



高血压

HIGH BLOOD PRESSURE

诊后-患者健康教育手册

高血压合并心衰

高血压对身体的损害



心脏病



肾脏病/肾衰



认知障碍



脑卒中



外周动脉疾病



心力衰竭



性功能障碍



失明



妊娠相关并发症

力由心生 光明健康

心血管疾病患者诊疗后健康教育项目

健康教育系列手册—高血压篇

指导单位：中国高血压联盟 - 北京高血压联盟研究所

主办单位：北京力生心血管健康基金会

公益支持：施维雅(天津)制药有限公司

撰写组组长：姜一农、李南方

撰写组副组长：冯颖青、牟建军、袁洪、张岩、祖凌云

编写组专家成员：（以下按照姓氏拼音排序）

白瑾

北京大学第三医院

蔡菁菁

中南大学湘雅三医院

冯颖青

广东省人民医院

胡君丽

新疆维吾尔自治区人民医院

黄晓

南昌大学二附院

黄雨晴

广东省人民医院

姜一农

大连医科大学附属第一医院

蒋卫红

中南大学湘雅三医院

蒋文

新疆维吾尔自治区人民医院

李南方

新疆维吾尔自治区人民医院

李宪凯

上海市第十人民医院

刘富强

陕西省人民医院

刘靖

北京大学人民医院

刘玲

中南大学湘雅二医院

刘巍

北京积水潭医院

栾红

宁夏回族自治区人民医院

罗沁元

广东省人民医院

马琦琳

中南大学湘雅医院

牟建军

西安交大第一附属医院

欧艳秋

广东省人民医院

裴作为

大连理工大学中心医院

邱雪婷

广东省人民医院

任川

北京大学第三医院

任明

青海大学附属医院

汪晓洲

青海省心脑血管病专科医院

王红

新疆医科大学第一附属医院

王磊

新疆维吾尔自治区人民医院

徐伟仙

北京大学第三医院

徐毅

国药大连机车医院

易铁慈

北京大学第一医院

余静

兰州大学第二医院

袁洪

中南大学湘雅三医院

张妮

北京医院

张然

中国人民解放军总医院

张烁

哈尔滨医科大学附属第二医院

张岩

北京大学第一医院

张毅刚

徐州中心医院

张英

大连医科大学附属第一医院

赵秋平

华中阜外心血管病医院

钟琪

广东省人民医院

周宁

武汉同济医院

朱亦橙

广东省人民医院

祖凌云

北京大学第三医院

高血压合并心衰

1. 知己知彼：什么是心力衰竭？

心力衰竭是指由于各种疾病导致心脏功能低下，心脏疲乏不堪，无法满足身体的生理需要。如果将自己的身体比做一辆汽车，我们的心脏就像一个规律工作的引擎，将氧气和养分不断地输送到我们的身体各个角落，我们才得以顺利前行。如果引擎出现故障，当遇到上坡路时，汽车就会行驶更加吃力，甚至无法前行，只得停在路边。同样地，如果我们出现了心力衰竭，我们的身体也可能无法正常工作，在做日常活动时容易疲劳，甚至连平时简单的事情，比如上楼梯或者散步，都可能变得气喘吁吁。心力衰竭患者可能会感到疲劳、气短，甚至在稍微活动时也感到呼吸困难。患者可能会发现自己在晚上无法平静地躺下，需要额外的枕头才能呼吸得更顺畅。此外，患者可能会注意到身上的一些部位肿胀，尤其是腿部和腹部，还可能会有食欲不振、腹胀、夜尿多等不适表现。

2. 见微知著：高血压患者如何识别心衰的早期表现？

首先，注意你的体力状况。如果你发现最近做轻松的日常活动也变得比以前困难，比如上楼梯时容易气喘，或者需要更多的休息时间，那么这可能是心衰的早期表现之一。

其次，留意下肢水肿的情况和体重的变化。如果你发现体重在短时间内快速增加，尤其是出现水肿，比如腿部、腹部的肿胀，这可能是心衰正在悄然发展的信号。心衰会影响体内液体的平衡，导致液体潴留，从而引发水肿。频繁的夜尿也值得关注，如果你在晚

