

中国家庭医生手册 (下)

白宏波
编著



化学工业出版社

中国家庭医生手册 (下)

白宏波 编著



化学工业出版社

ATLANTIC CHINESE FAMILY DOCTOR



F
A
M
I
L
Y
D
O
C
T
O
R

白宏波
编著

中国家庭医生手册 (下)



化学工业出版社

·北京·

目录



第六章 疾病介绍	001		
第一节 常见成人疾病	002		
◎ 心血管内科	002		
▲动脉硬化	002		
▲冠心病	003		
▲高血压	004		
▲后天性心脏病	007		
▲家族性高胆固醇血症	008		
▲慢性低血压	008		
▲心包炎	009		
▲心肌梗死	010		
▲心绞痛	012		
▲心肌炎	014		
▲心律失常	015		
▲心力衰竭	016		
▲心源性哮喘	018		
▲心脏病	019		
▲心脏瓣膜病	019		
◎ 呼吸内科	021		
▲肺脓肿	021		
▲肺水肿	021		
▲肺炎	021		
▲过度通气综合征	022		
▲感冒	023		
▲急性支气管炎	028		
▲流行性感冒	029		
▲慢性支气管炎	030		
▲慢阻肺	031		
▲上呼吸道咳嗽综合征	032		
		▲哮喘	033
		▲胸膜炎	034
		▲支气管扩张	035
		◎ 消化内科	036
		▲白色便	036
		▲肠炎	036
		▲肠易激综合征	037
		▲腹水	038
		▲肝脓肿	039
		▲肝性脑病	039
		▲肝硬化	040
		▲黄疸	041
		▲酒精性肝病	042
		▲克罗恩病	043
		▲溃疡性结肠炎	044
		▲食管裂孔疝	045
		▲食管静脉曲张	045
		▲食管贲门黏膜撕裂综合征	046
		▲食管炎	046
		▲胃轻瘫综合征	047
		▲胃食管反流	047
		▲胃下垂	048
		▲胃炎	049
		▲胃潴留	050
		▲消化道出血	050
		▲消化道溃疡	052
		▲幽门狭窄	053
		▲脂肪肝	054
		▲脂肪泻	054

◎肾内科	055	▲过敏性紫癜	080
▲尿崩症	055	▲红细胞增多症	081
▲肾衰竭与尿毒症	055	▲贫血	081
▲肾上腺皮质功能减退症	057	▲血红蛋白尿	084
▲肾炎	058	◎神经科	084
▲肾硬化症	059	▲多发性神经炎	084
▲肾盂肾炎	060	▲多发性硬化症	085
◎内分泌科	061	▲多汗症	086
▲单纯性甲状腺肿	061	▲癫痫	086
▲低血糖症	061	▲口干症	088
▲肥胖症	062	▲肋间神经痛	089
▲甲状腺功能减退症	063	▲老年痴呆	089
▲甲状腺功能亢进症	064	▲梅尼埃病(美尼尔病)	091
▲甲状腺炎	065	▲面神经炎	092
▲库欣综合征	067	▲磨牙症	093
▲痛风和高尿酸血症	067	▲脑膜炎	093
▲糖尿病	069	▲脑脓肿	094
▲肢端肥大症	071	▲脑卒中	094
◎风湿免疫科	071	▲帕金森病	096
▲白塞病	071	▲偏头痛	098
▲风湿病	072	▲三叉神经痛	099
▲风湿性心脏病	072	▲声带麻痹	100
▲干燥综合征	073	▲血管神经性水肿	100
▲结缔组织病	074	▲自主神经功能失调	101
▲类风湿关节炎	075	◎普通外科	101
▲雷诺综合征	077	▲肠梗阻	101
▲硬皮症	078	▲胆管炎	102
◎血液内科	079	▲胆结石	102
▲白血病	079	▲胆囊炎	103

