

最新百病防治手册

高 血 压 防 治

(三)

本书编写组编

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

最新百病防治手册 / 本书编写组编. —呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2004

ISBN 7-204-05940-9

I. 最… II. 本… III. 常见病—防治—手册

IV. R45

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 114935 号

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街 20 号 010010)

全国各地新华书店经销 北京兆成印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 498.50 字数: 4 980 千字

2004 年 9 月第 1 版 2004 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1~1 000 册

书号: ISBN 7-204-05940-9/R · 019

定价: 1880.00 元(本卷定价: 20.00 元)

目 录

◎什么叫高血压二级预防	1
◎高血压病人怎样进行自我预防.....	2
◎怎样有效地预防高血压病.....	4
◎妇女预防高血压的要点是什么.....	6
◎接种疫苗防治高血压.....	7
◎英医生：防打酣的装置可防高血压.....	8
◎控制高血压：饮食、减肥、吃药	9
◎高血压患者冬季每天量血压	9
◎冬季留神这些病——高血压	11
◎跳舞可防制高血压	13
◎高血压病人初诊检查一览.....	13
◎造影也能治疗高血压.....	15
◎中医治疗高血压病	16
◎减肥是高血压治疗中重要的一环	21
◎高血压患者应注重药物治疗原则	22
◎肾性高血压手术见效快	25
◎高血压病患者降压更要降脂	28
◎缓慢呼吸改善耐药型高血压的病情.....	29
◎降压联合降脂可使高血压患者更多获益.....	30

◎抗高血压治疗防止老年人糖尿病肾病.....	33
◎高血压病脐疗方.....	34
◎研究显示大豆坚果能够治疗高血压.....	35
◎高血压(Blood Pressure)——17种控制方法.....	36
◎高血压防治8个误区.....	46
◎高血压治疗的三大误区.....	49
◎高血压药物治疗的优化.....	51
◎运动锻炼防治高血压.....	53
◎老年高血压药粥疗法.....	55
◎自我按摩防治高血压.....	56
◎有临界高血压怎么办.....	58
◎老年高血压急症的防治.....	60
◎老年高血压防治并重.....	62
◎高血压病人勿忘查血糖.....	64
◎甜菊可治高血压.....	65
◎高血压病食疗方.....	66
◎高血压病的饮食治疗.....	68
◎怎样食疗高血压.....	70
◎单纯收缩期高血压需要怎样治疗吗.....	72
◎怎样用外治疗法治疗高血压病.....	74
◎高血压病怎样进行推拿治疗.....	75
◎怎样用针刺疗法治疗高血压病.....	77

◎高血压病药物治疗应注意哪些问题.....	78
◎如何诊断高血压.....	80
◎怎样正确对待和治疗更年期高血压.....	81
◎糖尿病、高血压为什么要查眼底	84
◎高血压所致的精神障碍如何防治	85
◎糖尿病伴有高血压时怎样进行自我推拿.....	86
◎糖尿病伴有高血压时治疗措施有哪些	88
◎高血压性肾损害合并肾功能不全时如何治疗.....	90
◎中医如何辨证治疗高血压性肾损害.....	90
◎如何治疗高血压性肾硬化.....	92
◎对糖尿病肾病病人如何抗高血压治疗	93
◎抗高血压治疗对糖尿病肾病有何意义	93
◎如何控制慢性肾炎病人的高血压	94
◎为什么说治疗高血压可预防脑血管病	96
◎临界高血压怎样进行防治.....	96
◎高血压病人为什么睡前应慎服降压药	98
◎合并冠心病的高血压患者应如何控制血压	99
◎目前高血压防治还有哪些误区.....	100
◎影响高血压预后的因素有哪些.....	102
◎祖国医学对高血压病是如何辨证施治的.....	104
◎肾性高血压宜用何种降压药物治疗.....	105
◎什么情况下症状性高血压不宜手术治疗.....	107