上发现需要多次起床排尿，这可能是由于心衰导致液体在白天潴留在体内，进而导致夜间尿量增加。心率的改变也可能是警示信号之一。如果你觉察到自己的心率异常，比如稍微活动就会出现心跳明显增快，应该及时与医生联系。此外，注意疲劳感的变化。如果你发现自己在安静状态下，也感到异常疲劳，应引起警觉。心衰可能会导致身体的能量供应不足，从而引起持续的疲劳感。

3. 自我守护：高血压合并心衰患者稳定期的居家管理如何进行？

当我们的心脏面临高血压合并心衰的挑战时，除了医生的治疗和指导，我们自己在日常生活中的管理同样重要，注意以下几点：

1) 按医嘱用药：如果医生为您开具了药物处方，请务必按医嘱服药。药物对于稳定期的高血压合并心衰患者来说非常重要，它可以帮助您维持心脏的功能，减轻症状，降低并发症的风险。除了降压的目的之外，更重要的是抑制心脏的扩张或者肥厚，改善心脏远期的结局，对于所有患者而言，除非有禁忌，否则都应该长期使用。

2) 定期监测血压与体重：在居家管理中，定期监测您的体征是很重要的。注意定期监测血压，确保在控制范围内，关注体重的变化，如果体重快速增加，可能意味着心衰所致的体液潴留。

3) 控制饮食：首先，注意限盐饮食，减少高盐食物的摄入，有助于降低体内的液体潴留，减轻心脏负担；另外，注意控制液体摄入量，避免在晚上大量饮水，以减少夜尿的发生。对于心衰病人而言，每天食盐摄入量不应该超过 4.5g。同时，对于高血压合并心衰的患者饮水也有严格要求，整体原则是量出为入，即根据尿量、出汗量

的多少来决定饮水量。需要注意的是，除了喝的纯水外，粥、饮料、果汁、牛奶、汤和水果中的含水量也需要计算在内。提醒大家喝水的时候不能豪饮，快速喝水会加在短时间内增加血容量，从而导致心脏负担变重，诱发心力衰竭急性发作。应该关注自己每天的尿量和汗液，当尿量多，出汗多时可适当的增加饮水。

4) 科学运动：适度的有氧运动有助于增强心脏和身体的健康。但在进行运动前，请咨询医生，了解哪些运动适合您，以及运动的强度和频率应该如何安排。

5) 避免药物干扰：有些药物可能会影响心衰的症状和治疗效果，例如某些非处方药、草药等。在使用新药物之前，最好咨询医生的意见，以避免不必要的风险。

6) 良好的心理状态：心理健康对于身体的健康同样重要。面对心衰，保持积极的心态，寻求心理支持，可能会帮助您更好地应对挑战。

4. 家庭支持：在高血压合并心力衰竭患者中，家庭成员的作用如何？

当患者面对高血压合并心力衰竭时，家庭成员的陪伴和支持，可以为患者带来希望和力量，助力他们战胜困难，注意以下几点：

1) 理解与支持：高血压合并心衰患者可能会面临情感的起伏，感到焦虑、恐惧或抑郁。家庭成员可以成为患者的情感支持，耐心倾听他们的情感表达，提供安慰和鼓励，让患者感受到温暖的陪伴。家庭成员的理解与共情对于高血压合并心衰患者至关重要。理解患者的身体状况、症状和心理感受，有助于减轻患者的焦虑和孤独感。

2) 协助药物治疗：高血压合并心力衰竭患者可能需要长期的药物治疗，而有时患者可能因为记忆力减退或其他原因而难以按时服药。家庭成员可以协助患者记忆药物的剂量和时间，确保治疗方案的顺利进行。