目录



▲腹股沟疝	104	▲睾丸破裂	125
▲腹膜炎	104	▲睾丸炎	125
▲结肠憩室	105	▲精囊炎	126
▲急性阑尾炎	106	▲精液囊肿	126
▲淋巴管炎	107	▲尿道狭窄	127
▲淋巴管疾病	108	▲尿道炎	127
▲淋巴水肿	109	▲尿路结石	128
▲胰腺炎	109	▲尿失禁	129
◎胸外科	110	▲膀胱过度活动症	130
▲肺栓塞和肺梗死	110	▲膀胱炎	130
▲重症肌无力	111	▲前列腺脓肿	131
◎血管外科	111	▲前列腺炎	131
▲静脉曲张	111	▲前列腺增生	132
▲主动脉夹层和主动脉夹层血管瘤	112	▲隐睾症	133
◎肛肠科	113	▲阴茎纤维性海绵体炎	134
▲便秘	113	▲阴茎折断	134
▲肛裂	116	▲阴囊水肿	135
▲肛提肌综合征	116	◎骨科	135
▲肛周脓肿和肛瘘	117	▲臂神经丛麻痹	135
▲痉挛性肛门直肠痛	118	▲髌骨关节综合征	135
▲结直肠息肉	118	▲扁平足和平足症	136
▲直肠脱出	119	▲剥脱性骨软骨炎	137
▲痔(痔疮)	121	▲变形性关节炎	137
◎泌尿外科	122	▲变形性脊椎病	138
▲附睾囊肿	122	▲半月板和交叉韧带撕裂	139
▲附睾炎	122	▲跟腱断裂	140
▲龟头包皮炎	123	▲关节扭伤	141
▲睾丸创伤	123	▲关节脱位	141
▲睾丸扭转	124	▲关节退行性病变	142
		▲股外侧皮神经嵌压综合征	144

▲骨折	144	▲结膜炎	169
▲骨质疏松	145	▲睑腺炎	170
▲化脓性关节炎	147	▲睑缘炎	171
▲滑囊炎和滑膜囊肿	148	▲流行性角膜结膜炎	171
▲肌腱炎和腱鞘炎	148	▲泪囊炎	172
▲颈肩综合征	149	▲老视	172
▲急性腰背部扭伤	150	▲葡萄膜炎	173
▲间歇性跛行	151	▲屈光不正	174
▲颈椎病	152	▲青光眼	175
▲脊椎分离症与脊椎滑脱症	154	▲视神经萎缩	176
▲脚趾囊肿	154	▲视神经炎	177
▲肩周炎	155	▲视网膜脱离	177
▲髂胫束综合征	156	▲糖尿病性视网膜病变	178
▲淋病性关节炎	157	▲眼睑下垂	178
▲网球肘	157	▲中心性浆液性 脉络膜视网膜病变	179
▲尾椎痛	158	▲中心性渗出性 脉络膜视网膜病变	179
▲胸廓出口综合征	158	◎耳鼻喉科	180
▲月状骨软骨病	159	▲鼻窦炎	180
▲腰椎间盘突出症	159	▲鼻疖	181
▲足底筋膜炎	161	▲鼻衄(鼻出血)	181
▲坐骨神经痛	162	▲鼻息肉	182
◎眼科	163	▲鼻中隔偏曲	183
▲白内障	163	▲盯眵栓塞	183
▲倒睫	164	▲耳带状疱疹	184
▲飞蚊症	164	▲耳疖	184
▲过敏性结膜炎	165	▲耳咽管狭窄	185
▲巩膜炎	166	▲耳硬化症	185
▲虹膜炎	167	▲分泌性中耳炎	185
▲睑板腺囊肿	168		
▲角膜炎	168		

目录



▲过敏性鼻炎	186	◎皮肤科	208
▲喉炎	189	▲白癜风	208
▲急性鼻炎	190	▲痤疮	209
▲急性会厌炎	191	▲单纯性疱疹	209
▲老年性耳聋	192	▲多形红斑	211
▲慢性鼻炎	193	▲带状疱疹	211
▲慢性肥厚性鼻炎	194	▲腹股沟癣	212
▲内耳炎	195	▲蜂窝织炎	213
▲突发性耳聋	195	▲钩甲	214
▲外耳道炎	196	▲接触性皮炎	214
▲油性盯聆	197	▲甲沟炎和甲下脓肿	215
▲咽炎	197	▲结节性红斑	216
◎口腔科	198	▲尖锐湿疣	216
▲唇炎	198	▲脚癣	217
▲地图状舌	198	▲进行性指掌角皮症	219
▲颌骨骨髓炎、颌骨周围炎、颌骨骨髓炎	199	▲疔痈	219
▲口角炎	199	▲甲真菌病	220
▲口腔炎	199	▲脓痂疹	221
▲颞下颌关节紊乱综合征	201	▲男性型脱发	221
▲黏液囊肿	201	▲皮肤念珠菌病	222
▲龋病(蛀牙)	201	▲日晒伤与日光过敏	222
▲牙本质过敏症	202	▲手部湿疹	224
▲牙齿磨耗症	203	▲湿疹	224
▲牙髓炎	204	▲匙状甲	225
▲咽异感症	204	▲荨麻疹	225
▲牙龈炎	205	▲阴部白癣	226
▲牙龈增生	206	▲颜面疔疮	227
▲牙周病	207	▲银屑病	228
▲智齿冠周炎	207	▲药疹	229
		▲痣	230

