

# 《高血压现查现用手册》

## 图书基本信息

书名：《高血压现查现用手册》

13位ISBN编号：9787502837624

10位ISBN编号：7502837620

出版时间：2010-9

出版社：李佳东 地震出版社 (2010-09出版)

作者：李佳东 编

页数：267

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

## 前言

高血压病是常见的心血管疾病，严重威胁着人们的身体健康。高血压与冠心病、肾功能障碍、高血压心脏病及脑卒中等疾病的发生存在着明显的因果关系。人的血压会受到年龄、性别、种族和其他诸如精神刺激、居住环境等许多因素的影响。因此，正常血压与高血压之间的界线很难明确划分。所以，高血压病的诊断标准多年来一直在修改，我国从1974年开始到现今已对高血压的诊断标准进行了多次修订，现在的诊断标准是根据世界卫生组织所提出的标准而制定的。我国高血压病的流行具有患病率高、致残率高、死亡率高的“三高”特点，同时又存在着知晓率低、治疗率低、控制率低的“三低”现象。因此，要改变这种状况，就要唤起民众的自我保健意识，共同参与到高血压病的防治中来。高血压病患者在积极治疗的同时，需要注意加强护理和自我保健；要注意控制情绪，做到清心寡欲，坦然处之；并应培养自己的兴趣爱好，能够自得其乐。这样有利于神经内分泌调节，使血管的舒缩功能处于最佳状态，血压也会自然下降，并保持在相对稳定的状态。高血压病患者还应做到：饮食合理，注意低盐、低脂、适量高蛋白的原则；衣裤不可过于紧小，以柔软宽松为好；要科学地安排生活，做到起居有常，劳逸结合，但要防止因休闲活动、家务劳动、体育锻炼或外出旅游等过度疲劳而加重病情。高血压病一经确诊，患者即应按医嘱坚持服用降压药物，使血压逐步控制在正常范围内。高血压病患者应在医生指导下，坚持做到“终身服药”，这对预防和推迟高血压并发症的发生有重要意义。编者编写《高血压现查现用手册》一书的目的，是希望人们从生活的方方面面来关注心血管健康，摒弃不健康的生活方式，改变生活陋习，打造良好的生活环境，培养健康的生活习惯，以提高生命质量。本书从对高血压病的认识谈起，主要介绍了高血压病的药物治疗、家庭养护、饮食调理、生活调养、保健预防等方面的知识，是一本适合大众阅读的保健读物。对于本书中所出现的错漏，敬请批评指正。

# 《高血压现查现用手册》

## 内容概要

使用《高血压现查现用手册》，读者可以充分了解高血压的基本知识，现查现用，并根据自身特点制定保健方案，把疾病对人的伤害降到最低。随着人民生活水平的提高，心脑血管疾病已经取代传染病成为危害人类健康的头号杀手，而高血压是心脏血管疾病的罪魁祸首，具有高发病率、低控制率的特点。

高血压真正的危害性在于损害心、脑、肾等重要器官，造成脑卒中（中风）、心肌梗死、肾功能衰竭（严重的会导致尿毒症）等严重后果。

高血压不能完全治愈，但能有效控制。只要控制得好，就和正常人无异。因此，患者要坚持服药、合理饮食、适量运动、保持良好心态。

## 书籍目录

第一章 认识高血压病1. 什么叫血压2. 血压是怎样形成的3. 影响血压的因素有哪些4. 血压是否会波动5. 高血压与高血压病有何区别6. 什么是假性高血压7. 什么叫医源性高血压8. 什么是高血压白大衣现象9. 情绪与血压是否有关系10. 高血压与肾脏关系密切11. 什么是肾素血管紧张素醛固酮系统12. 交感神经系统与高血压有什么关系13. 加压素是怎样影响血压的14. 激肽释放酶-激肽系统与高血压有何关系15. 心钠素对血压有什么影响16. 胰岛素抵抗对高血压的影响17. 什么是高原性高血压18. 什么是睡眠性高血压19. 什么是体位性高血压20. 什么是血压不安症21. 什么是原发性高血压22. 临界轻型高血压和中、重度高血压23. 高血压病遗传吗, 其遗传的机理是什么24. 什么是顽固性高血压25. 老年高血压的特点26. 什么是单纯性收缩期高血压27. 老年单纯性收缩期高血压如何治疗28. 儿童及青年高血压有何特点29. 引起儿童继发性高血压的常见原因有哪些30. 什么是症状性高血压31. 引起症状性高血压的常见原因是什么32. 何谓肾血管性高血压33. 什么是原发性醛固酮增多症34. 什么是嗜铬细胞瘤35. 甲状腺机能亢进是否会引引起高血压36. 什么是妊娠高血压综合征37. 什么是白色高血压38. 高血压病是否能彻底治愈39. 高血压病患者为什么要经常检测血压40. 高血压发病年龄与预后有何关系41. 影响高血压预后的因素有哪些42. 目前对老年高血压还存在哪些偏见