3) 促进健康生活方式：家庭成员可以与患者一同参与健康生活方式的改变，例如一起规划营养均衡的饮食、鼓励进行适度的运动以及共同戒烟和限制酒精摄入。

4) 与医疗团队合作：家庭成员可以与患者一同参与医疗团队的沟通，了解治疗方案，协助患者进行医学监测和随访。

问答

Q 1. 我已经有几十年的高血压，最近新诊断出心衰，我还可以做像以前一样的劳动吗？

A 不能。

高血压和心衰是需要认真对待的心血管疾病，尤其在您有长期高血压病史的基础上。心衰意味着您的心脏可能已经受到一定程度的损伤，不再像以前一样能够应对过于剧烈的体力劳动。在这种情况下，您需要与您的医生共同决策。医生会根据您的病情和心功能来评估您是否可以继续从事以前的劳动。过度的体力劳动可能会增加心脏的负担，进而影响您的健康状况，根据医生的建议，您可能需要适度地减少劳动强度，避免过于劳累的活动。适当的锻炼和保持活动是有益的，但您需要遵循医生的指导。建议您进行长期随访，以确保您的心脏功能始终在安全的范围内。在调整活动强度的同时，

您也需要注意在生活中保持均衡的饮食和心情愉快。

◎ 2. 我平时的血压监测范围在多少比较合适?

Ⓐ 建议高血压合并心衰患者血压控制目标值为 <130/80mmHg, 您的确切目标血压范围可能会受到您的年龄、健康状况、心功能、存在的其他健康问题以及正在服用的药物等因素的影响。因此, 最好的做法是与您的医生讨论, 以便制定适合您的个体情况的目标血压范围。定期监测血压, 遵循医生的建议, 并根据医生的指导进行适当的调整是维护心血管健康的关键。如果您在监测过程中发现血压异常升高或下降, 务必及时与医生沟通, 以确保您的血压保持在适当范围内。

◎ 3. 既然活动过多会导致呼吸困难, 我每天只卧床休息, 是否可以减少发生心衰的机率?

Ⓐ 错误。

虽然心衰可能导致活动时出现呼吸困难, 但长期卧床休息并不是最佳的策略。长时间的卧床休息可能会导致肌肉的萎缩和功能减退, 血液循环受阻, 甚至会增加深静脉血栓形成的风险。这些问题可能会进一步影响您的身体功能和整体健康。适度的身体活动对于心衰患者同样是非常重要的。虽然您可能需要避免过于剧烈的活动, 但适当的轻度运动有助于维持心脏功能、改善血液循环、增强肌肉力量以及促进心理健康。您可以根据医生的建议, 选择适合您的身体状况的轻度锻炼, 如散步、温和的有氧运动等。

◎ 4. 高血压合并心力衰竭是否可以改善?

Ⓐ 可以。

高血压合并心力衰竭是慢性疾病，通常不能被完全治愈，但这并不意味着您没有控制和改善的机会。这种情况下，治疗的目标是通过药物、生活方式改变和其他干预措施，尽可能减轻症状、延缓疾病的进展，以及降低心衰对您生活质量的影响。医生会制定个体化的治疗方案，可能包括药物治疗、限制盐摄入、控制体重、适度的体力活动、心理支持等。合理的治疗可以减少心脏的负担，改善心功能，降低不良事件的风险。但需要强调的是，治疗需要持续，您可能需要长期使用药物和定期随访医生。重要的是保持乐观，积极采取控制措施，与医生紧密合作，定期进行检查，以确保病情稳定。虽然不能完全治愈，但合理的治疗可以让您的生活质量得到明显提升。



力由心生 光明健康

心血管疾病患者诊疗后健康教育项目

本手册仅用于高血压和相关心血管疾病的健康教育，不涉及商业宣传等目的。

手册版权归属：北京力生心血管健康基金会。

如需翻印，请与北京力生心血管健康基金会联系授权事宜，

联系电话：010-88204450。