

健康教育丛书

# 高 血 压

编摇摇著摇摇宋发贤摇摇汪红兵摇摇徐文军  
摇摇摇摇摇摇刘东红

中国中医药出版社  
摇摇摇·北京·

图书在版编目(CIP)数据

高血压防治手册 / 宋发贤等编著. — 北京: 中国中医药出版社, 2004. 12

(健康教育丛书 张文康主编)

ISBN 7-302-12000-0

I. ①高... II. ①宋... III. ①高血压病—防治—手册 IV. ①R541.04-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第120000号

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路 苑号 电话: 010-64089300 邮 码: 100021)

印刷者: 河北省南宫市印刷厂

经销者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 787mm×1092mm 1/32

字 数: 12千字

印 张: 1.5

版 次: 2004年 12月 第 1版

印 次: 2004年 12月 第 1次印刷

册 数: 1册 1册

书 号: ISBN 7-302-12000-0

定 价: 1.50元

# 目 录

## □一般知识

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 摇什么是血压 .....         | (猿) |
| 摇为什么维持正常的血压十分        |     |
| 摇摇摇重要 .....          | (源) |
| 摇什么是高血压 .....        | (缘) |
| 摇高血压病和高血压是一回事吗 ..... | (远) |
| 摇患高血压病后需要治疗吗 .....   | (愿) |
| 摇高血压是如何引起动脉硬化的 ..... | (园) |
| 摇高血压病是如何得的 .....     | (员) |

## □疾病信号

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 摇得高血压病后会有什么症状 ..... | (员) |
| 摇高血压病的各种症状有什么       |     |
| 摇摇摇特点 .....         | (员) |
| 摇高血压病发生脑中风时有哪些      |     |
| 摇摇摇先兆(前驱症状) .....   | (圆) |

## **目录** > 高 血 压 <

### ☐ 就医须知

摇 ..... (圆)

### ☐ 住院须知

摇 ..... (猿)

### ☐ 检查须知

摇高血压病常需要做哪些检查 ..... (源)

摇高血压病人怎样看化验单 ..... (源)

### ☐ 治疗须知

摇什么是治疗高血压病的早期性、

摇摇摇长期性、个体性、综合

摇摇摇性原则 ..... (缘)

摇高血压病的非药物治疗有哪些 ..... (远)

摇什么样的高血压病人需要用

摇摇摇药物治疗 ..... (远)

### ☐ 常用药

摇治疗高血压病的药物有哪些，

摇摇摇各有什么特点 ..... (苑)

## □ 用药宜忌

摇高血压病人用药时应该注意什么

摇摇摇问题 ..... (苑)

## □ 家庭保健

摇高血压病人为什么要注重养生

摇摇摇保健 ..... (愿)

摇为什么精神状态和情绪的突然

摇摇摇波动及剧烈变化会使

摇摇摇血压升高 ..... (愿)

摇高血压病人如何调整自己的精神

摇摇摇状态和情绪 ..... (愿)

摇高血压病人如何培养自己广泛的

摇摇摇业余爱好，对高血压病有

摇摇摇什么好处 ..... (怨)

## □ 预后康复

摇高血压病的预后如何 ..... (怨)

摇高血压病人应该养成什么样的

摇摇摇良好起居习惯 ..... (怨)

**摇原** > 高 血 压 <

- 摇高血压病人应该养成什么样的  
摇摇摇良好饮食习惯 ..... (页码)
- 摇高血压病人能过性生活吗, 怎样  
摇摇摇节制才是适当的 ..... (页码)
- 摇高血压病人为什么要戒烟忌酒 ... (页码)
- 摇为什么适度的体育锻炼能使高  
摇摇摇血压病人的血压降低 ..... (页码)

☐ 医院专科

..... (页码)

☐ 关键词索引

..... (页码)

摇摇健康需知识

医理是真知

此为试读, 需要完整PDF请访问: [www.ertong](http://www.ertong)

## ✿ 什么是血压

---

摇摇血压是指人体血管内的血液向前流动时对血管壁产生的侧压力，就象水在软的塑料管中流动时，我们所能感觉到的水管的压力一样。由于血液产生的这种对血管壁的侧压力是在动脉血管上测得的，所以又叫动脉压。

血压是如何形成的呢？我们知道，心脏收缩时通过动脉向全身泵血，血液向前流动时外周血管对血液存在一定的阻力，血压就是心脏收缩时向外周射血和外周动脉血管阻力之间共同作用而形成的。外周动脉血管的阻力实际上是血液流动时与血管壁之间的摩擦力。大动脉内的阻力相对较小，而小动脉内的阻力相对较大。由于外周阻力的存在，心脏收缩时射出的血液不能马上通过动脉流向全身器官组织，于是血液就充盈在动脉血管内，压迫动脉血管壁而形成动脉血压。

