

图书基本信息

书名：<<这些事，医生没有告诉你1——战胜高血压>>

13位ISBN编号：9787807630944

10位ISBN编号：7807630949

出版时间：2008-10

出版时间：广西科学技术出版社

作者：王勇（主编）

页数：143

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：<http://www.tushu007.com>

## 前言

高血压病已经成为全球最常见的心血管疾病，也是我国心脑血管疾病中发病率最高的一种。卫生部门的统计资料显示，目前我国的高血压病患者已经超过1.6亿人，患病率在13%左右，并以每年300万的速度增加。

1998年，卫生部为提高广大群众对高血压危害的认识，动员全社会都来参与高血压预防和控制工作，普及高血压病防治知识，决定将每年的10月8日定为“全国高血压日”，在全国范围内掀起了防治高血压病宣传活动的高潮。

血压水平的高低直接关系到心脑血管疾病的发病率。肥胖、吸烟喝酒、摄盐过多、缺乏运动、心理紧张等则是导致高血压病发生的危险因素。医学研究表明：对高血压的早期预防和稳定治疗及健康的生活方式，可使75%的高血压病及并发症得到有效的预防和控制。

因此，普及高血压病知识，加强高血压病的监测和预防，意义十分重大。

说起高血压病，许多中青年人可能会暗自庆幸“跟我没关系”。

别高兴得太早了，“苹果体形”、不良生活习惯、遗传等因素都会使你成为高血压病进军的下一个目标……没有人愿意和高血压病为伍，但高血压病却对我们中的一些人情有独钟。

如果你上了年纪，如果你体重超标，如果你的家族有高血压病病史，如果你嗜烟、嗜酒、有不良的生活习惯……那你一定要小心了，高血压病可能正在瞄准你呢。

在我们的日常生活中，人们对于高血压病多多少少都有一定的了解，但是你知道这其中有些是自己认识的误区吗？

血压多高才算高？  
高血压病是遗传性疾病吗？  
高血压病患者可以参加运动吗？  
高血压病可以治愈吗？  
高血压病患者的饮食有禁忌吗？  
青年人血压偏高是高血压吗？

诸如此类的问题可能都萦绕在你心里，得不到解答。

在这本书里，我们将向你解释高血压病的成因、怎样预防以及如何配合医生的诊断积极地进行治疗。有些事，医生没有告诉你，读过这本书之后，你会对高血压病有一个更细致的了解，从而帮助你在日常生活中更有效地预防高血压病给你以及家人所带来的伤害。

