

## 高血压病人的养生保健

高血压病多见于中老年人，患了高血压病除应服用适宜的药物外，正确的保养显得尤为重要。

因为正确的保养不仅有助于药物降压作用的发挥，预防心脑血管并发症，从而提升疗效；更有望使患者健康状况持续改善，带病延年，获得长寿。

### 一、什么是高血压病？

高血压病指以体循环收缩压和（或）舒张压持续升高为主要临床表现伴有或不伴有多种心血管危险因素的综合征，通常简称为高血压。

世界卫生组织(WHO)建议使用的血压标准是：凡正常成人收缩压应小于或等于140mmHg(18.6kPa)，舒张压小于或等于90mmHg(12kPa)。

如果成人收缩压大于或等于160mmHg(21.3kPa)，舒张压大于或等于95mmHg(12.6kPa)为高血压；

血压值在上述两者之间，亦即收缩压在141-159mmHg(18.9-21.2kPa)之间，舒张压在91-94mmHg(12.1-12.5kPa)之间，为临界高血压。

诊断高血压时，必须多次测量血压，至少有连续两次舒张期血压的平均值在90mmHg(12.0kPa)或以上才能确诊为高血压。仅一次血压升高者尚不能确诊，但需随访观察。

### 二、怎样诊断高血压？

临床分原发性高血压（95%）和继发性高血压（<5%）两类。原发性高血压是指病因尚未十分明确的高血压，这就是高血压病。由其他已知疾病所致的血压升高，则称为继发性或症状性高血压。

高血压病的最初症状多为疲乏，时有头晕，记忆力减退，休息后可消失。血压明显升高时，可出现头晕加重，头痛甚至恶心、呕吐。尤其在劳累或情绪激动等引起血压迅速升高时，症状明显。

但是有的病人即使血压很高也没有症状，这是需要特别注意的。其实绝大部分患者没有任何表现，只有极少一部分患者有头晕、头痛表现。

这也就是为什么目前高血压的知晓率在30%-40%，治疗率在20%左右，控制率在10%左右的原因。

对多数患者而言，高血压是无声无息的疾病，很多患者患病多年仍未察觉。

高血压诊断很简单、治疗也不难。但就是因为有可能是痛不痒，而不为人所知晓和重视，往往很多是到了严重的情况才引起重视。

### 三、高血压病有哪些主要症状？

高血压病根据起病和病情进展的缓急及病程的长短又可分为缓进型和急进型两型。

前者又称良性高血压，绝大部分患者属此型；后者又称恶性高血压，仅占高血压病患者的1%~5%。

病人可有头痛，多发在枕部，尤易发生在睡醒时，尚可有头晕、头胀、颈部扳住感、耳鸣、眼花、健忘、注意力不集中、失眠、烦闷、乏力、四肢麻木、心悸等。

此外，尚可出现身体不同部位的反复出血，如眼结膜下出血、鼻衄、月经过多，少数有咯血等。

### 四、高血压病的发病因素有哪些？

#### （一）遗传因素：

高血压的发病有较明显的家族集聚性，双亲均有高血压的正常血压子女（儿童或少年）血浆去甲肾上腺素、多巴胺的浓度明显较无高血压家族史的对照组高，以后发生高血压的比例亦高。

#### （二）摄入盐过多：

盐类与高血压最密切相关的是 $\text{Na}^+$ ，人群平均血压水平与食盐摄入量有关。在摄盐较高的人，减少每日摄入食盐量可使血压下降。

#### （三）脂肪摄入过多：

降低脂肪摄入总量，增加不饱和脂肪酸的成份，降低饱和脂肪酸比例可使人平均血压下降。动物实验发现摄入含硫氨基酸的鱼类蛋白质可预防血压升高。

#### （四）长期过量饮酒：

长期饮酒者高血压的患病率升高，而且与饮酒量呈正比。可能与饮酒促使皮质激素、儿茶酚胺水平升高有关。

(五) 长期精神紧张:

职业和环境流行病学材料提示, 从事须高度集中注意力工作、长期精神紧张、长期受环境噪音及不良视觉刺激者易患高血压病。

(六) 其他因素:

如吸烟、肥胖者高血压病患病率高。

## 五、高血压病有什么危害?

高血压是多种心、脑血管疾病的重要病因和危险因素, 影响重要脏器, 如心、脑、肾的结构与功能, 最终导致这些器官的功能衰竭, 迄今仍是心脑血管疾病死亡的主要原因之一。

(一) 高血压病时并发的脑血管病:

高血压病时并发的脑血管病统称脑血管意外, 民间俗称卒中或中风, 可分两大类:

1. 缺血性梗塞, 其中有动脉粥样硬化血栓形成、间隙梗塞、栓塞、暂时性脑缺血等类型。

2. 出血, 有脑实质和蛛网膜下腔出血。大部分脑血管意外仅涉及一侧半球而影响对侧身体的活动, 约15%可发生在脑干, 而影响两侧身体。

脑出血起病急, 常在情绪激动、用力抬物或排大便等时, 因血压突然升高而骤然发病, 病情一般也较重。

脑梗塞的发病也急。

脑动脉血栓形成起病较缓, 多在休息或睡眠时发生, 常先有头晕、肢体麻木、失语等症状, 然后逐渐发生偏瘫, 一般无昏迷或仅有浅昏迷

(二) 高血压病时并发的心血管病:

血压长期升高增加了左心室的负担, 左心室因代偿而逐渐肥厚、扩张, 形成了高血压性心脏病。

出现临床症状的高血压性心脏病多发生在高血压病起病数年至十余年之后。在心功能代偿期, 除有时感心悸外, 其它心脏方面的症状可不明显。

代偿功能失调时, 则可出现左心衰竭症状, 开始时在体力劳累、饱食和说话过多时发生气喘、心悸、咳嗽, 以后呈阵发性的发作, 常在夜间发生, 并可有痰中带血等, 严重时或血压骤然升高时发生脑水肿。反复或持续的左心衰竭, 可影响右心室功能而发展为全心衰竭, 出现尿少、水肿等症状。

由于高血压可促进动脉粥样硬化，部分病人可因合并冠状动脉粥样硬化性心脏病而有心肌梗塞的表现。

### （三）高血压病并发的肾血管病：

肾脏表现肾血管病变的程度和血压高度及病程密切相关。实际上，无控制的高血压病患者均有肾脏的病变，随肾脏病变的加重而加重，最终出现尿毒症。但是，在缓进型高血压病，病人在出现尿毒症前多数已死于心、脑血管并发症。

### （四）高血压病并发的眼底血管病：

眼底检查测量视网膜中心动脉压可见增高，在病情发展的不同阶段可见下列的眼底变化：

I 级：视网膜动脉痉挛

II 级A：视网膜动脉轻度硬化

B：视网膜动脉显著硬化

III级：II 级加视网膜病变（出血或渗出）

IV级：III级加视神经乳头水肿

## 六、中医学如何认识高血压病？

中医学认为，本病与“肝”、“肾”两脏有关。

其发病机理主要为上实下虚，

上实为“肝”阳、“肝”火、“肝”风上扰，气血并走于上。

下虚为“肾”阴虚损，水不涵木，“肝”失去滋养，而致“肝”阳偏盛。

患病日久，阴损及阳，又导致阴阳两虚，出现相应的证候。

一般说来，病的早期多为肝阳偏盛，中期多数属肝肾阴虚，晚期多属阴阳两虚。

根据中医辨证可将本病分为三型：

（一）“肝”阳偏盛型。

表现为头痛、性情急躁、失眠、口干苦、面红目赤、舌尖边红、苔黄、脉弦有力。

## （二）“肝”“肾”阴虚型。

表现为头部空虚感、头痛、眩晕、耳鸣、面部潮红、手足心热、腰膝无力、易怒、心悸、乏力、失眠、健忘、舌红而干、薄苔或少苔、脉弦细或沉细。

## （三）阴阳两虚型。

表现为严重眩晕、走路觉轻浮无力、面色苍白、心悸气促、面部或双下肢水肿、夜尿多、记忆力减退、畏寒、肢冷、腰膝酸软、胸闷呕吐或突然晕倒、舌质淡嫩、苔薄白或无苔、脉沉紧。

