

高血压防治篇

健康大百科

主编 马长生

- 北京市人民政府组织
- 10位院士审定、推荐
- 1000位专家参加编写
- 解答生活中6000个健康问题

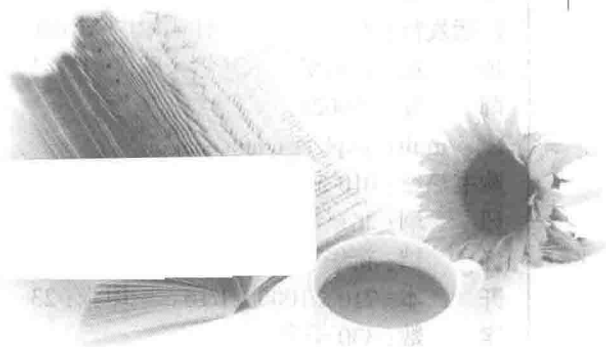


·健康大百科·

高血压防治篇

主 编 马长生

副主编 周宪梁 路亚枫



人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

健康大百科. 高血压防治篇 / 马长生主编. —北京: 人民卫生出版社, 2014

ISBN 978-7-117-18509-7

I. ①健… II. ①马… III. ①保健—基本知识②高血压—防治 IV. ①R161②R544.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第008124号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

健康大百科

高血压防治篇

主 编: 马长生

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里19号

邮 编: 100021

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 23

字 数: 330千字

版 次: 2014年1月第1版 2014年1月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-18509-7/R·18510

定 价: 39.00元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

编者（按姓氏笔画排序）

于海荣 马志敏 王悦 王颖 王林平 王淑敏 卢振华
田涛 吕亚辉 刘亚欣 李华 李超 杨毅 杨丽睿
杨青苗 宋雷 张福庄 张慧敏 罗芳 郑华 侯晓霞
姜玉连 姚艳 夏萌 高颖 高凌根 董征 董徽
董志敏 蒋雄京

学术秘书 黎旭

《健康大百科》

系列丛书编委会

主 任 杨晓超 北京市人民政府

主 编 方来英 北京市卫生局

副主编 赵春惠 北京市卫生局

编 委 (按姓氏笔画排序)

马长生 北京安贞医院

马冠生 中国疾病预防控制中心

王天有 首都儿科研究所

邓 瑛 北京市疾病预防控制中心

向红丁 北京协和医院

刘泽军 北京市卫生局健康促进处

刘秀荣 北京市疾病预防控制中心

汤伟民 北京市卫生局健康促进处

杨甫德 北京回龙观医院

陈 峥 北京老年医院

武 剑 北京宣武医院

季加孚 北京肿瘤医院

金荣华 北京佑安医院

曾晓芑 北京市疾病预防控制中心

科学顾问(按姓氏笔画排序)

王陇德 中国工程院院士,第十一届全国人大常委、中华预防医学会会长、卫生部“健康中国 2020 战略研究组”首席专家、卫生部疾病预防控制专家委员会主任委员、浙江大学公共卫生学院院长

王忠诚 中国工程院院士,北京天坛医院名誉院长、北京神经外科研究所所长,神经外科教授,著名神经外科专家

王澍寰 中国工程院院士,北京积水潭医院名誉院长,著名手外科专家

庄 辉 中国工程院院士,北京大学医学部教授,博士生导师,现任世界卫生组织西太区消灭脊髓灰质炎证实委员会委员、世界卫生组织西太区乙型肝炎专家工作组成员、世界肝炎联盟公共卫生学专家、中华预防医学会副会长