适量的运动、合理的饮食、良好的习惯能够帮助你有效地控制血压，远离高血压病的困扰，实现健康美好的生活。

## 内容概要

我国高血压病的患者已超过一亿人。一般来说，大约有50%的早期高血压病患者可以完全没有任何症状，其实这种高血压病潜在的危险性更大！

因为如果有症状，就会促使患者及时就诊，调整治疗方案，从而有助于病情的控制；而没症状的人，往往忽视了治疗，但是血压高所造成的危害却不因症状的消失而消除。

很多人直到出现心衰、脑出血等严重并发症后才去治疗，悔之晚矣。

通过近年来的统计发现，高血压病不仅影响着中老年人，而且有向年轻人靠近的趋势。

在一些大城市，甚至一些儿童、青少年也患上了不同阶段的高血压病，面对这种情况，不同年龄段的人们一定要做好预防高血压病的准备。

实际上，高血压病在很大程度上取决于人们的饮食与细小的生活习惯。

选择健康生活方式是获得健康并减少疾病的最基本、最易行、最经济有效的途径。

本书向读者介绍预防高血压病的方法，这些方法并不复杂，用心阅读，一定可以掌握。

适量的运动、合理的饮食、良好的习惯能够帮助你远离高血压病的困扰，有效地控制你的血压，实现健康美好的生活。

## 书籍目录

第一章 没有征兆的疾病 高血压病，无声无息的“杀手” 高血压病是怎样危害健康的 特殊人群与高血压 高血压绝不仅仅是老年疾病 不可忽视的并发症 警惕！  
高血压的危险警讯 早发现早确诊第二章 不良的饮食和习惯导致高血压病 “可怕”的食物 控制高胆固醇食物的摄入 缺乏规律的体育锻炼 吸烟和饮酒的坏习惯 “口重”让血压升高 高血脂会诱发高血压 服药的禁忌第三章 轻松预防高血压病及并发症 一、二、三、四、五，打好预防基础 “五味不过”原则，改变你的口味 预防心血管疾病的最佳水果 吃醋，健康饮食的黄金法则 适量红酒的神奇功效 控制体重，别让自己胖起来 多给血管做“体操” 高弹力袜，预防功效大 动动脚踝，防治高血压 警惕！  
工作中的危害 主动控制自己的情绪 自测血压的必要性 全面预防高血压的方案 预防高血压病“八项注意” 高血压病患者冬季要谨慎第四章 设计自己的降血压饮食 食物降压，最简单有效的方式 从“重”到“轻”，改变你的口味 多吃鱼胜过多吃药 9种有效的降压茶饮 水果是最好的降压食品 吃对油，应对高血压 喝牛奶，平血压 少吃“洋快餐” 含钾的食物最好 你可能没有听说过的降压秘方第五章 采取有效的运动方式 高血压病的运动疗法 神奇的阳光 深呼吸降血压 鹅卵石足底按摩法降压 运动“适量”的重要性 值得尝试的足浴治疗 风筝飞上去，血压降下来 请选择有氧运动 慎选体育运动第六章 这些习惯，将会加重病情 熬夜会让血压升高 不去控制你的情绪 避免“现代化”的致高因素 能让自己兴奋的食物最危险第七章 不同人群的保健 儿童的高血压病预防 妇女的高血压病保健 老人的高血压病保健 上班族的高血压病保健 具有遗传史人群的高血压病保健第八章 走出误区，迎接未来 误区一：以有无症状判断是否患病 误区二：只要有家族病史就一定会发病 误区三：高血压病多年，降压无望 误区四：降压就要不吃主食只吃菜 误区五：瘦人患高血压病比胖人好一些 误区六：儿童生长期，多吃没关系 误区七：患上高血压病，只能多休息 误区八：上了年纪，可以不注重血压 误区九：跟着广告走，吃药不撒手 误区十：吸烟与血压没关系 误区十一：好不容易活动一下，运动量要大一些 误区十二：在家自我测压没有医院准

## 章节摘录

高血压病，无声无息的“杀手”高血压一词源于国外，原文是“silent killer”——安静的（无声的）杀手。

称高血压为“杀手”并不过分，高血压导致冠心病、脑卒中，并造成死亡的病例确实是最多的，“杀手”的比喻是很形象的。

为什么叫“无声的杀手”呢？

因为高血压病患者常常没有什么自觉症状，它是隐蔽发展的。

有的人不头疼，不头晕，不难受，病症就这样无声无息地发展，然后突然某天暴发，所以它不像有些病，先感到痛苦，而有所警觉，没有症状的病特别危险。

章阿姨，68岁，是个“老”高血压病患者，有20年的高血压史，大年三十这天她忙着准备年夜饭，忘服降压药，突然晕倒，家人立即送她到附近医院抢救，CT证实为脑干出血，经抢救无效死亡，从发病到死亡仅16小时。

宋先生，40岁，一次应酬后突感心脏处隐痛，误认为是自己的老胃病犯了，叫“120”急救车送往医院，在急诊室做心电图检查时，突然呼吸停止，经抢救无效死亡，从发病到死亡仅5小时。