## ✱ 为什么维持正常的血压

### 摇摇 十分重要 摇摇

摇摇动脉内必须维持一定的压力（血压）才能使血液持续不断地在血管内流动，全身的器官、组织也因此才能得到必需的营养和氧气，机体才能维持旺盛的生命力。当心脏收缩时，产生相当高的压力（即收缩压），把一定量的含有营养成分和氧气的动脉血液射入到主动脉内，并沿着血管向中、小动脉流动，与此同时，具有弹性的动脉血管在高压下也相应扩张，从而使血流动力和压力得到一定的缓冲而不至于过高；而当心脏舒张时，虽然停止了对血液的挤压推动作用，但由于心脏收缩时使扩张了的动脉血管在此时发生弹性回缩，形成新的压力（即舒张压），从而继续迫使血液不停顿地、连续地向前流动，到达全身毛细血管，把营养和氧气带给各个器官和组织所用。血液就是这样靠着心脏的收缩作用而产生了动脉的收缩压，靠动脉血管

的弹性回缩作用而维持一定的舒张压，这个舒张压实质上还是来自心脏收缩所产生的压力。可见，维持正常的血压对维持人体的生命是非常重要和必要的，只有血压正常，机体才能正常地从血液中获得营养和氧气，过高或过低的血压都会对人体不利，严重者甚至可以危及生命。

## ✿ 什么是高血压

摇摇前面我们已经知道了什么是血压，那么高血压又是什么呢？

人体的血压易受多种因素影响而发生波动，正常生理状态下，血压常会随着人们的饮食、起居、脑力活动、体力活动及情绪变化等有一定的波动，这种波动是有一定范围的，是血压为适应生理需要而进行自我调节的结果，属于正常反应。若血压高出正常范围者，即可称为高血压。世界卫生组织（宰匀韵）和国际高血压学会（障匀）最新公布的高血压标准为收缩压大于 员源皂匀并（员源皂匀以上），和（或）舒张压

大于 160/95mmHg (160/95mmHg) 时诊断为高血压，见表 1。但是，偶然一两次血压超出正常范围者不能诊断为高血压，只有血压经常或持续超过正常标准，或者至少有 3 次非同日的偶测血压（偶测血压指在没有任何准备的情况下，在某天之内任意时间所测得的血压值）超过正常范围者才可以诊断为高血压。

表 1 按血压水平的高血压分类 (mmHg)

|               | 收缩压<br>(mmHg) | (和 舒张压)<br>(mmHg) | 舒张压<br>(mmHg) |
|---------------|---------------|-------------------|---------------|
| 正常血压          | 120           | 和                 | 80            |
| 轻型高血压         | 160~189       | 和 90~99           | 90~99         |
| 亚组：临界高血压      | 160~189       | 和 90~99           | 90~99         |
| 中、重度高血压       | 160           | 和 90              | 90            |
| 单纯收缩期高血压 (临界) | 160           | 和                 | 80            |
| 摇摇亚型：临界       | 160~189       | 和                 | 80            |

## ✳ 高血压病和高血压是

### 摇摇一回事吗

摇摇前面说到，血压超出正常波动范围就是高血压，但是，是否只要测血压时收缩

压大于 160/95mmHg(13.3/13.3kPa) 和 (或) 舒张压大于 95mmHg(13.3kPa) 就是高血压病呢? 答案是不一定的。

实际上高血压只是一个症状, 而不是一个独立的疾病, 它可以由多种疾病引起, 如急、慢性肾炎、肾盂肾炎、肾动脉狭窄、主动脉缩窄、嗜铬细胞瘤、醛固酮增多症、皮质醇增多症、妊娠高血压综合征以及某些颅脑肿瘤等, 这种高血压是由这些疾病所引起的一个症状, 所以称之为症状性高血压或继发性高血压, 这种高血压一般只要治愈了引起它的原发性疾病, 大多数可以治愈。

而高血压病是一个独立的疾病, 有自己的发生发展规律和临床表现, 故又称为原发性高血压。绝大多数高血压患者是原发性高血压, 只有 5% 的患者是继发性高血压。所以, 诊断病人有高血压后, 必须排除其他疾病所引起的症状性高血压后, 才能诊断为高血压病。

## ✿ 患高血压病后需要

### 摇摇 治疗吗 摇摇

摇摇我们已经知道，高血压病不同于高血压，高血压病是个独立的疾病，它是一种世界性疾病，是全球流行最广泛的疾病之一。在我国的各种心血管疾病中，高血压病的患病率最高，到 2004 年，我国高血压病人已经超过 1 亿以上。