第二章 高血压的症状与诊断1. 高血压病有哪些常见临床表现2. 什么是急进型恶性高血压3. 什么是缓进型高血压4. 什么是高血压急症5. 什么是高血压危象6. 高血压的诊断标准是什么7. 儿童高血压的诊断标准8. 门诊诊断高血压的依据9. 高血压病分几期10. 大动脉疾病引起的高血压有何特点11. 高血压病人应进行哪些检查12. 什么是偶测血压13. 间接法测量血压的原理是什么14. 如何使用血压计测量血压15. 如何选用血压计16. 血压测量发生误差的常见原因是什么17. 什么是动态血压18. 动态血压监测对治疗有何意义19. 高血压病人检查血液黏度有什么意义20. 数字减影血管造影对诊断高血压有何意义21. 高血压病人为什么要检查眼底22. 高血压病人的心电图有何改变23. 高血压患者超声心动图的特征24. 什么是冷加压试验25. 血浆肾素活性测定的意义26. 高血压患者测定血中醛固酮含量的作用27. 高血压患者检查尿儿茶酚胺的目的28. 17-酮类固醇和17-羟类固醇测定的作用29. 糖耐量、血糖和尿糖测定的作用30. 肾血管性高血压应做哪些检查31. 急性肾小球肾炎引起的高血压有何特点32. 慢性肾小球肾炎引起的高血压有何特点33. 原发性醛固酮增多症的诊断34. 嗜铬细胞瘤临床表现及诊断35. 肾肿瘤是否会引引起高血压36. 头痛、呕吐应当及时就医37. 气短、心悸应当及时就医38. 手足麻木应当及时就医

第三章 高血压的预防1. 哪些人需要预防高血压2. 高血压病人怎样进行自我预防3. 什么是高血压的一级预防4. 什么是高血压二级预防5. 多吃盐为什么会使血压升高6. 糖尿病人为什么容易发生高血压7. 性格与高血压有什么关系8. 吸烟对高血压有何影响9. 饮酒会引起血压升高10. 肥胖与高血压有何关系11. 外界环境与血压有何关系12. 坚持运动锻炼可预防高血压13. 哪些药物可以引起高血压14. 避孕药与高血压有何关系15. 妇女预防高血压的要点是什么16. 怎样预防儿童高血压17. 预防高血压病要走出误区

第四章 高血压的治疗原则1. 高血压病的治疗原则是什么2. 一期高血压病人如何治疗3. 轻度高血压不可轻视4. 二期高血压病人如何治疗5. 药物降压治疗的原则是什么6. 降压药物联合应用有哪些优点7. 受体阻滞剂类降压药对其他疾病有何影响8. 降压药物不能与哪些药物合用9. 什么是高血压阶梯疗法10. 如何选择降压药11. 高血压病人如何服药12. 血黏度增高分几种类型, 如何治疗13. 急进型恶性高血压怎样治疗14. 孕期高血压如何选择降压药15. 老年高血压如何治疗16. 老年人服降压药剂量要小17. 老年急性脑卒中为什么不宜急于降压18. 老年高血压何时服降压药效果最佳19. 高血压病人降压过度有什么危害20. 高血压病人血压降到什么水平最适宜21. 降压治疗效果不佳原因何在22. 哪些症状性高血压需要手术治疗23. 什么情况下症状性高血压不宜手术治疗24. 高血压病人需要手术时应注意什么25. 哪些高血压患者需要入院治疗26. 老年高血压患者不能强求血压正常27. 不能凭自我感觉服用降压药