▲指甲白斑症	231	▲妊娠中毒症	253
▲指甲剥离症	231	▲乳头炎	254
▲指甲软化症	231	▲乳腺导管内乳头状瘤	255
▲趾甲弯曲症	232	▲乳腺囊肿	255
▲脂溢性皮炎	232	▲乳腺纤维腺瘤	256
▲掌跖脓包病	232	▲乳腺炎	257
◎ 妇产科	233	▲乳腺增生	258
▲闭经	233	▲痛经	260
▲产后汗证	234	▲萎缩性阴道炎	261
▲处女膜闭锁	234	▲外阴疱疹	261
▲滴虫性阴道炎	235	▲外阴瘙痒症	261
▲代偿性月经	235	▲外阴炎	263
▲多囊卵巢综合征	237	▲阴道闭锁	263
▲附件炎	237	▲月经失调	264
▲非特异性阴道炎	239	▲异位妊娠(宫外孕)	265
▲宫颈息肉	239	▲子宫后屈症	267
▲宫颈炎	240	▲子宫肌瘤	267
▲更年期综合征	241	▲子宫内膜炎	268
▲功能失调性子宫出血	242	▲子宫内膜异位症	269
▲经前期紧张综合征	244	◎ 精神心理科	270
▲急性外阴溃疡	244	▲癌症恐惧症	270
▲流产	246	▲分离转换性障碍(癔症)	270
▲泌乳素瘤	246	▲功能性胃肠病	273
▲慢性外阴营养不良	247	▲酒精依赖症	273
▲念珠菌阴道炎	248	▲精神分裂症	274
▲盆腔炎	249	▲失眠症	275
▲葡萄胎	251	▲神经性腹痛	276
▲前庭大腺囊肿与脓肿	251	▲神经性尿频	276
▲前庭大腺炎	252	▲神经性膀胱功能障碍	277
▲妊娠浮肿	253	▲神经性贪食症	277

目录



▲神经性胃炎	278	▲狂犬病	302
▲神经性厌食症	278	▲颅脑外伤	303
▲神经症(神经官能症)	278	▲脑震荡	304
▲书写痉挛	280	▲破伤风	304
▲身心症	280	▲气胸	305
▲失语症	281	▲深静脉血栓	306
▲抑郁症	281	▲食物过敏	307
▲躁郁症	283	▲食物中毒	307
◎营养科	285	▲重金属中毒	308
▲胡萝卜素血症	285	第二节 常见儿童疾病	309
▲维生素 B ₁ 缺乏症	285	◎新生儿常见疾病	309
◎传染科	287	▲精索鞘膜积液	309
▲艾滋病	287	▲脑性麻痹	310
▲肠结核	288	▲尿布疹	311
▲传染性软疣	288	▲脐疝	311
▲肺结核	289	▲染色体异常	312
▲肝炎	289	▲狭颅症	313
▲霍乱	292	▲新生儿败血症	313
▲结核病	293	▲新生儿产瘤和新生儿头颅血肿	313
▲结核性腹膜炎	294	▲新生儿出血症	315
▲寄生虫病	295	▲新生儿肝炎	315
▲淋病	296	▲新生儿红细胞增多症	316
▲梅毒	297	▲先天性代谢异常	316
▲疟疾	298	▲先天性胆道闭锁	317
▲软下疳	299	▲先天性肥厚性幽门狭窄	318
◎急诊科	300	▲先天性喉喘鸣	318
▲感染性疾病	300	▲先天性巨结肠	319
▲颈部创伤	301	▲先天性髋关节脱位	319
▲酒精中毒	301	▲先天性内分泌异常	320