陈君石 中国工程院院士,中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员、营养与食品安全专家

张金哲 中国工程院院士,中国小儿外科创始人之一

胡亚美 中国工程院院士,著名儿科专家

翁心植 中国工程院院士,北京朝阳医院名誉院长、北京呼吸疾病研究所所长、教授,内科学专家,在普通内科、寄生虫病、心血管病和呼吸系统病诸领域均有创造性贡献

高润霖 中国工程院院士,中国医师协会副会长,中华医学会心血管病学分会前任主任委员,中国医学科学院阜外心血管病医院学术委员会主任,心内科首席专家

程书钧 中国工程院院士,中国医学科学院肿瘤医院肿瘤病因学专家



总 序

为满足首都市民对健康知识的渴求,2011年,在市委、市政府的领导下,北京市卫生局组织在京医疗卫生方面的专家,精心策划、编写了一套10本《健康大百科》系列科普丛书,分别为健康大百科之《孕育篇》、《学龄前儿童篇》、《青少年篇》、《中青年篇》、《老年篇》、《口腔保健篇》、《家庭急救篇》、《传染病防治篇》、《心理健康篇》、《心脑血管病防治篇》,这是全国首次以生命全周期为基础、凝聚上千名医学专家智慧编辑出版的健康系列科普丛书,图书在编写过程中特别注意集科学性、通俗性和实用性于一体,因此,图书一经面世,即受到了广泛关注,社会反响强烈。

2009—2012年,北京市人民政府连续四年发布的《北京市卫生与人群健康状况报告》显示,我市人群慢性非传染性疾病(以下简称“慢病”)及相关危险因素的流行态势一直非常严峻。慢病的发生除了与个人生活方式有关外,社会环境对其影响的作用也不容忽视。因此,防控慢病,提升公众预防疾病、维护健康的个人意识和公众意识尤为重要。2013年,为进一步丰富市民健康知识,培养市民健康理念,提升市民健康素养,北京市卫生局在第一次出版《健康大百科》10本的基础上,继续组织专家以预防慢病和改善其相关危险行为因素为核心,再次编辑10本健康科普丛书,分别为健康大百科之《高血压防治篇》、《内分泌代谢疾病防治篇》、《脑血管病防治篇》、《恶性肿瘤

防治篇》、《慢性肝病防治篇》、《抑郁焦虑防治篇》、《儿童常见病防治篇》、《老年常见健康问题篇》、《膳食营养篇》、《健康导航篇》。除了采用与第一次 10 本相同的编写组织、写作定位、体例格式外，这次编写的 10 本在疾病预防上更系统、深入、细致，特定人群和家庭购买使用后，更加具有实际的指导意义。

与 2011 年第一次《健康大百科》10 本出版一样，本次 10 本健康科普丛书的编写，同样凝聚了 1000 多位医学专家的智慧，他们用“医者仁心”的态度精益求精地完成了全部编校工作。本书的出版不仅丰富了《健康大百科》的内涵，而且，也着实为首都市民又提供了一套非常丰富的健康科普饕餮。特别值得一提的是，从 2011 年《健康大百科》编写、出版策划开始，王陇德、王忠诚、陈君石等 10 位院士对出版方向及定位等细节即给予了悉心指导，然而，非常遗憾的是，在编写本次 10 本丛书的过程中，有三位院士不幸病故，但我们不能忘记已故院士对本套丛书的贡献，也谨以书籍出版作为对已故院士永远的纪念。

感谢所有参编的医学专家对本书作出的贡献，愿《健康大百科》成为首都市民健康生活的良师益友。

北京市副市长 杨晓超

2014 年 1 月



前言

高血压是我国最常见的心血管疾病，常引起心、脑、肾等脏器并发症，目前我国高血压患者近逾两亿，而较低的知晓率、治疗率和控制率，使得这一疾病严重威胁人民的健康。因此，提高对高血压的认识，对早期预防、及时治疗相关疾病有极其重要的意义。

为了解决人民群众对健康知识的强烈渴求，我们精心组织名医名家编写这套健康大百科丛书之一——高血压防治篇。本书宗旨就是让广大读者了解正确的医学概念，学习简单实用的健康基础知识，从而为自身的健康保驾护航。

