

高血压是一种高发病率、高并发症、高致残率的疾病,严重威胁着人们的健康和生活质量。很好地控制高血压,对减少和避免病人重要脏器的损害具有重要意义——



血压管理从点滴做起

高血压的分级和诊断标准

140—159/90—99mmHg 为高血压一期,此时机体无任何器质性病变,只是单纯高血压;

160—179/100—109mmHg 为高血压二期,此时有左心室肥厚、心脑血管损害等器质性病变,但功能还在代偿状态;

180/110mmHg 以上为高血压三期,此时有脑出血、心力衰竭、肾功能衰竭等病变,已进入失代偿期,随时可能发生生命危险。

世界卫生组织高血压诊断标准:

正常成人血压:收缩压18.66kPa或以下,舒张压(以声音消失为准)11.99kPa

或以下。

高血压(成人):收缩压21.33kPa或以上,和(或)舒张压12.66kPa或以上。

临界性高血压:血压值在上述正常与高血压之间。

凡血压持续增高达到高血压标准,而又可排除继发性高血压者,即可诊断为高血压病。对初次发现血压高的病人,宜多次复查血压特别是非同日血压,以免将精神紧张、情绪激动或体力活动所引起的暂时性血压增高,误诊为早期高血压。对有疑问的病人,宜经一段时间的观察再下结论为妥。



血压升高对于健康的身体状况影响很大,为了清楚地了解高血压患者病情,高血压的分级标准是这样规定的:

理想的血压为120/80mmHg,正常血压为130/85mmHg以下,130—139/85—89mmHg为临界高血压,为正常高限;

高血压日常护理

1、要避免饮酒及浓茶,必须戒烟。适当摄入糖,以补充热量,但不宜摄入过多,以免增高血脂,加速动脉硬化。饮食上应限制食盐量,一般肾性高血压患者每日摄入食盐量不应超过5g,若伴严重水肿、心功能不全,严重高血压时,每日食盐量应限制在3g以下。

2、劳逸结合是高血压肾病生活护理的重要内容。适当减轻工作量和 workload,采取半休或全休。肾性高血压可能起源于身、心两个方面,所以一旦有高血压症状,心理应正确对待,不能过分紧张,顾虑重重,那样反而会使血压升高,应放松心情,保持乐观,自我调节到最佳心理状态。

3、睡眠应充足,不能睡得太晚。高血压肾病患者要避免操劳,所以规律的引起也是高血压肾病生活护理必不可少的内容。轻度患者可按时进行体育锻炼。如散步、做体操、打太极拳等,必须以不感觉疲劳为原则。因为按时锻炼可带来精神上的良好感觉以及放松心情,这样均对身体有益。但重症病人,肾功能不全或血压过高的患者,则应限制运动。

4、控制食用动物脂肪。因动物脂肪会加重血管硬化,不利于肾功能的保护,应食植物油,如大豆油、花生油、香油等,因植物油含不饱和脂肪酸多,能降低胆固醇。高血压性肾病患者一定要坚持服用降压药物,这才能在根本上控制好血压的指数。严格控制好血压,才能保护好肾,远离肾衰竭与尿毒症的发生。



降血压,控盐是重中之重

很多成年人无法控制盐摄入量,原因就是从小养成了这样的饮食习惯,如果小时候一直有高盐饮食的习惯,以后突然降低食盐量,确实让人很难承受。因此,家长们应该从孩子着手,在孩子两岁前尽量不要吃盐。

想要真正的做到控盐,就要落实到三餐的安排上。成年人患上高血压后,如果突然减少盐的摄入量、大幅度降低饭菜的咸度是很难坚持的。因此,高血压患者应做限盐三餐:

早餐:早餐是最容易做到无盐的。豆浆、牛奶、白粥配上蒸蛋、煮蛋或者生菜、新鲜番茄、黄瓜等等。不但使早餐的营养丰富,还能真正的做到无盐且让人容易接受。

午餐:午餐可以吃适合自己口味的饭菜。如果有条件自己做三个菜的话,其中一个可以是正常口味的,一个菜是无盐的,另外一个菜是低盐的。这样能够让自己慢慢适应低盐的环境。

晚餐:晚餐饭量要小,口味应清淡。喝粥或吃其他主食、清淡的蔬菜、豆制品或蒸鱼都是非常好的选择。

做菜放盐早晚大有不同

只是做到合理安排三餐是不够的,我们还需要从做菜的细节上尽量减少盐的摄入,但又满足口味的需求。有些人习惯以盐、酱油、料酒、鸡精的程式化配料方法做菜,营养学家告诉我们,做菜时掌握放调料的时间也能帮助控盐。

放盐早:盐是电解质,很容易渗透到蔬菜的内部,炒菜时如果先放盐会很容易使蔬菜脱水,而咸味则会进入蔬菜里,尝起来表面的咸度不够,就容易误认为不够咸而再多加调料;

放盐晚:如果出锅前才放盐就能够使表面咸度比较符合自己的口味,但是内部的味道会比较清淡,但人的味蕾容易将这种味道判断为适合味道。

不光是炒菜,炖肉也是如此,如果放盐较早,不但会使蛋白质变性导致肉质变硬,还容易导致肉类的味道不够鲜美。因此,在做菜时最好的放盐时间是出锅前,炖肉时最好是提前十分钟左右,如果需要用味精或鸡精,可以选择在出锅前半分钟进行调味。

日常饮食“吃”掉高血压

高血压是中老年人的多发病,此外,肥胖患者也是高血压的高发人群。面对高血压,许多人感到束手无策。其实防治高血压并不困难。只要我们平时多注意饮食,那么高血压也是不难对付的。

专家指出,由于高血压、冠心病、糖尿病以及大量的消化系统疾病都与不合理的“吃”有很大关系,于是有许多人走向了另一个极端,即“远离荤食,只是吃素”,但这样做是不科学的。就高血压的饮食疗法,专家建议:

1、多吃降压食物

在降压食物中,香菇、木耳、洋葱、海带、大蒜、胡萝卜、柿子、芹菜、玉米、荸荠、醋等都是非常不错选择。因此,我们在日常饮食中可以多食用,高血压患者也是一样。

2、尽量吃得清淡

饮食过咸也是导致高血压多发的原因之一,因此,我们要注意少吃盐,甚至味精也尽量避免,因为其钠含量也高;

3、多吃含锌食物

含锌食物是降压的好帮手。所以我们可以多吃牡蛎及锌/铜比值高的食物,如硬果、豆类、茶叶及全谷、全麦等粗粮。就饮水而言,由于矿泉水比自来水含铜量少,更适合高血压患者饮用;

4、多吃含钙食物

钙能松弛血管平滑肌,降低血管的紧张度,还能镇静神经,有助于稳定血压。富含钙质的食物如牛奶、优酪乳、黄豆、杏仁、韭菜、芹菜、花生、核桃,高血压患者多吃有益;

5、适量摄取含钾食物

柑橘、香蕉、葡萄、菠菜、红枣、花椰菜、马铃薯、大豆等食物的钾含量较高;

此外,高血压患者还应尽量少吃高热量食物,避免发胖,少食脂肪含量高的食物,食用油也应选择植物油。至于戒烟、戒酒、少喝浓茶,也是保养准则,多吃蔬菜水果也对平稳血压有益。(本刊综合)

