



高血压

用药与配餐

升级版
彩色

临床医生、营养科专家 合力
带给您2013年疾病用药指导

教授、主任医师 陈桂芬 主编
陈凯



手机阅读



编辑短信 8080 发送至 10086
中国移动手机阅读 同步发行

吉林出版集团
Jilin Publishing Group

吉林科学技术出版社
JILIN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



高血压 用药与配餐



主 编◎陈桂芬 陈 凯
副主编◎苗 青 王 迪 赵桂兰
编 者◎陈桂芬 陈 凯 苗 青 王 迪
张 微 张尉华 史明忠 赵桂兰
王 珈 孙 俊 宋雨婷 张 虹

图书在版编目(CIP)数据

高血压用药与配餐：彩色升级版 / 陈桂芬, 陈凯主编.
—长春：吉林科学技术出版社, 2013. 5
ISBN 978-7-5384-6704-8

I. ①高… II. ①陈… ②陈 III. ①高血压—药物治疗
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066155号

高血压用药与配餐：彩色升级版

主 编 陈桂芬 陈 凯

出 版 人 李 梁

责任编辑 韩 捷 李永百

封面设计 长春市一行平面设计有限公司

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 210千字

印 张 13.5

印 数 1-10000册

版 次 2013年8月第1版

印 次 2013年8月第1次印刷

出 版 吉林出版集团

吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85610611

网 址 www.jlstp.net

印 刷 辽宁美术印刷厂

书 号 ISBN 978-7-5384-6704-8

定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话：0431-85635186

目 录

Part 1

关于高血压病的基本知识

- 什么是高血压病 / 010
- 高血压病是如何发生的 / 011
- 高血压病的危害 / 013
- 高血压患者如何自测血压 / 014
- 高血压患者须在专科医生指导下用药 / 016
- 高血压病的治疗方案 / 017
- 高血压病的治疗新策略 / 019
- 如何把握降压药的用药时间 / 020
- 如何控制血压的波动性 / 022
- 如何更换降压药 / 024
- 如何减轻降压药的不良反应 / 025
- 服用降压药应注意的问题 / 028
- 降压药对病人的营养状态有哪些影响 / 030
- 难治性高血压常见原因与处理对策 / 030