◎哪些症状性高血压需要手术治疗	108
◎治疗高血压有哪些新的指导方针	109
◎高血压病能彻底治愈吗	113
◎高血压病人需要手术时应注意什么	116
◎什么叫生物反馈疗法，它对治疗高血压有何效果	117
◎高血压病人鼻出血怎么办	119
◎高血压病人血压降到什么水平最适宜	121
◎高血压病人降压过度有什么危害	122
◎老年高血压如何治疗	125
◎高血压脑病的治疗原则是什么	129
◎急进型恶性高血压怎样治疗	130
◎高血压并发左心室肥厚怎样进行药物治疗	133
◎高血压合并心绞痛如何选择药物治疗	137
◎高血压合并冠心病怎样治疗	138
◎高血压有哪些非药物疗法	140
◎什么是高血压阶梯疗法	143
◎钙拮抗剂治疗高血压有何特点	145
◎一期高血压病人如何治疗	147
◎高血压病的治疗原则是什么	147
◎肾血管性高血压应做哪些检查	148
◎高血压病人为什么要检查眼底	149
◎儿童高血压有哪些临床表现，如何诊断，诊断儿童	

高血压需做哪些实验室检查	151
◎年单纯性收缩期高血压有何特点，如何治疗	154
◎高血压性心脏病的治疗原则是什么	155
◎高血压病人检查血液粘度有什么意义	156
◎高血压的诊断标准是什么	157
◎高血压病有哪些常见临床表现	158
◎患有胆石症的病人有高血压能开刀吗	159
◎高血压病人便秘的治疗有单验方吗	160
◎数字减影血管造影对诊断高血压有何意义	161
◎高血压病人患便秘如何治疗	162
◎便秘伴有高血压时如何按摩治疗	163
◎高血压病人应进行哪些检查	164
◎如何处理高血压病人血压突然升高	166
◎高血压危象急救	167
◎高血压急救法	167
◎高度组织亲和力的雷米普利治疗高血压、糖尿病的应用展望	169
◎老年人轻度高血压的治疗	177
◎针灸治疗高血压性脑出血	179
◎巧用黄芪治疗高血压	181
◎秋冬季高血压患者谨防脑卒中	182
◎治疗心肺部高血压有新法	184

◎治疗高血压病的五大误区.....	184
◎高血压“终生病”应“终生治”	186
◎老年人中、重度高血压的治疗.....	187
◎高血压标准有新说	190
◎治疗难治性高血压有新手段	191
◎高血压病的整体治疗.....	192
◎高血压治疗新观念	194
◎高血压新诊断标准即将出台	195

◎什么叫高血压二级预防

所谓高血压二级预防，是指对已发生高血压的患者采取措施，预防高血压病情进一步发展和并发症的发生。其具体措施是：

(1)一定要落实一级预防的措施。

(2)进行系统正规的抗高血压治疗。①通过降压治疗使血压降至正常范围内。高血压病人的血压控制到何种程度适宜，一般认为，对已有心脑血管并发症的患者，血压不宜降得过低，舒张压以 $11.47 \sim 12.0 \text{ kPa}$ ($86 \sim 90 \text{ mmHg}$) 为宜，收缩压约 18.67 kPa (140 mmHg)，不然病情可能加重。对于没有心脑血管并发症者，可以降得稍低一些。②要保护靶器官免受损害。不同的降压药物虽然都能使血压降到同样的水平，但它们对靶器官的影响却不同，如血管紧张素转换酶抑制剂和 β 受体阻滞剂等，在降压的同时能逆转左心室肥厚，其他降压药物就不具备这种功能。同时，钙拮抗剂心痛定在治疗冠心病时，可使心肌梗塞复发率增加，而异搏定则使之减少；噻嗪类利尿剂，在降压时可引起低血钾症和低血钠症以及低密度脂蛋白、甘油三酯水平升高和高密度脂蛋白降低，这些副作用均对心脏不利。③要兼顾其他危险因素的治疗。高血压的二级预防本身

就是动脉粥样硬化、脑卒中、冠心病的一级预防，而许多其他危险因素的同时存在，能使冠心病的发病成倍增长，因此，兼顾了控制吸烟，减少饮酒，控制体重，适当运动，保持心理平衡等综合治疗，才能取得最佳效果。

(3)选用比较好的测压方法，即在血压高峰时测压，以确保血压是真实的降至正常。

总之，对高血压的防治要高度重视，学会这方面的有关知识，定期到医院检查，了解病情发展变化情况，树立和坚持终生治疗和终生预防的观念，就一定能控制病情发展，防止并发症的发生，达到延年益寿的目的。

◎高血压病人怎样进行自我预防

高血压是影响人们身体健康的“元凶”之一，因此，要预防它必须做到：

(1)注意精神活动正常化。良好的、稳定的情绪是血压稳定的重要因素，而精神紧张可使体内交感神经和肾上腺髓质活动增强，导致血压升高，因此，高血压患者要经常保持情绪稳定，乐观豁达，不患得患失，控制情绪波动，减少妄想及激动，这是保证血压稳定的重要因素。

