

如何正确

防控高血压

听听专家详解

A 提醒： 这些不当操作要避免

不当操作一：测量血压时憋大小便

专家解读：正确测血压的方法应该在安静状态下进行。测量血压前一定不能进行剧烈运动，也不能喝浓茶、咖啡等，同时在量血压的过程中，不能够盘腿而坐或者憋大小便，应休息至少10分钟后坐在有靠背的椅子上测血压，才能够得到准确的血压结果。

不当操作二：一天内反复测血压

专家解读：一般情况下，推荐早晚各测一次血压就足够了，胡所长反复多次测量血压，代表其有焦虑情绪，短时间内反复多次测量血压，容易加重焦虑，更加不利于测量结果的准确性，其实大可不必。

不当操作三：性格急却用枸杞降压

专家解读：究竟哪味中药适合高血压患者，其实际需要结合患者的体质。

枸杞是一种具有强初生命力和精力的植物，非常适合用来消除疲劳，它能够促进血液循环，防止动脉粥样硬化，具有补肝肾的功效，对于老年患者更为适合。但在剧中，对于派出所所长这样的职业而言，杂事多，脾气往往急躁，配合清肝火的野菊花，决明子泡水，比枸杞能更好地降压。

不当操作四：酒桌上大量饮酒

专家解读：酒精其实没有一个安全的剂量，不管是白酒、啤酒、红酒，也不管量是多少，只要是酒精，都会损伤肝脏。

酒精确实会对血压产生一定的影响。很多患者发现，往往刚喝完酒接着测量血压，会发现血压有一定的降低。这是酒精的短期作用，会使血管扩张，引起血压的短暂下降，但这只是表象，也潜伏着更危险的后果。古代中医就有“酒厥”的说法，就是喝完酒之后产生晕厥。尤其是习惯于饭后吃降压药的患者以及老年人，在餐中饮酒容易导致血压过低，进而诱发脑梗、晕厥等。

长期大量的饮酒，会造成动脉硬化，引起血压升高，高血压患者应尽量避免饮酒，如果患者常年嗜酒，应尽量控制在每次不超过一两。

俗话说：“外行看热闹，内行看门道。”这不，根据多起真实案件改编的电视连续剧《扫黑风暴》中，“胡所长”这个高血压病人在剧中的一系列操作，就被山西省中医药大学附属医院心内科副主任医师李圣耀看在眼里，认为“这简直就是高血压患者的‘反面教材’”，希望引起高血压患者的高度重视。那么，“胡所长”究竟有哪些不当操作呢？让我们一起来听听专家的观点。

B 支招： 高血压患者如何才能健康地“吃”

高血压患者可不可以吃肉？是不是应该只吃素？吃素了血压就能降下来了……针对高血压患者普遍关注的一些热点问题，太原市中心医院心内科主任医师冯惠芳进行了详细解答。



热点问题一：如何做到低盐低脂饮食？

专家解答：“低盐”相信大家都很明白，就是少吃咸菜、做菜少放点盐，每天摄入量6g。

但是，需要注意的是，平时吃的东西很多含有大量的“隐形盐”，比如说酱油、海产品干货类、火锅蘸料、果脯、坚果等，还有东北人喜欢吃蘸酱菜，这个酱也含有很高的盐。所以，大家平时要多吃新鲜食物，蔬菜可以生吃的尽量少蘸酱。

很多人对“低脂”都有很大的误解，认为低脂就是不吃肉，不吃动物脂肪。其实，要知道不光动物有脂肪，有些素食也含有大量的脂肪，坚果类就是这样的食物。这些东西吃多了，油脂摄入依然过高。很多人即便炒菜也喜欢放很多油，这样摄入的脂肪并没有减少。

油脂是维持身体运行的必需品，很多物质都是脂溶性的，少吃不是不吃，鱼、蛋、禽肉这些食物一定要吃，营养均衡才是抵抗疾病的基础。

热点问题二：长期素食会不会影响血压？

专家解答：会。但不是降压而是升高血压。在大多数人的认知里，都会觉得高血压只有那些爱吃大鱼大肉的人才会得，素食者都是很健康的。这种想法是片面的，素食主

义者也是会患上高血压的。

研究显示，全素饮食的人容易发生高血压，这是由于她们患上了“新陈代谢症候群”。

“新陈代谢症候群”指的是由于不正常的新陈代谢所引发的一连串合并症。通常在腰围、血压、甘油三酯、高密度脂蛋白胆固醇和空腹血糖5个判定指标中有3个。

《中国居民膳食指南》第四条明确指出：常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉。动物性食物是人类优质蛋白质、脂类、脂溶性维生素、B族维生素和矿物质的良好来源，是平衡膳食的重要组成部分。因此，不吃肉是不科学的饮食方式。