Part 2

高血压的常用西药相关知识

抗高血压药种类及作用原理 / 034

需要了解的降压药剂型及常用药、新增药 / 035

降压药联合应用的选药原则与禁忌 / 038

高血压患者的常用药 / 041

Part 3

高血压的常用中药/中成药相关知识

如何选择有降压作用的中药单方 / 068

如何选择有降压作用的中药复方 / 074

Part 4

常见高血压的推荐用药

1 级高血压（轻度）用药 / 092

2 级高血压（中度）用药 / 093

3 级高血压（重度）用药 / 094

单纯收缩期高血压用药 / 096

高血压血压骤升时用药 / 096

高血压胸闷时用药 / 097

高血压出现活动障碍时用药 / 097

高血压急症常用口服短效降压药 / 098

老年高血压用药 / 098

Part 5

高血压并发症用药、药膳

高血压并发冠心病用药、药膳 / 100

高血压并发糖尿病用药、药膳 / 101

妊娠期高血压用药 / 103

高血压并发高脂血症用药、药膳 / 105

Part 6

高血压的配餐常识

高血压病人的膳食指南 / 108

高血压患者的营养需求 / 111

如何制订降压配餐方案 / 115

如何计算配餐的营养素含量 / 117

高血压的膳食如何进行合理烹调 / 118

具有降压作用的食物有哪些 / 119

高血压患者需要忌口吗 / 129



不同证型高血压配餐各有其特殊性 / 130

降压食物搭配的慎食与忌食 / 132

食物与降压中药的配伍禁忌 / 138

食物与降压西药的配伍禁忌 / 139

如何配餐能减轻降压药的不良反应 / 142

Part 7

高血压配餐

高血压的常规配餐 / 144

重症高血压 1 日食谱 / 207

轻症高血压 1 日食谱 / 207

肥胖型高血压 1 日食谱 / 208

体重正常高血压 1 日食谱（例 1） / 208

体重正常高血压 1 日食谱（例 2） / 209

降压药茶 / 209



高血压 用药与配餐



主 编◎陈桂芬 陈 凯
副主编◎苗 青 王 迪 赵桂兰
编 者◎陈桂芬 陈 凯 苗 青 王 迪
张 微 张尉华 史明忠 赵桂兰
王 珈 孙 俊 宋雨婷 张 虹

图书在版编目(CIP)数据

高血压用药与配餐 : 彩色升级版 / 陈桂芬, 陈凯主编.
—长春 : 吉林科学技术出版社, 2013. 5
ISBN 978-7-5384-6704-8

I. ①高… II. ①陈… ②陈 III. ①高血压—药物治疗
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066155号

高血压用药与配餐: 彩色升级版

主 编 陈桂芬 陈 凯

出 版 人 李 梁

责任编辑 韩 捷 李永百

封面设计 长春市一行平面设计有限公司

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 210千字

印 张 13.5

印 数 1-10000册

版 次 2013年8月第1版

印 次 2013年8月第1次印刷

出 版 吉林出版集团

吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85610611

网 址 www.jlstp.net


印 刷 辽宁美术印刷厂

书 号 ISBN 978-7-5384-6704-8

定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换


版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



高血压是最常见的慢性病，是全球的公共卫生问题之一，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”。估计全国现有高血压患者至少2亿，成人中每5人就有1个人是高血压患者。估计我国2010年高血压患者已达3.3亿；约有45万人死于高血压病，直接经济负担约660亿元，占我国卫生总费用的3.4%。

我国近20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。

本书的第一部分为高血压的基本常识：简单地介绍了什么是高血压，高血压是如何发生的及其危害，怎样早期预防高血压等；第二部分为高血压的常用西药相关知识：抗高血压药种类及作用原理，降压药剂型及常用药、新增药，降压药联合应用的选药原则与禁忌等；第三部分为高血压常用中药、中成药相关知识：如何选择有降压作用的中药单方，如何选择有降压作用的中药复方等；第四部分介绍常见高



血压的推荐用药：轻度、中度、重度高血压用药，单纯收缩期高血压用药，高血压血压骤升时用药等；第五部分为高血压并发症用药、药膳：高血压并发冠心病、并发糖尿病用药、药膳，妊娠期高血压用药，高血压并发高脂血症用药、药膳等；第六部分为高血压的配餐常识：高血压病人的膳食指南、营养需求、制订降压配餐方案等；第七部分为高血压的常规配餐：降压配餐，春季、夏季、秋季、冬季配餐，及各型高血压1日食谱等。

本书自2006年1月份出版后，受到读者的欢迎。此次修订并改为彩色版，将2008年—2013年有所变化的新药、进口药，及临床应用上的变动加以修订。增加了一些新的内容，使之与时俱进。本书具有很强的实用性、科学性，由浅入深，通俗易懂，针对性强，便于查阅。我们衷心地希望高血压患者能够掌握高血压疾病的基本知识，更多地了解用药常识，做到合理配餐。