患高血压病后一定要及早地、积极地坚持治疗！

因为高血压是心血管疾病中最重要的危险因素之一，若一个人患高血压，他患心脏病的危险性将增加 3 倍，若对高血压不进行有效控制，发展下去将会发生许多心脑血管并发症，如高血压危象、动脉粥样硬化、冠心病、高血压性心脏病、中风，甚至可危及生命，而且一旦高血压及动脉粥样硬化造成病人出现脑软化、老年性痴呆、慢性肾功能衰竭等疾患时，则会给病人、家庭及社会带来巨大的痛苦和沉重的

负担。

然而值得注意的是，许多高血压病人在疾病的早期和中期，其症状往往不明显，不容易被人们发现和重视，有犹豫的人不知道自己患有高血压病。更令人焦虑的是，不少病人虽然已经确诊，知道自己患有高血压病，但由于病情尚处于早、中期，加上对高血压状态的逐渐适应，其症状不十分明显或不十分严重，尚未影响到自己的生活起居和工作；或者有的病人经过一段时间的治疗后症状大大改善，甚至已经无明显的症状或不适的感觉，这些病人因此认为他们没有高血压病或者高血压病已经被治好了，常常听他们说：“我也没什么不舒服的呀！”于是对自己的高血压病不能引起足够的重视，认为它不会影响自己的健康和生命，从而放松甚至停止了治疗。

这些想法和做法是十分错误、十分危险的！

殊不知，对待高血压病绝不能掉以轻心！高血压病是一种慢性的心血管疾病，一旦发病，往往终生为患。其病程漫长、

病情迁延，而且疗效难以巩固，必须长期坚持治疗才能维持一个正常或较低的血压水平。如果对高血压病不治疗或治疗一段时间后停止了治疗，即使症状不明显，但高血压病依然存在！也就是说，没有症状并不等于血压已经恢复了正常，相反，病变会持续发展，在病人不知不觉中不断地对身体（主要是心血管系统）造成慢性损害，日积月累，达到一定的时间和程度后，就会造成一系列不可逆的后果，高血压病是人体健康的“无声杀手”之称就是这样来的。

## ✱ 高血压是如何引起动

### 摇摇脉硬化的 摇摇

摇摇前面提到，高血压病的许多并发症都是因为高血压引起了动脉硬化所导致的。那么，高血压是如何引起动脉硬化的呢？

这是由于在高血压状态下，高压的血流反复冲击血管壁，可引起血管壁内膜的反复损伤，损伤后血液中具有凝血功能的

血小板就会粘附和积聚在受损伤的部位；同时，血管壁受损后，损伤部位的血管壁平滑肌细胞增生；此外，高压血流还使血液中的胆固醇沉积在血管壁受损的部位。由于以上的原因，就会在血管内壁受损的地方形成粥样硬化斑块，并引起血管壁的增厚，使血管腔变窄，血管弹性下降。血管腔变窄就会引起相应器官或组织的慢性缺血，弹性下降、硬化的血管则容易破裂出血或发生血管内的血栓，从而引起一系列的严重后果。

## ✿ 高血压病是如何得的

---

摇摇高血压病是个“无声杀手”，对人体生命健康有很大的危害性，若不进行积极有效的、持之以恒的治疗，往往预后不佳。那么，高血压病是如何得的呢？

对于血压是如何形成的，现代医学研究认为，血压的形成与心脏收缩射血及外周动脉血管阻力有关，血压升高是由于各种因素导致心脏每次收缩的射血量（称为

每搏心输出量) 增加, 或 猿和外周动脉阻力升高而产生的。在正常生理状态下, 情绪激动、不良的生活起居习惯和神经精神紧张等因素皆可导致血压短暂的升高; 在病理状态下, 如急慢性肾炎, 也可导致症状性高血压的出现, 这都是影响了心输出量或 猿和外周动脉血管阻力而产生的。

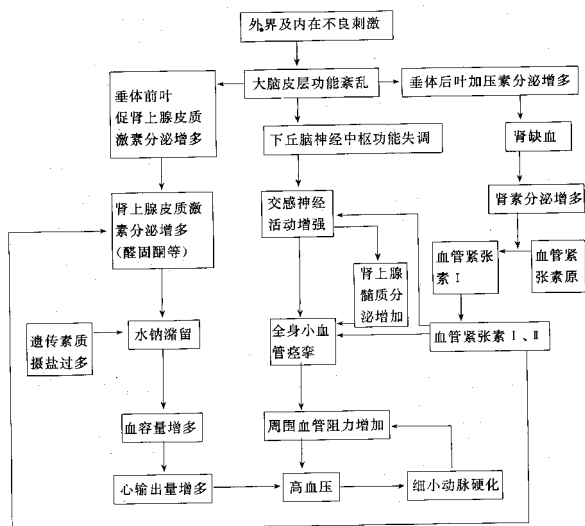


图 员瑶高血压病发病机理示意图

但对于高血压病的形成机理现在却尚