

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。适当减轻工作量和工作强度，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，应放松情绪，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情绪，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，这才能从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。



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、心脑肾损害等器质性病变，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。



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、醋等都是非常不错的选择。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/镉比值高的食物，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镉量少，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）

降血压，控盐是重中之重

很多成年人无法控制盐摄入量的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。