心电图证实为急性心肌梗死。

虽然两人死亡原因不同，但是很明显都是由于血压升高而导致心脏、血管、脑和肾等器官引起的猝死。

。血压升高也就是我们日常所说的高血压病，是当代最常见的疾病之一。

据世界卫生组织的报告，澳大利亚、日本、新西兰、美国等曾进行过大规模的人群调查，成人确诊高血压患病率为8%~18%。

据不完全统计，真正血压得到控制的不足10%，在科学发达的美国也仅为25%，其余75%未得到控制。

。高血压病是患病率很高的慢性病，它的高并发症、高致残率，严重影响着人类的身体健康和生

活质量。

高血压病的危害是所有疾病中最普遍、最严重的。

国外有一个研究：得了高血压病，不经治疗、吃药，让它自然发展，这些患者3~5年中会出现部分心、脑、肾的损害，结果他们平均患病年龄为32岁，死亡年龄为51岁，也就是说发现高血压后不吃药、不经任何治疗，平均才活了19年就去世了；而没有高血压的人能活71岁。

高血压这三个字让病人少活了20年，严重影响人们的健康和生活质量。

但高血压病又是可以防治的。

1992年世界卫生组织前总干事中岛宏博士讲过：全世界每年死于心血管病的人达1200万，在各项死因中占第一位，但如果采取有效的预防措施就可以减少600万人的死亡。

高血压病在我国被称为慢性病中的“第一疾病”，而且其发病率呈增高趋势。

2002年，由卫生部和国务院新闻署发表的我国居民营养和健康状况调查结果显示，我国高血压病的发病率是18.8%，高血压病的发病人口大约是1.6亿，并以每年百万人的速度递增。

有509/5以上的患者到发生致死性并发症（如脑出血、急性心肌梗死）时才被发现，但为时已晚。

因此，人们常常把高血压病形象地称为“无声杀手”或“隐形杀手”。

高血压是怎样危害健康的高血压病的病因目前仍不十分明确，但大众所熟知的一个原因是平时摄入的脂肪过多，血液中胆固醇含量过高，形成动脉硬化，从而使血管收缩和扩张功能下降，这时就需要较高一些的血压来促进血液循环，导致血压增高。

如果血压过高，而且长期居高不下，会进一步加快血管硬化，导致血栓形成、脑动脉血管破裂等危险性病症。

一旦有了高血压，最先“难受”的是动脉，因为每一次心脏病来袭的时候，它都承受着最大的压力。

如果动脉壁较厚、有弹性，当血液通过的时候，它可以适当放松；相反，如果动脉壁较薄，就不能承受高压的伤害，仅仅能承受很小范围内的压力。

血液流动带来的压力会破坏血管的内膜，这是相当危险的事情。

高血压对脑、心、肾等重要器官会造成损害。

具体的危害有心力衰竭、心律失常、冠状动脉硬化、脑血栓、肾功能减退、失明等。

例如，如果眼睛的动脉被损，视力会被破坏；如果肾脏动脉有问题，会发展为肾脏疾病或者肾衰竭；如果供给心脏肌肉的动脉被破坏，形成阻碍，会导致心肌梗死。

值得注意的是，高血压病本身是一个独立的心血管疾病，同时又是引起冠心病、肾衰竭等其他疾病的最危险因素。

一旦出现了心脑血管并发症，就会成为难以控制的医学难题。

那么，血压多高才算高呢？

血压是指从心脏泵出的血流撞击动脉血管壁所产生的压力，通常以上肢肱动脉处测得的动脉压力来代表。

正常血压和高血压的分界线是为了诊断、治疗和评价的实际需要而人为加以划分的，这一分界线是经过大量研究观察而制订的。

心脏收缩时产生的压力，称为收缩压；心脏舒张时所产生的压力，称为舒张压。

血压包括两个数字，即收缩压/舒张压，如某人的血压是120/80毫米汞柱。

刘女士近两年来老是感到四肢乏力，肌肉酸痛，肌肉好像在发抖，腰酸背痛。

近日，病情加重，去医院就诊，量了血压是140/100毫米汞柱，马上被确认为高血压2期，但回家量血压又变成了118/78毫米汞柱，医院给配了复方盐酸阿米洛利片和苯磺酸左旋氨氯地平片，服药3天感到病情加重，心跳加快，并有呕吐现象。

