

◇ “三高”专家进社区系列丛书

《高血压健康管理百问百答》

徐涛 张二苗 主编 杨志娟 副主编

内容提要

高血压是最常见的慢性病，也是一种可防可控的疾病，本书主要介绍了高血压病的基础知识、诊断、中西医治疗、运动健身、日常饮食调理、经络调养等，对高血压病进行了全面系统的介绍。本书内容丰富，方法简便易行，实用性强，是广大高血压患者的必备参考用书。

目 录

基础知识篇

现代医学发展到今天，有一个现实我们不得不承认，对于高血压病患者，单靠医生一方治疗是远远不够的，患者更需要自己学习有关高血压病的知识，认识疾病，积极治疗，坚持控制。高血压病并不可怕，只要控制好，就可以享受到与正常人同样的人生。本篇将分四个章节对血压及高血压的相关知识做一概述，以协助广大患者对高血压有一初步认识及学会正确的监测血压。

第一章 血压概述

- 第一节 什么是血压
- 第二节 动脉血压是怎么如何形成的
- 第三节 什么因素会影响血压的变化
- 第四节 人体怎样调节血压
- 第五节 影响血压的个体因素有哪些

第二章 高血压

- 第一节 正确认识高血压
- 第二节 高血压的分级与心血管危险分层
- 第三节 高血压临床分类
- 第四节 常见继发性高血压的类型有哪些
- 第五节 正确认识假性高血压
- 第六节 假性高血压常见临床类型有哪些

第三章 高血压发病的因素

- 第一节 什么样的人易患高血压
- 第二节 高血压与更年期有关系吗
- 第三节 高血压与甲状腺疾病有关系吗
- 第四节 贫血和高血压有关联吗
- 第五节 哪些药物可能引起血压升高
- 第六节 睡眠质量与高血压的关系
- 第七节 缺少运动锻炼与高血压发病有什么关系
- 第八节 季节变化对血压有影响吗
- 第九节 饮食因素与高血压发病的有关联吗

第四章 特殊类型的高血压

- 第一节 儿童与青少年高血压
- 第二节 妊娠期高血压
- 第三节 老年高血压
- 第四节 高血压危象
- 第五节 高血压伴动脉粥样硬化
- 第六节 高血压伴冠心病
- 第七节 高血压合并心力衰竭
- 第八节 高血压合并糖尿病
- 第九节 其他特殊类型高血压

第五章 血压的测量

- 第一节 血压的测量有哪三种方法
- 第二节 诊室测量血压的正确方法
- 第三节 高血压病人自测血压的好处
- 第四节 人体血压的变化规律
- 第五节 如何进行动态血压监测
- 第六节 测量血压的血压计种类及特点

症状篇

只要细心，就一定可以发现高血压的早期症状，从而把握住治疗高血压的最佳时机！

「早期发现早期治疗」在现代医学上有着非常重要的意义。可是为什么许多高血压患者并没有尽早的发现疾病治疗疾病呢？很简单，因为高血压患者不了解自身症状的初期特征，

今天专家就为大家介绍高血压的初期症状，希望引起大家的重视……

第六章 高血压症状与特点

- 第一节 高血压患者早期症状有哪些
- 第二节 老年高血压的特点
- 第三节 儿童与青少年高血压的特点
- 第四节 妊娠高血压的特点
- 第五节 高血压患者提防脑卒中
- 第六节 更年期妇女警惕高血压
- 第七节 高血压病人警惕痛风
- 第八节 高血压合并心力衰竭有什么特点
- 第九节 高血压与肾病互为帮凶
- 第十节 继发性高血压需要特别关注的症状有哪些
- 第十一节 单纯性舒张压升高是不是很危险
- 第十二节 高血压危象的临床表现

检查与诊断篇

疾病检查是疾病诊断的关键和依据，一个精确的诊断对于疾病的治疗有着非常重要的意义。

疾病能够确诊相当于治愈已经有了一半的希望，由于疾病不能确诊，每年都有很多病人由于贻误病情而给自己及家人造成终身的遗憾。那么，精确的诊断如何开始呢？

第七章 高血压的检查

- 第一节 高血压要做哪些检查
- 第二节 高血压病人为什么要做肝功能检查
- 第三节 高血压病人为什么要做肾功能检查
- 第四节 高血压病人为什么必须做 24h 动态血压监测
- 第五节 高血压病人为什么必须常规做心电图检查
- 第六节 高血压患者为什么要做 X 线胸片检查
- 第七节 高血压患者需要做心脏彩超检查
- 第八节 高血压患者有必要做眼底检查
- 第九节 高血压病人什么时候需要做 CT 检查

第八章 高血压的诊断

- 第一节 怎样诊断高血压
- 第二节 怎样诊断高血压危象
- 第三节 怎样诊断高血压脑病
- 第四节 妊娠高血压综合征怎样诊断
- 第五节 如何诊断儿童期高血压
- 第六节 睡眠呼吸暂停综合征引起的高血压如何诊断
- 第七节 内分泌因素引起的高血压的诊断
- 第八节 尽早诊断“恶性高血压”非常重要
- 第九节 老年高血压怎么诊断

