专家。以第一负责人承担省部级课题3项。以第一作者发表论文76篇,其中SCI 6篇、Medline 10篇。主编、副主编专著4部,参编4部。获军队医疗成果奖3项。荣立三等功2次,2008年获军队三等特殊津贴,2009年获全军保健先进个人称号。

内容提要

本书由来自临床一线、从事高血压病诊治工作数十年的医师编写。全面、详尽地介绍了血压的基础知识,高血压病的发生机制、预防措施、治疗策略、急症处理以及日常生活保健。带您认识高血压病、甄别高血压病、防治高血压病。本书内容丰富、通俗易懂,适合广大读者特别是高血压病患者及家属阅读参考。

前 言

目前我国高血压病患者已达 3.3 亿,全世界成年人中高血压病患者有 9.7 亿,2075 年将达到 15.6 亿,也就是说成年人中 25%~35% 患有高血压病。而年龄大于 70 岁的人群,高血压病患者比例上升到 60%~70%。我国高血压病呈现“三高”和“三低”的特点,“三高”即患病率高、致残率高、病死率高;“三低”即知晓率低、治疗率低、控制率低。那么怎样才能避免患上高血压病,怎样知道自己患上高血压病,怎样延缓高血压病进程,怎样避免高血压的心、脑、肾靶器官损害,普及高血压防治知识刻不容缓。

心脏是维持生命的“动力之泵”,血管则是遍布全身,为机体输送能量的各级管道,像城市的交通,血管在机体中错综复杂,相互沟通。血压则是衡量管道运输能量的指标,心脏收缩时血管壁承受的压

力称为收缩压,心脏舒张时血管回弹产生的压力称为舒张压。血压不仅代表心肌的收缩力、有效循环的血容量,还代表血管弹性张力。医学上把人的血压、体温、脉搏、呼吸并称为“生命体征”。没有血压就没有生命,血压在维持生命中起着决定性的作用。那么,您关注过自己的血压吗?怎样才能正确有效地测量血压呢? 日常起居、昼夜交替、四季更迭对血压到底有着怎样的影响? 如何维持正常的血压呢?

编写本书的作者均来自临床一线,都是从事高血压病诊治工作数十年的医师,我们虽心系病患,在一次次高血压病急救和长期用药调理中为患者殚精竭虑,但面对庞大的潜在的高血压人群,仍是杯水车薪。俗话说,“授人以鱼,不如授人以渔”,我们也深深地了解防病胜于治病的可贵,早期救治胜于晚期救命的价值。故把患者最关注的问题,结合临床实践,参考最新指南,尽量系统全面地呈现给读者。本书力求成为通俗易懂、科学实用的高血压病防治参考书。

希望更多的人看到这本书,愿更多的人得到生命的智慧,愿它为您健康长寿的精彩人生添羽增翼。

范 利 崔 华

2013 年 4 月

目 录

第一章 认识心脏和血管 / 1

1. 心脏的外形是什么样的 / 1
2. 心脏的内部结构是怎样的 / 3
3. 心脏如何将血液输送到全身各处 / 4
4. 心脏为什么能夜以继日地跳动 / 5
5. 心脏的工作量有多大 / 6
6. 心脏有休息的时候吗 / 7
7. 什么是心脏的传导系统 / 7
8. 心脏的活动受神经支配吗 / 9
9. 心脏的营养靠什么供给 / 10
10. 当你情绪激动时为什么会心跳加快、血压升高 / 11
11. 心律、心率和心音之间有怎样的关系 / 13
12. 人体的血管系统由哪些部分组成 / 14

13. 什么是心排血量和射血分数 / 14

14. 什么是心脏的前、后负荷 / 17

第二章 认识血压 / 19

1. 什么是血压 / 19

2. 收缩压和舒张压是怎样区分的 / 20

3. 血压是怎样形成的 / 21

4. 血压的数值是怎么得出的 / 21

5. 血压的单位是什么 / 23

6. 怎样测量血压才最准确 / 23

7. 血压的决定因素有哪些 / 25

8. 正常的血压形态是什么样的 / 26

9. 昼夜变化对血压有影响吗 / 26

10. 季节和温度变化对血压有怎样的影响 / 27

11. 恒温态对人体是好的选择吗 / 28

12. 日常生活中影响血压的因素有哪些 / 28

第三章 预防高血压病 / 31

1. 什么是与生俱来的高血压风险 / 31

2. 男性比女性更容易患高血压病吗 / 32

3. 年龄越大,血压越高吗 / 32

4. 怎样关注肥胖和关注高血压病 / 33

5. 预防高血压病在于运动吗 / 35
6. 可怕的“四联杀手”是什么 / 36
7. 食盐过多会引起血压升高吗 / 36
8. 长期紧张的工作环境是高血压病的启动因素吗 / 37