第五章 高血压的西医药物治疗1. 常用的降压药物有哪些2. 利尿剂为什么能降压3. 高血压应用利尿降压药物的原则是什么4. 利尿剂有哪些副作用5. 常用的利尿剂类降压药有哪些6. 受体阻滞剂降压作用机理是什么7. 受体阻滞剂适用于哪几种高血压8. 受体阻滞剂有哪些副作用9. 常用的受体阻滞剂类降压药有哪些10. 血管紧张素转换酶抑制剂的药物机制11. 转换酶抑制剂主要用于哪些疾病12. 转换酶抑制剂有哪些不良反应13. 常用的转换酶抑制剂类降压药有哪些14. 钙拮抗剂作为降压药的作用机制是什么15. 钙拮抗剂的副作用16. 钙拮抗剂治疗高血压有何特点17. 常用的钙拮抗剂类降压药有哪些18. 受体阻滞剂降压作用的机理是什么19. 受体阻滞剂有哪些副作用20. 常用的仅受体阻滞剂类降压药有哪些21. 常用的血

管扩张剂类降压药有哪些22. 其他常用的降压药有哪些23. 哪些降压药物可以联合使用24. 哪些降压药物合用会产生副作用25. 患者对药品认识的误区26. 高血压患者要坚持长期服药27. 擅自停药降压药的危害28. 患溃疡病的高血压患者忌服利血平29. 服用优降宁后忌用麻黄碱和饮啤酒

## 第六章 高血压的中医治疗

1. 中医对高血压病的认识2. 中医理论中高血压的成因3. 中医对高血压病如何辩证施治4. 治疗高血压常用的中草药5. 中医治疗高血压验方6. 治疗高血压常用的中成药

## 第七章 高血压的非药物治疗

1. 松弛-默想方法可以辅助降低血压2. 生物反馈疗法治疗高血压有何效果3. 针灸能否治疗高血压4. 针刺疗法的取穴与操作5. 拔罐法治疗高血压6. 拔罐的方法7. 拔罐治疗的注意事项8. 刮痧法治疗高血压9. 刮痧的方法10. 刮痧治疗的注意事项11. 刷浴法治疗高血压12. 刷浴的方法13. 刷浴法的注意事项14. 磁疗法治疗高血压15. 磁疗治疗高血压的操作方法16. 激光疗法治疗高血压17. 冷疗法治疗高血压18. 物理疗法治疗高血压19. 点穴疗法治疗高血压20. 推拿疗法治疗高血压21. 指压疗法治疗高血压22. 色彩疗法治疗高血压23. 书画疗法治疗高血压24. 赏花也能缓解高血压25. 高血压患者适宜垂钓26. 舞蹈疗法治疗高血压

## 第八章 离血压的并发症与合并症

1. 为什么原发性高血压易发心、脑、肾并发症2. 高血压脑病的发病原因是什么3. 高血压性心脏病是怎样发生的4. 高血压性心脏病早期临床表现有哪些5. 高血压性心脏病是否会引心力衰竭6. 高血压性心脏病发生心衰的表现7. 高血压性心脏病的治疗原则是什么8. 什么是高血压左室肥厚9. 高血压病伴左室肥厚有什么危险10. 高血压与脑血管病有何关系11. 高血压病人为什么容易发生脑出血12. 为什么高血压病人易患冠心病13. 高血压导致急性冠状动脉供血不足有何表现14. 高血压病人要警惕心肌梗死15. 高血压会使大脑萎缩16. 高血压合并冠心病怎样治疗17. 高血压合并心绞痛如何选择药物治疗18. 高血压合并心功能不全时如何用药19. 由血压并发左心室肥厚怎样进行药物治疗20. 伴有糖尿病的高血压病人怎样选择降压药21. 高血压合并高脂血症怎样选择降压药22. 高血压合并。肾功能不全者如何选择降压药23. 高血压脑病的治疗原则是什么24. 高血压病人鼻出血怎么办25. 高血压性心律失常的治疗原则26. 高血压病血管损伤的处理策略27. 阻塞性肺疾病患者伴高血压应如何治疗28. 周围血管疾病伴高血压应如何治疗29. 高血压病伴高尿酸血症的治疗30. 肥胖高血压患者的治疗原则31. 阻塞性睡眠呼吸暂停综合征患者的降压方法