药物治疗篇

合理用药与否，关系到治疗的成败！

在选择用药时，必须考虑以下几点：①药物的疗效 ②药物不良反应的轻重权衡。所谓“合理用药”，简言之，就是对症下药；而“安全用药”主要就是要做到让用药者承受最小的治疗风险获得最大的治疗效果。安全合理用药要根据病情、病人体质和药物的全面情况正确选择药物，真正做到“对症下药”……

第九章 药物治疗的策略

- 第一节 药物治疗的目的
- 第二节 降压药物应用应遵循的基本原则
- 第三节 高血压病能彻底治愈吗
- 第四节 坚持服药，时间有讲究
- 第五节 终生服药是治疗高血压的唯一方法
- 第六节 高血压患者的阶梯用药法
- 第七节 短、中、长效抗高血压药各自的特点
- 第八节 高血压服药治疗误区
- 第九节 降压药的不良反应
- 第十节 高血压患者擅自停药的理由
- 第十一节 为什么有些高血压病患者服抗高血压药效果不好
- 第十二节 高血压患者更换降压药的原则
- 第十三节 心绞痛可以迅速降血压吗

第十章 治疗高血压的常用药物

- 第一节 常用降压药物的种类及特点
- 第二节 便宜且有效的降压药——利尿药
- 第三节 心跳快选用的降压药——“洛尔”族
- 第四节 “高压”过高可选的降压药——“地平”族
- 第五节 一线降压药、合并糖尿病时的首选——“普利”族
- 第六节 降压药“沙坦”族的特点
- 第七节 其他不常用的传统降压制剂
- 第八节 新型的固定配比复方制剂
- 第九节 联合用药治疗高血压
- 第十节 为什么要尽量选择缓释或控释制剂的降压药
- 第十一节 高血压患者应慎用感冒药

第十一章 高血压患者对症用药

- 第一节 老年高血压病患者的用药
- 第二节 妊娠高血压患者的用药
- 第三节 儿童、青少年高血压患者的用药
- 第四节 高血压危象患者的药物治疗
- 第五节 顽固性高血压患者的用药治疗
- 第六节 高血压伴动脉粥样硬化患者的用药
- 第七节 高血压伴冠心病患者的用药
- 第八节 高血压合并心力衰竭患者的用药
- 第九节 高血压合并心律失常患者的用药
- 第十节 高血压合并脑卒中患者的用药
- 第十一节 高血压肾病患者的用药
- 第十二节 高血压合并糖尿病患者的用药
- 第十三节 高血压合并高尿酸血症患者的用药
- 第十四节 围手术期高血压患者的用药
- 第十五节 高血压并发左心室肥厚的治疗原则

第十二章 高血压病的中医药治疗

- 第一节 中医如何认识高血压
- 第二节 中药治疗高血压的优势有哪些

- 第三节 辨证治疗，中药降压
- 第四节 治疗高血压的中医验方
- 第五节 临床控制高血压的中成药
- 第六节 高血压治疗的中西医结合方法

第十三章 高血压病的预防

- 第一节 高血压的三级预防
- 第二节 有助于预防高血压的饮食结构
- 第三节 心理健康有助于预防高血压
- 第四节 预防高血压避免经常熬夜
- 第五节 预防打鼾，预防高血压
- 第六节 起床后喝一杯温水降血压
- 第七节 儿童预防高血压的方法
- 第八节 高血压危象如何预防
- 第九节 预防高血压并发症要注意什么

自我康复篇

现代康复医学是一门新兴的学科，饮食调理和体育疗法是现代康复医学的重要内容和手段。鉴于高血压病是一种慢性的终身性疾病，如果没有高度的自我保健意识及坚强的意志，就很难达到防治的目标。自我保健可以起到药物和医疗技术所不能起到的作用。

由此可见，生命掌握在自己手中，健康长寿之路，就在自己的脚下……

第十四章 日常饮食调理

- 第一节 不同类型高血压患者的饮食要点
- 第二节 选择合理的烹调方法
- 第三节 原发性高血压患者的日常饮食原则
- 第四节 高血压合并心脏病患者的饮食注意事项
- 第五节 高血压合并肾病患者的饮食原则
- 第六节 高血压合并糖尿病患者的饮食原则
- 第七节 对高血压合并高脂血症患者有益的食品
- 第八节 更年期高血压患者饮食注意事项
- 第九节 鱼类食物能降血压吗
- 第十节 降压茶
- 第十一节 降压粥

第十二节 降压菜

第十三节 降压汤

第十四节 高血压患者外出就餐的注意事项

第十五章 运动健身降血压

第一节 高血压病患者要掌握的运动原则

第二节 运动疗法对高血压患者的益处

第三节 高血压患者的运动的时间

第四节 散步降血压

第五节 慢跑也有助于降血压

第六节 放风筝也利于降血压

第七节 活动脚腕，有效降血压

第八节 走鹅卵石，刺激足部降血压

第九节 甩手也能降压

第十节 太极拳降血压

第十一节 游泳可以降血压吗

第十二节 呼吸操降血压

第十六章 经络调养显神通

第一节 按摩天然奇穴降血压

第二节 头部按摩降压

第三节 手部按摩降压

第四节 足部按摩降压

第五节 躯干部按摩降压

第六节 降压按摩九步法

第七节 针灸降血压

第八节 刮痧降血压

第九节 拔罐降血压

第十节 制作药枕降血压

第十一节 泡脚降血压