在此之前，她患有高血脂，长期服用辛伐他汀片，服药期间血脂降了，但停药后又复增高。

因此她对自己是否患有高血压产生怀疑。

对此医生的解释是，一次测得血压值偏高并不能确诊为高血压。

目前，我国诊断血压升高采用《1999年WHO/ISH高血压治疗指南》的标准，即3次检查核实后，按血压值的高低分为正常血压、1级高血压、2级高血压和3级高血压。

正常血压：收缩压在140毫米汞柱或以下，舒张压在90毫米汞柱以下，而又非低血压者，应视为正常血压。

1级高血压：收缩压在141~159毫米汞柱之间，舒张压在90~99毫米汞柱之间。

也有人称之为临界高血压。

2级高血压：收缩压在160~179毫米柱之间，舒张压在100~109毫米汞柱之间。

3级高血压：收缩压达到或超过180毫米汞柱，舒张压达到或超过110毫米汞柱者为3级高血压。

这里需要注意的是，随着年龄的增长，收缩压和舒张压均有增高的趋势，不同的年龄组其数值是不同的，尤以收缩压更明显。

特殊人群与高血压老唐患糖尿病20多年，并伴有高血压。

最近查心电图显示“心肌轻度缺血”。

由于无明显不适，老唐没在意。

周末，老唐喝了点酒，吃了不少菜。

半夜时分，已经熟睡了的他突然大喊一声。

其老伴惊醒后发现，老唐已没有了呼吸心跳，根本没来得及抢救。

这种情况就是“无痛性心肌梗死及猝死”。

糖尿病患者，尤其是病程长、心血管危险因素多、并发症多的患者特别容易发生上述情况。

心脏的搏动受心脏自主神经的控制。

但有20%~40%的糖尿病患者有自主神经病变，特别是心血管自主神经病变。

一般的冠心病患者，一旦出现心肌缺血，就会感到胸痛、憋气。

但糖尿病患者由于神经病变，对心肌缺血引起的痛觉缺失，往往延误诊治。

所以，当高血压患者同时有糖尿病时，应特别加以注意。

患者当晚进餐较多，血流涌向胃肠道，心肌的供血相对减少。

酒后深度睡眠时，血流缓慢，心肌供血进一步减少。

另外，心脏自主神经病变也会促发心室颤动，导致心脏停搏。

因此，一旦糖尿病伴高血压患者出现不能解释的疲乏、迷糊、倦怠、水肿、恶心呕吐、出汗、心律失常、咳嗽、咳血痰或呼吸困难等，均提示无痛性心肌梗死的可能。

高血压还与肾脏病关系密切。

高血压已成为尿毒症的重要原因。

肾脏通过生成尿液来排泄身体内的废物，而尿液是由肾脏内的血液通过压力压出来的。

因此，肾脏是身体内血压最高的部位，也是高血压时最容易受伤害的脏器。

高血压可引起高血压肾病和肾动脉狭窄。

高血压肾病患者大多没有明显不适，必须通过一些特殊的检查才能诊断，因而早期多被忽视。

另外，高血压时尿微量白蛋白升高不仅代表肾脏的病变，同时还提示出现了全身血管的病变，对心脏病和脑卒中等有很好的预测作用。

脑血管病患者血压水平与脑卒中再发有关。

血压水平较高者脑卒中再发率高。

近年来发表的大规模随机临床试验结果表明降压治疗对既往有脑血管病病史患者的益处很大。

其中对我国1520名患者6年的随访表明，降压治疗对中国脑血管病患者的益处更大，不仅明显降低了脑卒中的发生，而且也减少了死亡危险。

高血压不仅直接对身体健康产生很大威胁，更为严重的是，长期高血压可以损伤血管内皮，导致血管内皮功能紊乱，血液中的脂类物质就容易沉积在血管壁上，致使血栓形成，使动脉血管变窄，甚至堵塞血管，造成心脏和大脑供血不足或者中断，从而形成冠心病、脑血栓。

