



本手册介绍了有关高血压及其治疗药物的重要信息。如果高血压能够在早期就被诊断出来，这时的首选治疗常常是改变生活方式如采取健康饮食、多运动，和避免有可能增加发生高血压危险的活动等。即使如此，仍然需要服用药物来降低血压，及发生威胁生命的高血压并发症的危险。在开始服用降压药之前，请仔细阅读这本小册子，以了解更多有关高血压的信息。



● 2





关于高血压的常见问题

●● 什么是血压？

当心脏收缩时，血液进入全身血管，并对血管壁产生一定的压力。将血液从心脏输出的动脉及血管含有较多的肌肉组织且富有弹性。当血液通过血管时，血管扩张。当心脏收缩，血液进入这些血管中时，血管壁受到牵拉。血压实际上就是心脏收缩时血流对血管壁产生的压力，及动脉壁本身的抵抗力。

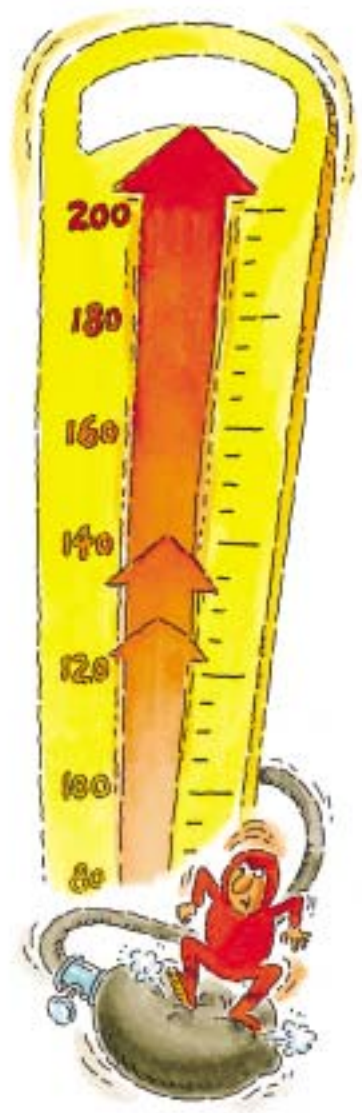
●● 血压是怎样测量的？

血压通常是用两个数值来记录的，比如 120/80，其单位是毫米汞柱 (mmHg)。较大数值 (120) 代表收缩压，即心脏收缩时对血管壁产生的压力。较小数值 (80) 代表舒张压，即两次心跳之间心脏舒张时血流对血管壁产生的压力。血压会随著运动、压力和情绪激动而变化。

●● 什么是高血压？

如果在休息时您的血压仍然高于正常，您就有可能患上高血压了。无明确原因的高血压被称为原发性高血压。这种类型的高血压较常见，并与动脉血管异常狭窄、心跳较快或过剧有关。

继发性高血压的患者较少。这种类型的高血压都是由明确的疾病引起，如肾病、内分泌疾病或服用某些药物。





● ● 高血压是怎样分类的？

高血压被分为“轻度”、“中度”或“重度”。医生会根据下表对高血压进行分类。

源自：Chalmers J, MacMahon S, Mancia G, et al. 世界卫生组织-国际高血压协会，高血压指南委员会。1999年世界卫生组织-国际高血压协会，高血压治疗指南。J Hypertens 1999;17:151-185.

● ● 哪些因素会增加我患高血压的危险性？

分类	收缩压 (mmHg)	舒张压 (mmHg)
理想血压	低于 120	低于 80
正常	低于 130	低于 85
正常上限	130-139	85-89
1 级 (轻度)	140-159	90-99
2 级 (中度)	160-179	100-109
3 级 (重度)	大于或等于 180	大于或等于 110

可能导致高血压的因素包括：

- **年龄**—血压有随著年龄而增加的趋势，老年人更易发生高血压。
- **性别**— 在55岁以前，男性患高血压的风险高于女性；55岁以后，男女患病的风险相等。到了75岁以后，女性患高血压的风险反而要高于男性。
- **遗传因素**— 父母患有高血压的人，发生高血压的几率高于那些父母无高血压的人。

● 4





- 肥胖
- 缺乏运动
- 压力
- 吸烟
- 过量饮酒或食盐过多

●● 为什么要治疗高血压？

高血压通常没有明显的症状，但如果不进行治疗，会对重要器官造成损伤。未得到控制的高血压可能会导致中风、心肌梗塞、心衰竭和肾衰竭。只要经过正确的治疗，便可降低上述情况发生的可能性。