## 七、高血压病人学会保养也能长寿

### （一）保养原则

怡情养性；  
适量运动；  
合理膳食；  
戒烟限酒；  
药物协同；  
按时就医。

### （二）保养方法：

#### 1.怡情养性，避免激动。

长期患高血压病的人，要保证睡眠充足，心情舒畅。要防止情绪激动，精神兴奋紧张，以免发生脑血管、心血管意外。

不追想能使自己愤怒或悲伤的事情；  
不计较小事，不苛求于人；  
忌看惊险、凶杀的电视、电影；  
选听优美柔和的乐曲，如小提琴协奏曲。

#### 2.生活规律，适当运动。

生活有规律，适当进行体育锻炼，如散步、体操、太极拳、气功等。  
轻度高血压病人，症状不重的，可以不必服用降压药，注意劳逸结合，保持充足睡眠，适当运动，即可使血压恢复正常。

适量运动可提高心血管系统性能，使血管的舒缩运动趋向正常化，并可降低血糖和血脂浓度。

1992年世界卫生组织指出，最理想的运动方式是步行。

运动除了可以促进血液循环，降低胆固醇的生成外，并能预防肌肉、关节僵硬的发生。

运动能增加食欲，促进肠胃蠕动、预防便秘、改善睡眠。

养成持续运动的习惯，如散步、慢跑、太极拳、骑自行车和游泳等有氧运动有利于降低血压，

进行运动的注意事项

- ① 勿过量或太强太累，要采取循序渐进的方式来增加活动量。
- ② 注意周围环境气候：夏天避免中午艳阳高照的时间；冬天要注意保暖，防中风。
- ③ 穿着舒适吸汗的衣服：选棉质衣料，运动鞋等是必要的。
- ④ 选择安全场所：如公园、学校，勿在巷道、马路边。
- ⑤ 进行运动时，切勿空腹，以免发生低血糖，应在饭后2小时。

运动的禁忌

- ① 生病或不舒服时应停止运动
- ② 饥饿时或饭后一小时不宜做运动
- ③ 运动中不可立即停止，要遵守运动程序的步骤
- ④ 运动中有任何不适现象，应即停止。

### 3.合理饮食，控制过胖。

在现代社会中，预防高血压病，从青少年，壮年就应当注意。控制过度肥胖，是极为重要的环节。因为，高血压、冠心病都与肥胖有直接的关系。不要因为个别肥胖者没有高血压，就可以忽视。

具体要防止饮食过腻过饱，宜清淡，富含维生素和蛋白质，少进食盐和胆固醇过多的食物。

限盐

盐的摄入量与高血压呈正相关，即人群中盐摄入越多血压水平就越高。日均摄盐量每增加1克，平均高压上升2mmHg，低压上升1.7mmHg。

日本北部摄盐量每人每天30克，结果高血压、脑卒中发病率明显高于世界平均水平。相反牙买加某岛每天摄盐小于2克，则无高血压的发生。

世界卫生组织规定每人每天摄盐量不得超过6克。这里的6克不仅指食盐，还包括味精、酱油等含盐调料和食品中的盐量。

平常生活中可以通过“限盐勺”来帮助我们控制摄盐量。也可以参考一啤酒瓶盖的盐量大概是2克的办法控盐。

还可以采用在原来用盐量的基础上减少1/3~1/2的办法。

#### **4. 戒烟限酒**

吸烟会导致高血压。研究证明，吸一支烟后心率每分钟增加5~20次/分，收缩压增加10~25mmhg。

与吸烟相比，饮酒对身体的利弊就存在争议。但可以肯定的一点是，大量饮酒肯定有害，高浓度的酒精会导致动脉硬化，加重高血压。

#### **5 中医保健法**

首先可以安排一些有益于身心健康，消除紧张因素，保持血压稳定的活动。如种花草、养鸟养鱼、听音乐、学书法、绘画、钓鱼等，可陶冶情操，宁心怡神。

##### **(1) 足浴+敷药**

中医学认为，人体五脏六腑在脚上都有相应的投影，脚部是足三阴经的起始点，又是足三阳经的终止点，踝关节以下就有六十多个穴位。如果经常用热水泡脚，能刺激足部穴位，促进血脉运行，调理脏腑，从而达到强身健体、祛除病邪、降压疗疾的目的。