同时血管内皮功能紊乱还能造成血管痉挛，也容易导致心脑血管供血不足。

高血压绝不仅仅是老年疾病曾有报道，北京市急救中心2002年收住因高血压导致的脑血管急诊病人1800例左右，其中45岁以下的中青年患者占20%，仅2003年7、8两个月就收住40岁以下的高血压病人7人。

由此可见，我国中青年高血压病的发病率有明显增加的趋势，全国高血压的发病率是18.8%，其中北京地区是全国最高的，为24.8%。

以年龄来看，在35岁到44岁之间，男性中青年的高血压增长率在74%，女性能够达到62%。

在此之前人们可能普遍认为高血压患者多为老年人，但近期实验研究及病学调查显示高血压并不是老年人疾病，遗传因素、体重因素、营养因素、精神和心理因素等都与高血压有密切联系。

张先生今年29岁，患高血压病已经有两三年了，也一直没有吃过降压药。

现在的血压是135/100毫米汞柱，经诊断为遗传性高血压病。

高血压病是多基因遗传，在同一家庭高血压病患者集中出现，不只是因为他们有共同的生活方式，主要是有遗传因素存在。

有关资料显示，超重、肥胖者高血压患病率较体重正常者要高2~3倍。

前瞻性研究也证明，在一个时期内体重增长快的个体，其血压增长也快。

无论单因素或多因素分析，均证明体重指数偏高，是血压升高的独立危险因素。

一11岁男孩，近半年来常感头痛、头昏、眼花、乏力、注意力不集中。

医生首先考虑到的疾病就是高血压病。

经测量血压为140/90毫米汞柱。

再测体重，65公斤！

接着做了心电图检查，显示左心室高电压，进一步发展下去就会出现左心室肥厚了。

其血清胆固醇、甘油三酯水平均明显地高于正常值。

后来，小男孩的诊断是高血压、高脂血症。

一个电视健康节目曾提到，有一个公司老板因为长期应酬，血压增高，后来他怕血压进一步升高，所以他现在只吃一些牛羊肉，可不知道为什么血压还是比较高。

实际上牛羊肉含的脂肪都在40%左右，而且更重要的是一些瘦肉里头含着一种氨基酸，这种氨基酸叫同型半胱氨酸，这是最近几年发现的一个新的能够引起心脑血管病的独立的危险因素。