第四章 认识高血压病 / 39

1. 如何诊断高血压病 / 39
2. 高血压是怎样分级的 / 40
3. 影响高血压分级和预后的危险因素有哪些 / 40
4. 高血压危险分级及预后如何估计 / 42
5. 高血压靶器官损害的临床表现有哪些 / 43
6. 为什么说高血压是人类“无声的杀手” / 45
7. 睡眠打呼噜与高血压有关系吗 / 47
8. 什么是白大衣高血压 / 48
9. 什么是逆白大衣高血压 / 49
10. 突然发生的高血压,需要警惕哪些疾病 / 50
11. 肾病能引起高血压吗 / 51
12. 哪些药物可以诱发高血压 / 52
13. 高血压有哪些危险 / 53

第五章 警惕高血压急症 / 57

1. 什么是高血压急症 / 57
2. 高血压急症的常见类型有哪些 / 58
3. 怎样识别高血压急症 / 60
4. 高血压急症如何进行院前急救 / 62
5. 高血压急症的治疗策略是什么 / 67
6. 高血压急症有哪些治疗误区 / 71
7. 高血压急症如何预防 / 73

第六章 高血压病的长期治疗 / 77

1. 高血压病的综合治疗策略是什么 / 77
2. 老年高血压病治疗过程中应注意哪些问题 / 78
3. 治疗高血压病的药物有哪些？服用时应注意哪些问题 / 80
4. 降血压治疗的新理念是什么 / 86
5. 慢性肾病患者血压控制的目标值是多少 / 88

第七章 高血压病保健常识 / 90

1. 日常保健有哪些误区 / 90
2. 为什么说心理保健不可忽视 / 93
3. 为什么说饮食保健要从细节做起 / 94
4. 为什么说运动保健重在坚持 / 96

5. 高血压保健“3个三”各指什么 / 100

6. 高血压一级预防策略指的是什么 / 101

延伸阅读 / 102

一、养生与长寿 / 102

二、寿限与凋亡 / 104

第一章

认识心脏和血管

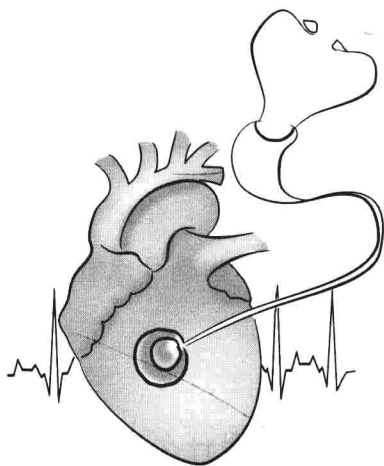
心脏一刻不停地将血液在身体里循环传送，每天有大量的血液被输送到全身各部位。假设人的寿命是 80 岁，那么心脏就是有 80 年寿命的超高性能泵。一旦这个泵停止运转，而且不能在 6 分钟之内恢复，人的大脑就会死亡，生命也随之消失。对如此重要的心脏，它的结构是什么样的，它又是怎样运转的呢？



1. 心脏的外形是什么样的

心脏的大小和本人的拳头相似，重 260 ~ 350g。位于人的胸腔内，膈肌的上方，两肺之间，约 2/3 在身体正中线的左侧，1/3 在正中线的右

侧。心脏的前面是胸骨；后面为食管、大血管和脊椎骨；两旁是肺，因而心脏受到有力的保护。心脏的形状像个倒置的、前后略扁的圆锥体，心尖钝圆，朝向左下方，在一定范围内可自由活动。如把手掌放在左侧乳头附近，可以清楚地感觉到心尖冲动。心底宽，朝向右上方，因其是大血管出入的地方，所以固定不动。



心脏的外围包有两层薄而光滑的膜，叫作心包膜，它保护心脏，使其不致过度扩张。两层心包膜之间有一空隙，称为心包腔，腔内含有少量（约