▲先天性心脏病	320	▲脑底动脉环闭塞症	337
▲婴儿痉挛	321	▲脑炎	337
▲婴儿疝痛	322	▲疱疹性咽峡炎	338
▲婴儿脑积水	322	▲桡骨小头半脱位	338
◎新生儿常见营养性疾病	322	▲弱视	339
▲奶粉过敏	322	▲暑热症	339
▲乳糖不耐受	323	▲手足口病	340
▲新生儿低钙血症	324	▲妥瑞症	341
◎常见儿童疾病	324	▲同型胱氨酸尿症	342
▲百日咳	324	▲特异性皮炎	342
▲半乳糖血症	325	▲腺样体肥大	343
▲扁桃体炎	325	▲小儿腹泻	344
▲川崎病	326	▲小儿高热惊厥	345
▲肠套叠	327	▲小儿急性咽炎	346
▲喘息性支气管炎	328	▲小儿毛细支气管炎	347
▲虫咬性皮炎	328	▲小儿尿路感染	348
▲多动症	329	▲小儿肾病综合征	349
▲呆小症	329	▲小儿糖尿病	349
▲鹅口疮	329	▲小儿斜颈	350
▲痲子	330	▲小儿斜视	351
▲愤怒性痉挛	331	▲小头症	351
▲风湿热	331	▲遗传性出血性毛细血管扩张症	352
▲腹性癫痫	332	▲幼儿急疹	352
▲胫骨结节骨骺炎	332	▲幼儿自闭症	353
▲精神发育迟缓	333	▲遗粪症	354
▲急性声门下喉炎	335	▲牙颌畸形	354
▲痢疾	335	▲咽结膜热	355
▲轮状病毒性肠炎	336	▲夜惊症	355
▲梦游症	336	▲幼女性外阴阴道炎	355
		▲幼年性变形性骨软骨炎	356

目录



▲异食症	356	▲传染性红斑	363
▲婴幼儿胃食管反流	357	▲风疹	363
▲婴幼儿脱发	357	▲流行性腮腺炎	364
▲游走肾	358	▲麻疹	365
▲直立性调节障碍	358	▲水痘	366
▲周期性呕吐综合征	359	▲猩红热	368
▲中耳炎	359	▲支原体肺炎	368
◎常见儿童急性传染病	361	参考文献	370
▲白喉	361	索引	371



第六章

疾病介绍



第一节 常见成人疾病

◎心血管内科

▲动脉硬化

【疾病简介】动脉硬化是动脉的一种非炎症性病变，是动脉管壁增厚、变硬、失去弹性和管腔狭小的退行性和增生性病变的总称。它包括动脉粥样硬化、小动脉硬化（末梢动脉硬化）和动脉中层硬化。动脉粥样硬化是动脉硬化中常见的类型，为心肌梗死和脑梗死的主要病因。动脉硬化可发生在身体任何部位，但不均衡，多发生在血管分岔、弯曲等血流不流畅部位。动脉粥样硬化常发生在大动脉、冠状动脉和脑动脉。小动脉硬化多发生在脑部和肾脏。动脉中层硬化主要发生在髂骨动脉或髌动脉等四肢的动脉。危害大的是脑动脉、颈动脉、冠状动脉、肾动脉和大腿动脉硬化。

【常见症状】动脉硬化的症状主要取决于血管病变的位置及造成的缺血程度。动脉硬化早期常无症状，随硬化程度加深，脑动脉的硬化可在过劳、兴奋、压力大时出现头晕、头痛、恶心，严重者出现脑卒中。冠状动脉的硬化可引起胸痛、心梗、心衰、心律不齐。肾脏动脉硬化可使肾脏逐渐变小，引起尿毒症。下肢的动脉硬化可引起

间歇性跛行。

【发病原因】引起动脉硬化的最主要的原因是高血压、高脂血症、抽烟三大危险因素促成的胆固醇在血管壁沉积。肥胖、糖尿病、运动不足、紧张状态、高龄、家族病史、脾气暴躁等也是重要因素。动脉硬化是随着年龄增长而出现的血管疾病，通常是在青少年时期发生，至中老年时期加重、发病。近年来随着生活方式改变，发病率逐年增加且呈年轻化趋势。

【治疗方法】改善生活方式是控制和延缓动脉硬化的基础，戒烟、限酒、规律适当的运动，减少饱和脂肪和反式脂肪（主要存在于红肉、快餐食品、含脂乳制品和人造奶油中）摄入，睡眠充足。应主要从大豆及其制品、鱼类或瘦肉中补充蛋白质，多吃小麦胚芽及其油类、菠菜等食物。