这种同型半胱氨酸的成分和我们人体的血压与血管的弹性有着直接的关系，也就是说它可以增加人体血管的僵硬程度，由此导致高血压的形成。

刘先生是做营销工作的，经常要出差，一出差吃饭就很难按时，甚至几餐合成一餐吃，时间久了，血压也高了。

有时舒张压能达到110毫米汞柱，收缩压达到150毫米汞柱。

葛女士平日很注意保养身体，饮食方面和生活习惯都不错，但情绪却影响着她的身体。

她长期担任高三班主任，每当临近高考时，血压就会升高。

这是因为工作压力比较大，精神比较紧张时，人体就会大量分泌儿茶酚胺，这种化学物质能引起血管收缩，从而造成排血时阻力加大，而阻力加大就会引起血压升高。

高血压病的发病率随年龄增加而升高。

国内资料表明，40岁以下的发病率平均为3.4%，40~49岁为10.2%，50~59岁为17.2%，60岁以上为24.1%。

男性高血压病患病率6.96%，女性为8.49%，女性高于男性。

一般来说，在35岁以前男性患病率略高于女性，35岁以后则女性高于男性，这可能与女性的妊娠与更年期内分泌变化有关。

吸烟现已被证明是冠心病的三大危险因素之一。

吸烟可加速动脉粥样硬化，引起血压升高。

据测，吸两支烟10分钟后由于肾上腺素和去甲肾上腺素的分泌增加，而使心跳加快，收缩压和舒张压均升高。

吸烟者易患恶性高血压病，而且尼古丁影响降压药的疗效，所以，在防治高血压病的过程中，应大力宣传戒烟。

总之，许多因素与高血压病的发病有关，而高血压病也是遗传、营养、体重及社会心理等多种因素综合作用的结果。

不可忽视的并发症得了高血压病，不可忽视其并发症，下面向大家介绍一下高血压病常见的并发症。

高血压病患者由于动脉压持续性升高，引发全身小动脉硬化，从而影响组织器官的血液供应，造成各种严重的后果，成为高血压病的并发症。

在高血压病的各种并发症中，以心、脑、肾的损害最为显著。

冠心病。

大量研究表明，高血压可损伤动脉内皮，进而引发动脉硬化，并加速动脉硬化进程。

血压升高所致动脉硬化引起的危害，最常见的有冠状动脉粥样硬化、脑动脉粥样硬化和间歇性跛行。

而且，舒张压的水平与日后发生冠心病的危险呈明显正相关；收缩压升高对冠心病的影响与舒张压相似，收缩压越高，患冠心病的危险性就越大。

高血压病患者患冠心病的危险是正常者的2倍，高血压长期不治疗，有50%将死于冠心病。

糖尿病。

在糖尿病人群中，高血压病的发病率是正常人群的2倍。

糖尿病与高血压病并存相当常见，它是病人发生动脉硬化和肾衰竭的重要原因。

心力衰竭。

心力衰竭是高血压病的常见并发症，流行病学研究表明40%~50%的心力衰竭起因于高血压。

血压越高，又没有治疗，发展为心力衰竭的可能性越大。

有人对5314例高血压病人随访十多年，其中有392例发生心力衰竭。

高血压已被认为是导致左心室肥厚和心肌梗死的主要因素，而左心室肥厚和心肌梗死可引起心脏功能不全，因此，高血压在心力衰竭病程中起着重要作用。

高血脂。

高血压与总胆固醇升高和高密度脂蛋白水平降低密切相关。

血脂代谢紊乱，会使心血管病的危险性和发病率明显增加。

肾病。

肾脏会因血压升高而受损，长期高血压而没有妥善治疗，可引起终末期肾衰竭，或加速肾实质的破坏导致原发或继发的肾脏疾病。

周围动脉疾病。



高血压病使间歇性跛行的危险增加3倍，可能是因为血压升高使某些特定的部位如下肢动脉、颈动脉、冠状动脉硬化加速，导致下肢动脉发生缺血、营养障碍，甚至坏死。

脑卒中。

研究机构经过观察一组年龄在35~60岁确诊为高血压病的病人发现，高血压脑卒中的发生率是血压正常者的7.76倍，还有研究表明，降压治疗可使卒中发生率降低40%。

左心室肥厚。

在所有高血压病人中，有20%~30%可查到左心室肥厚，轻度高血压患者发生左心室肥厚比血压正常者多2~3倍，而重度高血压患者危险性可达10倍。

左心室肥厚是心肌梗死的一个潜在危险因素，并影响左室收缩功能，因此高血压左心室肥厚是一个与心血管发病率和死亡率密切相关的重要危险因素。

由此可见，高血压病有许多并发症或与许多疾病并存，若不及时进行有效的高血压病治疗，心脑血管病的发生率和死亡率将会大大增加。

警惕！

高血压的危险警讯大约5%的高血压患者无自觉症状，也不知道血压何时升高，更不知道什么时候已产生了血管和器官损害的并发症，有些患者甚至在发生了心血管意外之后才知道自己有高血压。