## 第九章 高血压的生活护理

1. 老年高血压病人怎样进行自我保健2. 老年高血压病人生活上有哪些禁忌3. 高血压病人怎样控制体重4. 高血压病人怎样进行冬季保健5. 高血压病人要进行适当的体力活动6. 高血压病人怎样过性生活7. 高血压病人如何进补8. 家里有人发生高血压急症怎么办9. 在家中如何进行血压监测10. 高血压患者洗漱宜用温水11. 高血压患者午饭后宜小憩12. 高血压患者排便要耐心13. 高血压患者睡前可烫脚14. 高血压患者宜采用右侧卧睡姿15. 高血压患者晨起要缓慢16. 积极预防和治疗失眠17. 高血压患者生活环境要清静18. 高血压患者握伞有诀窍19. 高血压患者工作要张弛有度20. 高血压患者出差要考虑环境21. 高血压患者乘飞机要慎重22. 高血压患者衣着宜宽松舒适23. 梳头可缓解高血压症状24. 高血压患者适宜经常敲打足底25. 高血压患者一定要注意防寒26. 日光浴对高血压患者有好处27. 高血压患者宜笑口常开28. 高血压患者枕头不宜过低29. 高血压患者忌清晨过度疲劳30. 高血压患者被子不宜太厚重31. 高血压患者不宜长期卧床休息32. 高血压患者开车要注意33. 高血压患者旅游要随遇而安34. 高血压患者不宜搬重物35. 高血压患者不宜长时间看电视36. 高血压患者洗浴五忌37. 高血压患者应当远离空调38. 高血压患者不宜挤车39. 高血压患者不宜炒股40. 夜间护理切忌掉以轻心41. 高血压患者不宜长时间接打手机42. 高血压患者不宜抑制叹息43. 高血压患者要重视打鼾现象44. 高血压患者不宜过度深呼吸

## 第十章 高血压的饮食调养

1. 蛋白质与高血压有何关系2. 缺钙也会引起高血压3. 高血压患者补钾有益处4. 高血压病人适合吃哪种油5. 常吃富含纤维素的食物6. 高血压患者要适量吃鸡蛋7. 高血压患者应多吃蔬菜8. 适合高血压患者的蔬菜9. 适合高血压患者食用的菌类10. 适合高血压患者食用的肉类11. 适合高血压患者食用的水产品12. 适合高血压患者食用的水果13. 高血压患者不宜吃菠萝14. 适合高血压患者食用的谷物15. 适合高血压患者食用的其他食物16. 高血压患者要多喝硬水17. 高血压患者要远离咖啡因18. 高血压患者尽量少饮酒19. 高血压患者少吃味精20. 高血压患者少食“三高”食物21. 高血压患者怎样合理安排一日三餐22. 高血压食疗素菜食谱23. 高血压食疗荤菜食谱24. 高血压食疗汤类食谱25. 高血压食疗饮品食谱参考资料

## 章节摘录

在现实生活中，不少人常把高血压和高血压病混同起来，认为只要发现高血压就是高血压病，或者把高血压病简称为高血压，其实它们是两种不同的概念。高血压只是一个症状，不能算是一种独立的疾病。许多疾病如急性肾炎、肾盂肾炎、甲状腺机能亢进、嗜铬细胞瘤、柯兴综合征、原发性醛固酮增多症等，都可能出现血压升高的现象。但由于这种高血压是继发于上述疾病之后，通常称为继发性高血压或症状性高血压。高血压病是一种独立的疾病，又称原发性高血压，约占高血压病人的90%以上。其发病原因目前尚不完全清楚，临床上以动脉血压升高为主要特征，但随着病情加重，常常使心、脑、肾等脏器受累，发生功能性或器质性改变，如高血压性心脏病、心力衰竭、肾功能不全、脑出血等并发症。由于病因病理不同，治疗原则也不相同。原发性高血压只有积极治疗高血压，才能有效地防止并发症；而继发性高血压首先是治疗原发病，才能有效地控制高血压发展，仅用降压药控制血压是很难见效的，所以，临床上遇到高血压病人，必须排除其他疾病所致的高血压，才能诊断为高血压病。