1. 西医

(1) 药物治疗，主要使用扩张血管、调节血脂、抗凝和溶解血栓等药物进行相应治疗。

(2) 除了以上方法外，也可采用介入治疗等外科手术，恢复动脉供血。

2. 中医

中医认为肝脾虚弱受损必然出现血脂异常，血流缓慢，血液黏稠，粥样硬化。

扶正化瘀是中医治疗大法和基本原则。扶正的中药有虫草、绞股蓝等，化瘀的有丹



参、桃仁等。同时可以考虑应用软坚散结的药物，如鳖甲。血脂康、脂必妥等也有一定的调脂作用。

【预防与康复】

(1) 改善生活方式既是治疗动脉硬化的一般治疗方法，也是预防动脉硬化的重要内容。

(2) 积极治疗与本病有关的疾病，如高血压、高脂血症、痛风、糖尿病、肝病、肾病综合征和有关的内分泌病等。

(3) 注意动脉硬化的危险信号 在动脉硬化发展的早期，由于病变轻微或在临床上无任何的不适症状，极易削弱防范意识，隐匿病情。实际上，我们的动脉在青少年时期即开始硬化。冠状动脉在十几岁以后，脑动脉在二十多岁后，大动脉在 60 岁以前，就开始逐渐硬化，并随年龄增加而加深。一旦血液黏稠成为粥状，则很难恢复，并会在四十几岁开始引起各种疾病。

早期的动脉硬化患者会有以下不同的症状，如心悸、心慌、胸痛、胸闷、头痛、头晕、四肢凉麻、四肢酸懒、跛行、视力降低、记忆力下降、失眠、多梦等，这些都是动脉硬化的早期危险信号。应争取做到早发现、早预防、早治疗。

▲冠心病

【疾病简介】冠状动脉是供给心脏血液

的动脉，如同一顶王冠，位于心脏的顶部。

冠心病是指冠状动脉因各种原因导致冠状动脉狭窄或阻塞、供血供氧不足而引起的心肌机能障碍和（或）器质性病变，分为慢性冠心病（包括慢性稳定型心绞痛、无症状性心肌缺血、冠脉正常心绞痛及缺血性心脏病）和急性冠脉综合征（包括不稳定型心绞痛和急性心肌梗死）。

冠心病具有明显的年龄和性别特点。冠心病起病于 20 岁以后，发病率和死亡率随着年龄的增长而增加。男性发病年龄比女性提早十年。50 ~ 55 岁之前，女性由于有雌激素的保护，冠心病发病率显著低于男性。绝经后的女性发病率开始上升，而且 55 岁后，男性患者死亡率下降，女性患者死亡率上升。70 岁以后，女性患者死亡率超过男性。

【常见症状】由于冠状动脉狭窄的支数和程度的不同，其临床症状也有不同。

临床常见的冠心病是慢性稳定型心绞痛、不稳定型心绞痛和急性心肌梗死。这三种疾病在本书相关部分设有专题，此处仅作简要介绍。

1. 稳定型心绞痛

发作性胸痛，心前区不适是主要症状。胸痛为一种发紧或沉重感，如压迫憋闷，窒息紧缩或烧灼感，而不是针刺、触电或刀割样、尖锐性胸痛。疼痛可放射至左肩、左臂内侧，疼痛常发生在体力活动或情绪激动时，且持续时间在数分钟至 30 分钟之间，含服



硝酸甘油后数分钟内症状缓解。

2. 不稳定型心绞痛

其胸部不适、疼痛症状与稳定型心绞痛类似，但发作更频繁、持续时间长，休息或轻体力活动时也会发作，含服硝酸甘油后缓解效果差。

3. 急性心肌梗死

胸痛部位和感觉与心绞痛类似，但程度重，持续时间可达数小时或更长，含服硝酸甘油后症状不能缓解。可出现烦躁、出汗、恐惧或濒死感，呕吐、心律失常甚至休克。

部分患者会出现不典型症状，如左侧牙痛、左侧头痛等，易导致延误诊治，需高度警惕。

【发病原因】绝大多数冠心病都是由冠状动脉粥样硬化引起。随年龄增长血管逐渐老化与硬化是基本因素，但高脂血症、高血压、肥胖、糖尿病等疾病和吸烟、大量饮酒、缺乏运动等不良生活习惯，加速了冠状动脉硬化化的形成。