贾先生几年前在单位体检中，发现血压比较高，医生建议其吃药控制病情，他却认为平时没有头昏、头疼等症状，也没影响工作，就拒绝了。

这几年因工作应酬，他每天烟酒不断，生活也十分不规律。

最近和朋友打牌时，他因一张牌和朋友发生争执。

刚吵了10分钟他突然满脸通红倒在牌桌前。

朋友赶紧将其送到了医院。

经检查，是因血压升高而导致了脑卒中。

近半高血压患者早期确实无症状，但这并不意味着可以不治疗，只有通过药物或其他方式来控制血压，才能有效延缓病情，以免出现心、脑、肾等重要器官的病变。

高血压的症状因人而异。

早期可能无症状或症状不明显。

大多数的高血压患者在血压升高早期仅有轻微的自觉症状，如在劳累、精神紧张、情绪波动后发生血压升高，头痛，头晕，失眠，耳鸣，烦躁，工作和学习精力不易集中并容易出现疲劳等情况，并在休息后恢复正常。

随着病程延长，血压明显持续地升高，逐渐会出现各种其他症状。

随着病情的发展，特别是出现并发症时，症状逐渐增多并明显，如手指麻木和僵硬、走路时出现下肢疼痛、颈背部肌肉有酸痛紧张感。

当出现心慌、气促、胸闷、心前区疼痛时表明心脏已受累，出现夜间尿频、多尿、尿液清淡时表明肾脏受累，肾小动脉发生硬化。

高血压六大危险信号头痛。

部位多在后脑，并伴有恶心、呕吐感。

若经常感到头痛，而且很剧烈，同时又恶心作呕，这就可能是向恶性高血压转化的信号。

头痛是高血压患者经常出现的症状，其诱发原因多种多样：有时是高血压本身引起的，有时是精神过度紧张引起的。

对于高血压患者来说，千万别忽视了头痛这个危险的信号。

紧张性头痛，往往发生在高血压早期，血压波动在130~140/85~90毫米汞柱的患者中，且多为青壮年人，头痛多局限于一侧或两侧的前头部及后头部。

这种情况往往由患者长期精神过度紧张，或突然受到强烈的刺激、打击等引起。

血压波动于140~160/90~100毫米汞柱者多为中老年人。

其头痛可从颈枕部扩散至前头部、眼眶及太阳穴，头痛多为搏动性痛，常较剧烈。

血压波动在160~190/95~120毫米汞柱之间者经常伴有糖尿病、冠状动脉病变、高脂血症等其他疾病。

。

当患者突然血压上升时，往往出现意识模糊、全身抽搐、头痛、剧烈呕吐、暂时性视力丧失等症状。患者家属这时候一定要警惕，这很可能是脑卒中的警讯。

在这里提醒大家，季节更替时天气变化无常，高血压患者的血压往往随着气温的变化而上下波动，从而导致头痛的出现。

由于天气转暖，人们的睡眠时间往往减少，睡眠不足可能引起精神紧张，导致紧张性头痛。

这时应及时到医院查明病因，不要单纯依靠止痛药进行治疗，以免延误病情。

眩晕。

女性患者出现较多，可能会在突然蹲下或起立时发作。

编辑推荐

《这些事,医生没有告诉你1:战胜高血压》由广西科学技术出版社出版。

高血压病可怕，对高血压病的无知更可怕！

高血压病的真相，可能和你想的不一样！

知道这些事，将改变你的生活方式！

预防并战胜高血压！

我国高血压病的患者已超过一亿人。

般来说。

大约有50%的早期高血压病患者可以完全没有任何症状，其实这种高血压病潜在的危险性更大！

因为如果有症状，就会促使患者及时就诊，调整治疗方案，从而有助于病情的控制；而没症状的人，往往忽视了治疗，但是血压高所造成的危害却不因症状的消失而消除。

很多人直到出现心衰、脑出血等严重并发症后才去治疗，悔之晚矣。

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:<http://www.tushu007.com>