(2)注意运动，适当减肥。经常运动，参加体育

锻炼，可提高心血管系统性能，使血管的舒缩运动趋向正常化，并可降低血糖和血脂浓度，缓解和预防高血压。而减肥也是降血压的良好方法之一，它不但可以降低血压，还可有效地预防动脉粥样硬化。减肥的方法，应采取适当节制饮食，增加活动量的综合措施，不能乱用泻药减肥。

(3)起居有常，生活规律。根据人体的生物钟节律要求，必须养成按时睡眠，按时起床，按时就餐的良好习惯。

对于高血压患者，生活规律是稳定血压、恢复健康的保证。因此，高血压患者要保证充足的睡眠时间，睡前 1 小时避免过度的思维活动或看电影、电视等。

(4)饮食以低脂肪、低胆固醇为主，限制动物脂肪，如猪油、奶油等以及含胆固醇较高的食物，如蛋黄、鱼子等的摄入，多食用植物油，如豆油、菜籽油等，因其中含有不饱和脂肪酸，可促进胆固醇排泄，减少血液中胆固醇的含量。

(5)多吃含碘食物，如海带、紫菜等海产品，因为碘可减少胆固醇在动脉壁的沉积，防止动脉硬化的发生。

(6)多吃一些含维生素 C 较高的新鲜蔬菜和水

果。维生素 C 参与细胞间质的生成和体内氧化还原反应，参与代谢反应，并具有加强排泄胆固醇的作用，使血脂含量降低。

(7)少吃刺激性强的食物，如辣椒、浓茶、咖啡，不吸烟，少饮酒等，多吃清淡富含蛋白质的食物，如豆制品、猪血等动物血类制品。

(8)限制食盐的摄入量。食盐量增加，必然引起钠水潴留，使血容量增加，引起心脏排出量增加而致血压升高，加重心脏负担，因此，要限制食盐量的摄入，每日应控制在 5 克以下。

(9)养成每日定时排大便的习惯，多食含纤维素较多的食物，如豆类、芹菜等，以抑制胆固醇的吸收。

◎怎样有效地预防高血压病

高血压病是冠心病最主要的危险因素之一。防治高血压，对预防冠心病，减少冠心病死亡率具有重要意义。具体方法如下：

(1)定期测量血压是早期发现症状性高血压的有效方法。对有高血压家族史的人，从儿童起就应定期检查血压。正常小儿的收缩压 = 年龄 $\times$ 2 + 80 (mmHg)，舒张压为收缩压的 2/3 ~ 3/5。学龄儿童正常最高值为 12/107kPa(120/80mmHg)。对无高血压家

族史的人，从 40 岁起应定期测量血压，有的高血压病人可维持 10~20 年无症状，一旦发现已是 II 期以上。

(2)限盐。许多研究证明摄盐量与高血压发生率成正相关。终生低钠的人群，几乎不发生高血压。世界卫生组织规定，每人每天的食盐摄入量为 3~5g，这对预防高血压有良好的作用。有高血压家族史的人，最好每天只吃 2~3g 盐。

(3)戒烟。吸烟可以使血压升高，心跳加快，吸一支烟有时可使血压上升 33.3kPa(25mmHg)。尼古丁作用于血管运动中枢，同时还使肾上腺素分泌增加，引起小动脉收缩。长期大量吸烟，可使小动脉持续收缩，久之动脉壁变性、硬化、管腔变窄，形成持久性高血压。

(4)控制体重。超重给机体带来许多副作用。胖人高血压的患病率是体重正常者的 2~6 倍，而降低体重则可使血压正常化。有人对中度高血压进行 5~10 年的观察，发现平均体重下降 5%，曾使 2/3 依靠药物降压的病人放弃服药；降低体重还可明显减少降压药剂量。控制高糖、高脂食物，少食多餐，积极参加体育锻炼是减肥的重要方法。

(5)积极参加体育锻炼，放松紧张情绪。20 世纪

的“办公室”病，缺乏户外锻炼是一个主要原因。缺乏体育锻炼易使脂肪堆积，体重增加，血压升高。体育锻炼还可使紧张的精神放松，慢跑、散步、游泳等均对稳定血压有很大好处。