本书采用问答的形式，叙述深入浅出，普及性强，突出了实用性，是作者结合丰富的临床经验和国内外最新文献编写的科普读物。书中从高血压的基本知识入手，以通俗易懂的语言介绍了高血压的发病原因、易患人群、临床表现及各种并发症、检查和诊断，并从生活细节、饮食、运动、心理、药物治疗等方面提供详尽的生活指导，阐述了高血压各类并发症及高血压合并冠心病、高脂血症、糖尿病、外周血管疾病等相关疾病的防治知识，并对老年人、妇女、儿童等特殊人群高血压做了详细的分析，是治疗、调养高血压的居家必备宝典。本书内容新颖，通俗易懂，便于查阅，适合高血压患者及其家属阅读和参考。

高血压虽然是可以控制的疾病，但仅仅依靠医生的努力来解决高血压的防治问题是不可能的。只有包括2亿患者在内的普通民众提高了知晓率，积极改变不良的生活方式，在控制血压、血糖、血脂、

肥胖等多重危险因素基础上，其治疗率和控制率才有可能达到理想的水平。通过健康教育、科学普及，把防治高血压的知识传播到万户千家，正是本书的编写目的。

最后，希望每一位高血压患者都能从此书获益，将高血压对生活的影响降到最低水平，并且积极防治可能发生的并发症，希望大家及早改变不良的生活习惯而远离高血压。

马长生

2013年11月



目 录

第一章 高血压基础知识

第一节 血压	2
1. 人类的血压是怎么发现的	2
2. 血压是怎样形成的	3
3. 什么是“高压”和“低压”	4
4. 血压的生理功能是什么	4
5. 正常的血压是多少	4
6. 人的血压是恒定的吗	5
7. 什么是脉压	5
8. 什么是平均动脉压	6
9. 什么是血压变异性	7
10. 什么是杓型高血压和非杓型高血压	7
11. 哪些因素会影响“低压”和“高压”	8
12. 舒张压比收缩压更重要吗	9
13. 心率对血压有影响吗	9
14. 机体可自身调节血压吗	10
15. 血压越低越好吗	10
16. 什么是高血压的“晨峰现象”	11
第二节 高血压	12
17. 如何诊断高血压	12

18. 什么是继发性高血压	12
19. 常见的继发性高血压有哪些	13
20. 高血压只是血压增高吗	14
21. 为什么要区别对待原发性和继发性高血压	14
22. 高血压喜欢纠缠哪八类人	15
23. 高血压危害大吗	16
24. 什么是单纯收缩期高血压	16
25. 什么是单纯舒张期高血压	17
26. 什么是儿童高血压	18
27. 什么是老年高血压	19
28. 老年高血压的特点有哪些	19
29. 女性高血压有哪些特点	20
30. 什么是妊娠高血压综合征	21
31. 什么是急进性高血压	22
32. 什么是恶性高血压	23
33. 什么是高血压危象	23
34. 什么是高血压脑病	24
35. 什么是高血压急症	25
36. 什么是高血压亚急症	26
37. 交感神经在高血压发病中有哪些作用	26
38. 醛固酮在高血压发病中有哪些作用	27

39. 血管紧张素与血压有何关系	27
40. 什么是肾实质性高血压	28
41. 什么是肾血管性高血压	28
42. 什么是体位性高血压	29
43. 什么是白大衣高血压	29
44. 什么是逆白大衣高血压	30
45. 什么是盐敏感性高血压	31
46. 什么是医源性高血压	32
47. 什么是顽固性高血压	32
48. 顽固性高血压的病因有哪些	32
49. 顽固性高血压的诊断流程是什么	33
50. 什么是假性高血压	33
51. 什么是围术期高血压	34
52. 什么是自身免疫性高血压	35
53. 什么是降压谷峰比值	35
54. 什么是血压平滑指数	36