本书还可供基层临床医生、保健人员、营养食疗爱好者参考。

陈桂芬

2013年6月

目 录

Part 1

关于高血压病的基本知识

什么是高血压病 / 010

高血压病是如何发生的 / 011

高血压病的危害 / 013

高血压患者如何自测血压 / 014

高血压患者须在专科医生指导下用药 / 016

高血压病的治疗方案 / 017

高血压病的治疗新策略 / 019

如何把握降压药的用药时间 / 020

如何控制血压的波动性 / 022

如何更换降压药 / 024

如何减轻降压药的不良反应 / 025

服用降压药应注意的问题 / 028

降压药对病人的营养状态有哪些影响 / 030

难治性高血压常见原因与处理对策 / 030



Part 2

高血压的常用西药相关知识

抗高血压药种类及作用原理 / 034

需要了解的降压药剂型及常用药、新增药 / 035

降压药联合应用的选药原则与禁忌 / 038

高血压患者的常用药 / 041

Part 3

高血压的常用中药/中成药相关知识

如何选择有降压作用的中药单方 / 068

如何选择有降压作用的中药复方 / 074

Part 4

常见高血压的推荐用药

1 级高血压（轻度）用药 / 092

2 级高血压（中度）用药 / 093

3 级高血压（重度）用药 / 094

单纯收缩期高血压用药 / 096

高血压血压骤升时用药 / 096

高血压胸闷时用药 / 097

高血压出现活动障碍时用药 / 097

高血压急症常用口服短效降压药 / 098

老年高血压用药 / 098

Part 5

高血压并发症用药、药膳

高血压并发冠心病用药、药膳 / 100

高血压并发糖尿病用药、药膳 / 101

妊娠期高血压用药 / 103

高血压并发高脂血症用药、药膳 / 105

Part 6

高血压的配餐常识

高血压病人的膳食指南 / 108

高血压患者的营养需求 / 111

如何制订降压配餐方案 / 115

如何计算配餐的营养素含量 / 117

高血压的膳食如何进行合理烹调 / 118

具有降压作用的食物有哪些 / 119

高血压患者需要忌口吗 / 129



不同证型高血压配餐各有其特殊性 / 130

降压食物搭配的慎食与忌食 / 132

食物与降压中药的配伍禁忌 / 138

食物与降压西药的配伍禁忌 / 139

如何配餐能减轻降压药的不良反应 / 142

Part 7

高血压配餐

高血压的常规配餐 / 144

重症高血压 1 日食谱 / 207

轻症高血压 1 日食谱 / 207

肥胖型高血压 1 日食谱 / 208

体重正常高血压 1 日食谱（例 1） / 208

体重正常高血压 1 日食谱（例 2） / 209

降压药茶 / 209

Part 1

关于高血压病的 基本知识



高血压病是当今人类最常见的疾病之一，全世界约有10亿高血压病人，其中我国约有2亿。更为严重的是，高血压病的发病率还在不断增加。高血压病分为原发性高血压和继发性高血压两大类。

什么是高血压病

在医学上，血压是指血液在血管内流动时对于单位面积血管壁的侧压力。测量血压有两个数值：当心脏收缩时，血液从心脏排出，动脉内的压力最高，此时称为“收缩压”，也叫“高压”；当心脏舒张时，心肌松弛，心室射血停止，动脉的管壁恢复弹性，此时的侧压力称为“舒张压”，又叫“低压”。中国高血压联盟采用的分类标准，将18岁以上成人的血压，按不同水平分为：理想血压为16 / 10.7 kPa（120 / 80mmHg）；正常血压为 < 17.3 / 11.3 kPa（130 / 85mmHg）；正常高值为（17.3 ~ 18.5） / （11.3 ~ 11.7）kPa（130 ~ 139 / （85 ~ 89）mmHg）；高血压为18.7 / 12 kPa（140 / 90mmHg）。

“kPa”（千帕斯卡）为国际单位表示法，换算方法为：1mmHg=0.133kPa，如正常人的标准血压为120/80mmHg，则相当于16/10.7kPa。

血压水平的定义和分类

分 类	收缩压kPa(mmHg)		舒张压kPa(mmHg)
理想	<16 (120)	和	<10.7 (80)
正常	16 ~ 17.6 (120 ~ 129)	和 / 或	10.7 ~ 11.2 (80 ~ 84)
正常高值	17.3 ~ 18.5 (130 ~ 139)	和 / 或	11.3 ~ 11.7 (85 ~ 89)
1级高血压(轻度)	18.7 ~ 21.2 (140 ~ 159)	和 / 或	12 ~ 13.2 (90 ~ 99)
2级高血压(中度)	21.3 ~ 23.9 (160 ~ 179)	和 / 或	13.3 ~ 14.3 (100 ~ 109)
3级高血压(重度)	≥24 (180)	和 / 或	≥14.7 (110)
单纯性收缩期高血压	≥18.7 (140)	和	<12 (90)