(6)及时控制临界高血压。当血压在 $18.7 \sim 21.3/12.127\text{kPa}$ ($140 \sim 160/90 \sim 95\text{mmHg}$) 之间时称为临界高血压，临界高血压多无症状，但必须予以重视，美国 45 岁男性中，舒张压为 12.7kPa (95mmHg) 者，5 年死亡率较血压正常者高 2 倍。对于临界高血压首先应采用非药物治疗。除了上面介绍的措施外，还可采用理疗、针灸等，多可收到良好效果。

◎妇女预防高血压的要点是什么

(1)妇女与男性相比，有不同的生理特征。所以，也常发生一些特有病症，如妊娠高血压综合征(简称妊高征)，病多发生于妊娠 24 周与产后两周，主要临床表现为高血压、水肿、蛋白尿，严重时会出现抽风、昏迷而威胁母子生命，所以要注意预防。

如何预防妊高征的发生，关键在于做好孕期保健工作，即了解血压水平(妊娠前和早孕时血压水平)。每次产前检查除测量血压外，还应测量体重，检查尿内是否有蛋白，对有妊高征家族史，既往有

慢性持续性高血压、肾脏病、糖尿病以及多胎妊娠、羊水过多的孕妇更应注意。有人研究发现，在妊娠中期和末期每天口服阿斯匹林 50~150mg，可使妊高征的危险性减少 65%，提示阿斯匹林可减少妊娠高血压的发生。

(2)口服避孕药的妇女，在我国的比例较大，重点应对易感人群进行血压监测，及时发现血压升高，及时终止服药，改用其他避孕措施，就能防止高血压的发生。

一般认为肥胖，年龄大，吸烟，糖尿病，高脂血症，有妊娠高血压病史，肾病史及有高血压和心脑血管病家族史者为易感人群。

预防办法，首先询问病史，发现有上述危险因素者，停服避孕药，改用其他避孕措施。其次进行体格检查，服药前必须进行血压、体重、乳房及肝肾和妇科检查，作为服药前的对照水平，如发现不能口服避孕药者则不用，并应注意定期测量血压。一般第 1 年每 3 个月检查血压 1 次，以后每半年检查 1 次。

◎接种疫苗防治高血压

据报道，有效防治高血压疾病的疫苗已在志愿者身上通过了第一阶段临床试验。该疫苗由英国生

物工程公司 PrOtherics 研制，它可对关键物质——血管紧张素发生作用。像任何一种疫苗一样，该疫苗发掘患者免疫系统的潜力，使免疫系统产生抗高血压物质的抗体。

◎英医生：防打酣的装置可防高血压

据最新一期的英国《柳叶刀》杂志报道，研究发现，一种正在市场上销售的防止打酣的装置还有防治高血压的功能。

这种名为“鼻腔持续压力通气”的装置原是用于使晚上有打酣习惯的人呼吸顺畅的。

打酣者睡觉时，呼吸道顶部受到压迫，妨碍了空气进入肺部，因此引起了器官的保护性反应，从而醒来。这样一来，他们就无法得到充分的休息。除了出现精神不振、白天打瞌睡等现象外，他们还可能因此引发高血压，因为血液中没有足够的氧气。

这种装置设计成面具形式，睡觉时戴上。它能将空气平缓地压进呼吸道，帮助顺畅呼吸。

英国牛津拉德克利夫医院的医生们用这种装置对 118 名有严重打酣现象的男性患者进行了临床实验，发现它能大幅降低一般性动脉血压，这对防止中风和心脏病来说是很有意义的。

统计显示，每年平均每 33 个睡觉时有呼吸不畅现象的人中，就有一个有中风和心脏病发作的危险。

◎控制高血压：饮食、减肥、吃药

几乎一半的患高血压的美国人没有进行治疗，一半进行治疗的患者中有三分之一没有充分治疗。结果，一大半的高血压患者没有对疾病进行有效控制。对全国健康调查数据的分析表明：65%对高血压未加控制的美国人，患有一种孤立收缩型高血压，即心脏收缩压反常地高，但心脏舒张压却正常。

◎高血压患者冬季每天量血压

常有些年长的高血压患者表示自己的血压有时正常有时又会发生偏高的情形，而拒绝吃药，甚至忽略了每天量血压的工作，台大医院内科主治医师许宽立表示，年长者最好能每天量血压，充分掌握血压状况，以避免血压升高，由于冬天气候寒冷，血液循环不良，血管容易堵塞，且易发生中风，所以更要切实量好血压，注意血压变化。

血压并不是一成不变，而且一天当中即有可能变化，许宽立医师表示，血压往往一天当中会有多