第二章 高血压的病因

55. 会导致高血压发生的因素有哪些	38
56. 原发性高血压的危险因素有哪些	38

57. 高血压与基因有关吗	39
58. 高血压会遗传吗	39
59. 能通过基因检测来诊断高血压吗	40
60. 父母都没有高血压,我就不会得高血压吗	40
61. 基因检测有什么好处	41
62. 高血压发病有种族和地区之间的差异吗	41
63. 为什么患高血压男女有别	42
64. 吃盐多的人容易得高血压,这与基因有关系吗	42
65. 儿童和青年会患高血压吗	43
66. 七八岁的孩子得高血压是什么原因,可以进行基因筛查吗 ..	43
67. 青年人得了顽固性高血压,基因筛查对疾病的诊断和治疗 有用吗	43
68. 哪些人群易患妊娠高血压综合征,危害大吗	44
69. 妊娠期患严重的高血压与基因有关吗	45
70. 抗高血压药物的降压效果与个体的遗传因素有关吗	45
71. 查出基因变异,有办法治疗吗	45
72. 基因治疗在高血压治疗中前景怎么样	46
73. 恶性高血压的病因有哪些	47
74. 儿童高血压的常见病因有哪些	47
75. 老年人的高血压为什么忽高忽低难控制	47
76. 为什么血压曲线不正常也会有危害	48

77. 年龄与高血压有什么关系	48
78. 打鼾跟高血压有关系吗	49
79. 饮酒对血压有影响吗	50
80. 吸烟对血压有影响吗	50
81. 运动对血压有影响吗	51
82. 苹果型肥胖为什么容易引起高血压	52
83. 高盐饮食为什么会引起血压升高	52
84. 什么是高盐饮食	53
85. 钾盐对血压有什么影响	54
86. 缺钙会导致高血压吗	54
87. 油腻饮食会得高血压吗	55
88. 蛋白质与高血压有什么关系	56
89. 浓茶与高血压有什么关系	56
90. 肥胖与高血压有什么关系	56
91. 如何判断自己是否属于肥胖	57
92. 情绪波动对血压有什么影响	57
93. 什么是 A 型行为, 高血压与 A 型行为有关系吗	58
94. A 型行为的人如何调整	59
95. 什么样的职业容易得高血压	59
96. 噪声会导致高血压的发生吗	59
97. 大气污染与高血压有关系吗	60

98. 为什么天气越冷血压越高	60
99. 一去医院就血压高是什么原因	61
100. 晚上睡眠不好会导致高血压吗	62
101. 高血脂与高血压有什么关系	62
102. H型高血压病因是什么	63
103. 糖尿病与高血压有什么关系	63
104. 口服避孕药物与高血压有什么关系	64
105. 妊娠期间为什么会患高血压	65
106. 女性更年期为何易患高血压	65
107. 服用哪些药物可能导致高血压	66
108. 血压难以控制要小心肾动脉狭窄	67
109. 为什么我的血压左臂和右臂不一样	67
110. 高血压伴低钾,警惕原发性醛固酮增多症	68
111. 肾实质性高血压的病因是什么	69
112. 肾动脉狭窄性高血压的病因是什么	69
113. 嗜铬细胞瘤与高血压的关系是什么	70
114. 甲状腺功能亢进患者为何会患高血压	71
115. 颈椎病与高血压有关系吗	71
116. 什么是痛风	72
117. 高尿酸血症与高血压有关系吗	73

118. 高血压流行的一般规律是什么	73
119. 什么是我国高血压患者的“三高”“三低”	74

第三章 高血压的表现

第一节 高血压早期的不典型症状	76
120. 高血压患者为什么会头晕	76
121. 高血压患者为什么会头痛	77
122. 高血压患者为什么会感觉“脖子发硬”	78
123. 症状对于高血压的诊断重要吗	78
124. 为什么无症状的高血压患者应充分重视	78
第二节 进展期的靶器官损害症状	80
125. 视物模糊是纯粹的眼睛出了问题吗	80
126. 高血压患者胸闷、胸痛是怎么回事	80
127. 心慌是怎么回事	81
128. 高血压患者尿中泡沫增多是怎么回事	81
129. 高血压患者夜间多尿是怎么回事	82
130. 高血压患者水肿是怎么回事	82
131. 高血压患者手足发麻是怎么回事	83
第三节 继发性高血压常见症状	84
132. 症状对于继发性高血压的诊断重要吗	84