●● 如何治疗高血压？



一旦被诊断为高血压，医生会建议您改变某些生活方式。医生还会决定您是否需要服用药物来控制血压，控制血压的药物通常被称为降压药。

医生会帮您制订一套达到理想血压的方法。遵从医生的建议，是达到目标血压的最佳方法。

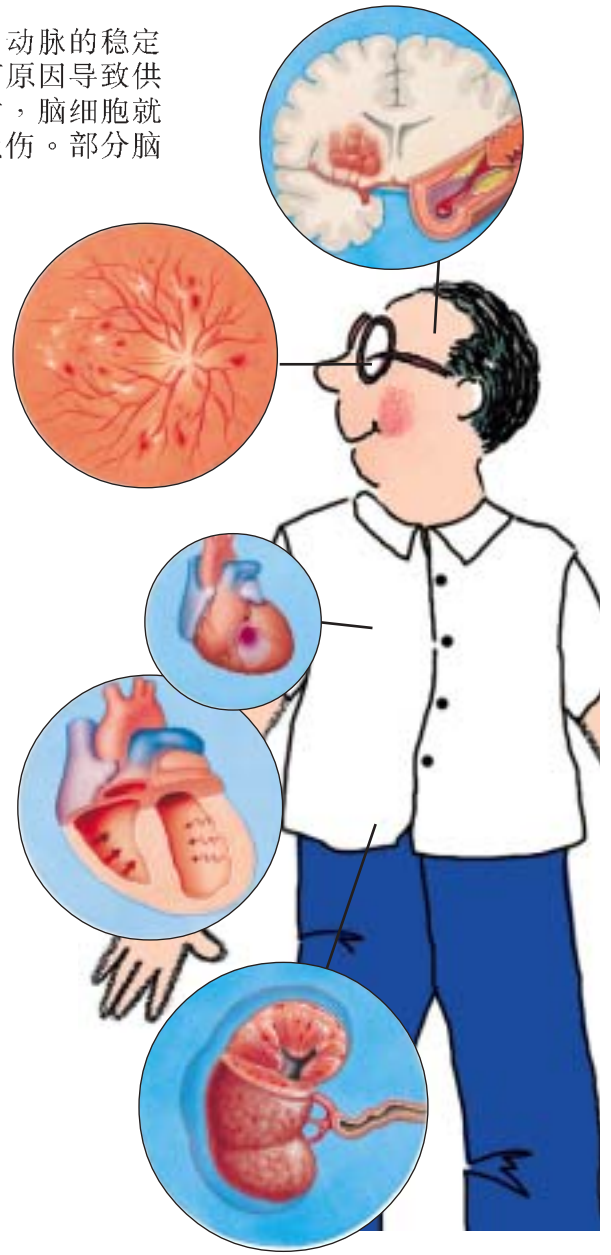




高血压的合并症

长期高血压，特别是未得到有效控制的高血压，会导致严重的健康问题，如：

- **中风**—大脑需要来自动脉的稳定的血流供应，当任何原因导致供应大脑的血流中断时，脑细胞就会因为缺氧而受到损伤。部分脑区短暂的供血不足会导致短暂但突发性脑缺血(TIA)，也就是大脑功能暂时性的失调。但由于发生血供中断的时间很短，脑组织不会死亡。TIA往往是中风的早期警告信号。中风是导致脑组织发生残缺性损伤最常见的原因。高血压和动脉硬化(由于脂肪堆积导致动脉壁硬化)是中风最主要的病因。
- **失明**—视网膜血管内极度高压会导致蛋白质从血管中渗出并堆积起来，也会引起血管破裂或堵塞，从而使周围组织因缺血缺氧而受损。长此以往，会导致视力损伤，甚至失明。





- **心肌梗塞**—冠状动脉将富含氧气的血液运送到心肌。高血压会损伤冠状动脉，使血管壁变硬，诱发脂肪斑块形成（动脉硬化）而堵塞血管。当冠状动脉被堵塞，致使依赖该血管供氧的心肌细胞因缺氧而死亡或永久损伤时，即是发生了心肌梗塞。
- **心力衰竭**—随著时间的延长，高血压还会导致充血性心力衰竭。这是一种相当严重的疾病，心脏失去了有效的泵血能力，无法满足身体对血液和氧气的需求。由于心脏的泵血功能受损，血液会滞留在身体的其他部位，而不能返回心脏。如果血液滞留在腿部，会导致小腿肿胀；如果滞留在肺部，则会导致肺组织水肿（肺水肿）。
- **肾损伤**—肾脏能排除废物和体内多余的液体。长期的高血压会使肾血管狭窄，血管壁增厚（动脉硬化）。肾脏排出液体的能力受损，代谢废物在血液中蓄积。最终，肾脏会丧失所有功能（肾衰竭）。当肾衰竭达到终末期时，您恐怕需要长期洗肾或进行肾移植了。

高血压患者的保健

除了按照医生的建议服药外，在日常生活中您还需要注意哪些问题来帮助控制血压呢？

首先，减少食盐和脂肪的摄入量，您可从以下几个方面著手。

- 减少食物中盐的用量，尽量避免使用撒盐器或向食物中添加过多的酱油来增加食物的味道。





- 某些食物中也含盐。快餐、薯片和某些罐头食品的含盐量均很高。
- 限制含下列成份的食物量，它们其实就是盐。
 - 钠
 - Na (钠的化学结构式)
 - 酱油
 - 食用苏打
 - 烤面包粉
 - 味精 (MSG)