晚上临睡前，用温水洗脚泡脚，洗泡过程中可以揉按脚心涌泉穴，揉搓脚趾，洗后用药粉(怀牛膝30g、吴茱萸5g，共为细末，分10次外用)，醋调后以胶布外敷于足心，第二天早晨除去。洗脚敷药具有补肝肾、平肝阳、引火归原的作用。

##### **(2) 自我按摩法**

中医经络学指出，脚心是肾经涌泉穴的部位，手心是心包络经劳宫穴的部位，经常用手掌摩擦手心、脚心，可健肾、理气、益智、交通心肾，使水火相济、心肾相交，能防治失眠、多梦等，对高血压病也有很好的疗效。

##### **腹部按摩**

病人仰卧，用两手重叠加压，按顺时针方向按揉腹部，每次3--5分钟。

揉腹部可以疏通腹部气血，健脾和胃，调节升降，有降压的作用。

### **(3) 饮食疗法:**

多吃含钾、钙的食物。素菜一般含钾较高，如芹菜、荠菜、茼蒿、茭白、胡萝卜等。核桃、花生、红枣、柿子、牛奶、鱼虾等，含钙较高。

几张简便的食疗方:

- (1) 每日3根香蕉;
- (2) 雪羹汤: 海蜇头100克、马蹄250克，共煮服;
- (3) 番茄200克，每日早晨空腹吃。

### **(4) 沐浴疗法:**

每日30分钟温水浴(40摄氏度)。

如有条件，常洗温泉浴。

### **(5) 中成药:**

肝肾阴虚的病人，可选用六味地黄丸;

肝阳偏亢者，可选用杞菊地黄丸;

阴阳两虚者，可选用龟鹿二仙胶、金匱肾气丸。

## **6. 服用药物.**

服用降压药，要连续服用，使血压保持在正常状态，用用停停，时升时降，容易发生意外。

但是，服用任何一种降压药，都要因人而异，遵照个体化原则。

除轻型或刚出现的高血压外，用药尽量不要单一，应联合用药，复方治疗。优点是产生协同作用，减少每种药物剂量及其副作用。

坚持长期合理服药，勤测血压，及时调整剂量，巩固疗效。

宜逐渐降压。对无并发症的患者，要求使血压降至140/90毫米汞柱左右。

过度降压可使脑、心、肾供血不足导致进一步缺血，轻者头晕，重者导致缺血性脑中风和心肌梗塞。

合理服用降压药，不宜骤然停药，以免引起血压升高。

## **7.自身保养要点:**

- ①定期测量血压，1~2周应至少测量一次。

②治疗高血压应坚持“三心”，即信心、决心、恒心，只有这样做才能防止或推迟机体重要脏器受到损害。

③定时服用降压药，自己不随意减量或停药，可在医生指导下，视病情给予调整，防止血压反跳。

④自备血压计，学会自测血压。

⑤除服用适当的药物外，还要注意劳逸结合、注意饮食、适当运动、保持情绪稳定、睡眠充足。

⑥老年人降压不能操之过急，以减少心脑血管并发症的发生。

有人曾对344名90~109岁的寿星进行血压检测，结果发现高血压病患率高达64.9%，这说明高血压者同样可以活过百岁。

有人分析27例百岁老人的病历，竟有23例(85.2%)在百岁前就有高血压，而他们的生活质量一般尚可。

从现有的治疗条件看来，高血压病基本上都是可以控制的，不必精神紧张。而且，保养得当，同样可以获得长寿。