热点问题三：高血压患者如何吃肉？

专家解答：适当吃点合适的肉，对于高血压患者来说很有好处。那么问题来了，高血压患者应该如何吃肉？

1.如果肾功能正常，每周吃3次肉是没有问题的。摄入量参照每公斤体重摄取1克左右为标准。如果肾功能受损，则要另当别论；

2.吃肉的优选顺序应为海鱼—一般鱼类—禽类—红瘦肉。虽然有所侧重，但尽量要在一

段时间内多种肉类食物轮换着吃，这样才能保证营养的均衡。高血压患者无论如何不要

吃肥肉、鸡皮；

3.如果这一顿吃肉了，就相应的少吃一点糖，做菜的时候务必用植物油来烹饪；

4.吃肉了就不要饮酒，浓茶和咖啡也要尽量少喝；

5.吃肉的同时，可以多吃含钾钙高的食物，比如土豆、芋头、茄子、海带、莴笋、冬瓜等。牛奶、酸奶、芝麻酱、虾皮、绿色蔬菜等，对心血管保护作用较好，可以适量多吃；

6.对于高血压患者来说，腌制的肉类盐的含量很高，最好不要吃。

热点问题四：高血压患者如何平衡饮食？

专家解答：高血压饮食调理的一个重要原则是平衡饮食，如果一味强调这个不能吃、那个不能吃，不仅会影响患者治疗的信心，还会因为营养不均衡加重病情。

下面就为大家整理出“健康饮食”的基本原则：

1.蔬菜、水果、奶类、高蛋白食物比一般人多一些；

2.五谷杂粮比一般人略少，且尽量选用含麸皮的全壳类；

3.奶类的量和一般人相当，但最好是使用脱脂产品；

4.蛋白质丰富的食物以豆制品、鱼肉、家禽的瘦肉为主，少吃红肉（猪肉、牛肉等），蛋（或鱼卵、带壳海鲜）要适量，一天不超过半个蛋。

C 释疑： 确诊高血压就需终身服药？

高血压是常见的慢性病，根据中国高血压调查最新数据显示，我国18岁以上居民高血压患病率为27.9%，高血压患者越来越多，并且有许多疑问，例如，血压高了没有任何不舒服的感觉是不是得吃药？降压药能不能停？是不是得终身服药？

太原市中心医院心内科主任医师王彦斌介绍，绝大多数高血压患者只是测量血压高，并没有任何不适的感觉，但血压长期升高会导致如下脏器出现问题：

1.心脏：长期高血压刺激心肌细胞肥大和间质纤维化引起左室肥厚和扩张，在耗氧量增加时，导致心肌缺血，常可合并冠状动脉粥样硬化和微血管病变，严重者导致急性心肌梗死。

2.脑：长期高血压使脑血管发生缺血与变性，形成微动脉瘤，破裂可发生脑出血；促进动脉硬化，粥样斑块破裂可并发脑血栓形成；脑小动脉闭塞，引起腔隙性脑梗死。

3.肾脏：长期高血压可导致肾小球内囊压力升高，肾小球纤维化、萎缩，肾动脉硬化，导致肾实质缺血和肾单位减少，导致慢性肾衰竭；恶性高血压时，可在短期内出现肾衰竭。

4.视网膜：长期高血压导致视网膜小动脉早期痉挛，进而硬化，血压急骤升高可引起视网膜渗出和出血。

5.血管：长期高血压导致动脉粥样硬化，下肢严重动脉硬化可出现下肢缺血、疼痛，甚至下肢溃疡或坏死。

“因此降压治疗并不是简单地把血压降下来，而是要防止因长期血压升高而导致的心、脑、肾等重要脏器出现并发病。门诊中，经常会遇到一些患者，认为只要确诊高血压就得终身服药，其实不然。”王彦斌介绍，对于以下四类高血压患者而言，是可以停止用药的：

1.初发高血压患者血压长时间处于稳定；患者通过改变自身不良饮食习惯与生活方式后，血压稳定得比较好，很长一段时间血压处于正常范围，可询问医生，经过医生同意后停止服药。

2.继发性高血压得到了缓解：明确高血压原因，通过治疗后导致高血压的原因去除，血压可逐渐恢复正常。这时患者经医生同意，可以停药。

3.并发症发作，血压偏低：此时患者不宜再服用降压药物，可停止用药。

4.年轻人不一定需要终身服药：青壮年高血压不太稳定，以间断性血压升高为主。通过生活方式干预，并在医生指导下减药或停药，血压可恢复正常。

“因此，得了高血压一定不要盲目惧怕服药，一定在专业医生指导下尽早启动降压治疗。”王彦斌说。

（薛琳 康曦 马剑茹）
据《山西晚报》