少数冠心病由自身或药物引起的血管痉挛导致。还有极少数的冠心病因血管先天缺陷、严重感染（如川崎病、牙周病）、系统性红斑狼疮、外伤、放射治疗等引起。

有近亲属在50~55岁之前患上冠心病者其患病风险增加。

【治疗方法】冠心病的治疗目的是减轻心脏负荷、改善冠状动脉血流状况和减缓或逆转动脉粥样硬化斑块发展。

以药物治疗为主。必要时进行在冠状动脉内放入支架的介入治疗，严重者可考虑进行外科搭桥手术。

【预防与康复】注意对冠心病危险因素的控制。

▲高血压

【疾病简介】高血压是指以动脉血压增高为主要特征的临床综合征。高血压的诊断标准是：在未服用药物的情况下，非同日3次测量血压，收缩压（高压） $\geq 140\text{mmHg}$ 和/或舒张压（低压） $\geq 90\text{mmHg}$ 。血压会随某些因素保持合理波动。通常成人较婴儿和儿童的血压值高；老年人较成年人血压值高；冬季血压值较夏季高；一天之内早晨6~8点和下午4~6点也是两个血压高峰。另外，血压值还存在性别、地区、个体差异，如女性在更年期前血压值通常低于男性，更年期后迅速升高，甚至高于男性。高纬度、高海拔、寒冷地区人群血压值高于低纬度、低海拔、温暖地区人群。

持续或严重高血压会对心、脑、肾、眼等所谓靶器官造成损害，也是导致脑卒中、心力衰竭、心肌梗死、动脉瘤、肾衰竭、视网膜损害等多种疾病的重要因素。近年来，高血压年轻化趋势明显，年轻性的高血压由于比年长者发展迅速，其发生严重并发症的危险性更高。

血压按如下标准进行分类和分级：正



常血压,收缩压 $< 120\text{mmHg}$,舒张压 $< 80\text{mmHg}$;正常高值,收缩压 $120 \sim 139\text{mmHg}$ 和/或舒张压 $80 \sim 89\text{mmHg}$;高血压1级,收缩压 $140 \sim 159\text{mmHg}$ 和/或舒张压 $90 \sim 99\text{mmHg}$;高血压2级,收缩压 $160 \sim 179\text{mmHg}$ 和/或舒张压 $100 \sim 109\text{mmHg}$;高血压3级,收缩压 $\geq 180\text{mmHg}$ 和/或舒张压 $\geq 110\text{mmHg}$;单纯性收缩期高血压,收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和舒张压 $< 90\text{mmHg}$ 。

高血压按发病原因分为原发性和继发性两大类。按起病缓急和病程进展,可分为缓进型和急进型两种。大多数患者属于原发性和缓进型高血压。

【常见症状】

1. 缓进型高血压

起病缓慢(通常会有10年以上历史),早期常无自觉症状,逐渐出现头痛、头晕、头胀、耳鸣、心悸、肩酸、乏力、失眠、注意力不集中、夜尿、多尿、眼底易出血等症状。这些症状初始仅在精神紧张、情绪激动、劳累后出现,随病情发展,血压由暂时性升高转为持续性升高,症状也持续存在。

2. 急进型高血压

可由缓进型突然转变而来,也可突然起病。急性高血压可发生在任何年龄,但以 $30 \sim 40$ 岁为最多见。血压明显升高,舒张压多在 130mmHg 以上,有乏力、口渴、多尿、严重头痛、呕吐、视力迅速减退、眼底视网

膜出血及渗出,严重时可出现神志不清、抽搐等症状,常并发脑卒中、心肌梗死等疾病。

继发性高血压除上述高血压症状外还伴有原发病症状。

【发病原因】

(1)原发性高血压病因不明,与发病有关的因素有如下几点。

①遗传:大约半数原发性高血压患者有家族史。

②生活习惯:摄入食盐过多、大量饮酒、吸烟者高血压发病率高。

③年龄:发病率有随年龄增长而增高的趋势,40岁以上者发病率高。

④环境与职业:有噪声的工作环境、过度紧张的脑力劳动均易发生高血压,城市中的高血压发病率高于农村。

(2)继发性高血压的原因是由于某些疾病。最常见的基础病是肾脏及肾上腺疾病,以及睡眠呼吸暂停、低通气综合征、妊娠、肥胖、糖尿病等。

【治疗方法】

1. 非药物治疗

通过改变生活方式,进行非药物治疗,对控制和改善高血压具有重要的、基础性作用。

(1)控制体重。体重指数(BMI)应控制在24以下。腰围:男性应小于90厘米,女性应小于85厘米。肥胖的人只要减肥,大多能使血压下降。