6.什么是假性高血压我们所说血压，是指用血压计从体外间接测量所得到的血压值，需要通过气囊施加压力于某一肢体上（上臂的肱动脉）以阻断血流，然后放气，同时监听动脉搏动音，听到动脉搏动音时为收缩压，动脉搏动音消失时为舒张压。如果动脉壁硬化到像硬橡皮管子一样时，不易用一般正常压力来阻断血流，只有用很高的压力才能压扁管道，阻断血流。近年来已得到证实，某些老年患者间接测量血压很高，如用直接法测量却都正常，对这样的“高血压”称为假性高血压。假性高血压可通过直接动脉内测压而得到确诊。或者增加气囊内压力使其远超过桡动脉压，此时假性高血压患者由于其动脉管壁的硬化就可触摸到条索状的桡动脉，而动脉管壁尚软的患者就触摸不到桡动脉。假性高血压的发生率并不高，但随着年龄的增长其发生率有增加的趋势，因此，对于周围动脉很硬，血压也很高的高血压患者，如果未发现有明显的心、脑、肾等重要器官损伤的表现，应考虑假性高血压的可能。假性高血压的患者由于脏器的血管也有动脉硬化，因此常伴有脏器供血不足，同时其舒张压也不很高，不易耐受降压治疗，服用抗高血压药物治疗时可能会出现严重并发症。因此这类患者在未确诊前不宜贸然进行降压治疗。确诊后应同时对动脉硬化和脏器供血不足进行治疗，消除动脉硬化的易患因素，逆转动脉硬化从而保护心、脑、肾等重要脏器的功能。

7.什么叫医源性高血压所谓医源性高血压是指医生用药不当引起患者血压升高，超过正常值而导致的高血压，又称药物性高血压。这类高血压临床上并不多见，但应注意。我们了解它有助于和原发性高血压及其他各种原因引起的继发性高血压相鉴别，以避免使用这些药物，预防医源性高血压发生。目前医源性高血压产生的确切机制尚不十分清楚，也无系统分类，现根据常用药物种类分述于下。（1）口服避孕药口服避孕药是育龄妇女最基本的避孕措施，但部分妇女在服用避孕药后有升高血压的潜在危险，其发生率在18%以下，停药后血压可逐渐恢复正常。目前认为避孕药所致的血压升高与雌激素含量过高有关。因为雌激素可增加肾素分泌，引起血浆中血管紧张素浓度升高，而血管紧张素可使血管收缩，促进钠进入细胞内；并可使醛固酮分泌增加，钠水潴留，引起血压升高。对此类高血压的治疗，主要是停药避孕药，改用其他避孕措施。

## 编辑推荐

《高血压现查现用手册》：病从口入，莫贪图一时口舌之快，从容面对，听专家讲述防治方法。面对种类繁多的高血压保健方法，你还在为记不住而发愁吗？使用《高血压现查现用手册》，现查现用，让你轻松摆脱疾病困扰。长期的高血压可造成心、脑、肾、眼底等病变，严重损害身体健康，千万不容忽视。高血压是可防、可治、可控的。患者既不可麻痹大意，也不必过度紧张、害怕。只要认真服药，改变不良的生活方式，合理饮食，便可以与高血压“和平相处”。高血压已成为危害人类健康的一大社会问题。2002年，卫生部全国居民营养和健康状况调查显示，我国成人高血压患病率18.8%。估计我国有高血压患者1.6亿，但这种状况并没有引起人们的重视，全国约1.1亿人不知自己患高血压。随着工作、生活压力增大及不良生活和饮食习惯，近年来高血压出现了明显的年轻化趋势。与此同时，控制血压并没有受到应有的重视，相当一部分患者对血压控制满不在乎，血压时高时低，由此引发的冠心病、心肌梗死、心功能衰竭、肾功能衰竭等疾病时有发生。高血压患者，30%是无症状的，或偶尔出现头晕、头痛等不典型症状，很多人不知道自己已经得病。不知晓、不重视，再加上一天到晚忙工作、顾家庭，常会拖到病情恶化时才就医。但这时往往已出现心、肾功能损害甚至中风、脑梗，导致残疾、死亡的后果。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。2. 注意运动，适当减肥。3. 多吃一些含维生素C较高的新鲜蔬菜和水果。4. 饮食以低脂肪、低胆固醇为主限制动物脂肪。5. 少吃刺激性强的食物。6. 生活有规律。

# 《高血压现查现用手册》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)