- 多吃新鲜水果、蔬菜、豆腐和鱼，少吃脂肪含量很高的肉类，如咸肉和熏肉。
- 煮、烧、烤或蒸制食物都比油炸健康。如果做饭时需要油，您最好选择蔬菜油，如沙拉油或橄榄油。
- 选择健康的奶制品，如低脂或脱脂牛奶和酸奶。
- 高纤维碳水化合物是您日常饮食中很好的低脂食物选择，包括麦片、全麦面包和谷类食品、玉米、糙米和干豆。





欲了解更多关于健康饮食方面的信息，最好向医生或营养师咨询。

健康的生活方式不仅仅是注意饮食。请继续阅读以了解更多有助于降低血压的方法。

定期运动

定期运动如散步、骑车或游泳，每周3次，每次至少30分钟。请记住，在开始任何运动之前请先向医生咨询。



控制体重

向医生咨询您的理想体重，并努力保持在该水平。



纾解压力

生活中的轻微压力是很正常的，但是，持续性及过高的压力可能增加患高血压的危险性。工作中要做到劳逸结合并学习一些使自己放松的方法。积极乐观的生活态度也很有帮助。

限制饮酒量

一般来说，每天的饮酒量不要超过5盎司（1杯）葡萄酒或12盎司（1瓶）啤酒。

戒烟

吸烟会增加与高血压有关的疾病的危险性，例如中风和心脏病。





药物治疗

尽管改变生活方式可能有救，有些患者仍然需要服用药物来进一步控制血压。如果医生建议您服用降压药，以下几点能帮助您了解如何正确服药。

按照医生的指示，在每天的同一时间服用降压药。提醒您每天按时服药的方法之一就是使用药盒。



遵照医生的指示服药。如果对自己的病情和所服药物有任何疑问，请务必向医生咨询。



即使您的血压已经达到治疗目标，您仍需继续服药以维持血压在该水平，这一点非常重要。

除了控制血压外，药物还能预防与高血压有关的严重并发症（参见第6、7页）的发生。

没有医生的指示，请不要自行停药。

抗高血压药物是如何发挥作用的？

抗高血压药物一般分为5类，医生可能给您开一种药物，也可能给您开几种药物联合服用来控制您的高血压。这些药物

● 10





包括利尿剂 (diuretics)、 β -受体阻滞剂 (beta-blockers)、血管紧张素转换酶 (ACE) 抑制剂、血管紧张素 II 受体拮抗剂 (ngiotensin II receptor antagonists) 和钙通道阻断剂 (calcium channel blockers)。



利尿剂通过帮助排出身体内多余的水份和降低血容量来降低血压。血压下降可引起动脉壁的压力降低，这有助于降低发生心肌梗塞、中风和心脏相关疾病所导致的死亡的危险。

另一方面， β -受体阻滞剂通过降低心脏收缩力和减慢心率来降低血压。

血管紧张素 II 是身体内的一种天然蛋白质，可引起血管壁张力增加，使血液流动更加困难，进而导致高血压。血管紧张素转换酶抑制剂和血管紧张素 II 受体拮抗剂均能防止血管紧张素引起的血管收缩作用，引起血管扩张，降低血压。

最后，钙通道阻断剂也能通过扩张血管和降低心脏收缩强度来使血压下降。

下一步措施



希望本手册中的信息对您有所帮助。通过阅读本手册，现在您已经对高血压及其治疗有了更深入地了解。稍微改变生活方式和遵照医生指示按时服药对于控制您的血压和防止高血压并发症都非常重要。

欲了解更多关于高血压及其对健康的影响或您所服用的降压药物的信息，请向医生咨询。





MSD

Committed to Bringing Out The Best in Medicine

由 Merck Sharp & Dohme 赞助发行,用于社区保健。

美迪医讯医学教育部门制作。

阅读本刊后仍需求医看病。只有医生才能正确地诊断和治疗疾病。

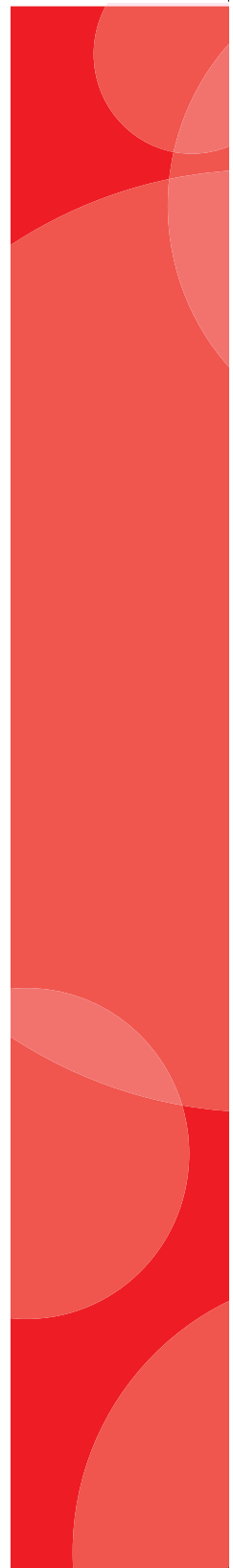
©2004 CMPMedica。版权所有，翻版必究。未经出版者书面允许，
任何人不得以任何方式、任何语言转载本刊之任何内容。



CMP

United Business Media

SG-MSD-018-SCH





控制高血压

