

# 高血压病患者的健康教育——饮食指导

杨 雯

兰州大学第一医院老年病二科 甘肃兰州 730000

**【摘要】目的** 高血压目前已被认为是众多心血管疾病危险因素之, 健康教育作为高血压一级预防的重要手段, 通过健康教育交流达到预防和控制高血压病的发生。**方法** 健康教育宣传、健康促进、行为干预。**结果** 提高健康知识知晓率、健康行为知晓率、早期发现率、控制率。**结论** 通过健康教育、健康促进防控高血压疾病, 起到全社会参与、各级政府和领导的重视, 市民的关注的作用。

**【关键词】** 高血压病; 健康教育; 饮食

**【中图分类号】** R473.5

**【文献标识码】** A

**【文章编号】** 1005-4596 (2019) 08-063-02

高血压病是以血压升高为主要临床表现的综合征, 通常简称为高血压。目前我国将高血压定义为收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和(或)舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 。高血压是最常见的慢性病之一, 也是心血管疾病最主要的危险因素, 可导致脑卒中、心力衰竭、慢性肾脏病等主要并发症, 严重影响患者的生存质量, 给家庭和国家带来沉重负担。在高血压患者中, 约 5% 为继发性高血压, 即有某些明确而独立的疾病引起的高血压。约 95% 为原发性高血压, 病因不明<sup>[1]</sup>。

健康教育和健康促进对高血压病的控制有明显作用。通过药物治疗, 辅助改变生活方式, 即减轻体重、戒烟、低盐饮食、加强体育锻炼等可有效控制本疾病。

健康教育是通过信息传播和行为干预, 帮助个体和群体掌握卫生保健知识、树立健康观念、充分利用医疗卫生资源, 自觉采纳健康生活行为和生活方式的健康活动与过程。健康教育的目的是消除或减轻影响健康的危险因素, 预防疾病, 促进健康, 提高生活质量。健康教育是有计划、有组织、有评价的系统干预活动。它以调查研究为前提, 以传播健康信息为主要措施, 以改善对象的健康相关行为为目标, 从而达到预防疾病, 促进健康, 提高生活质量的最终目的。

医院健康教育, 又称临床健康教育或患者健康教育, 是以病人为中心, 针对到医院接受医疗保健服务的患者个体及其家属所实施的有目的、有计划、有系统的健康教育活动, 其目的是防治疾病, 促进身心健康。医院健康教育是社会发展和医学进步的产物, 是健康教育工作多项功能的重要体现, 对疾病的预防、治疗、护理、康复、管理等许多具体环节具有特殊的意义和作用, 是医院工作的重要组成部分<sup>[2]</sup>。

## 1 医院健康教育的意义

### 1.1 提高患者的依从性

通过对患者进行健康教育, 可以使患者掌握必要的卫生知识, 正确认识疾病, 更好地配合治疗, 从而提高其医疗依从性。

### 1.2 对患者进行心理治疗

通过对患者进行健康教育, 可以消除或缓解患者或家属因对疾病一无所知而产生的恐惧、精神紧张、焦虑、悲观失望等情绪反应, 增强他们与疾病作斗争的信心。

### 1.3 消除致病因素

通过对患者进行健康教育, 使其改变与疾病有关的不良行为和生活方式, 从而真正消除致病的根本因素。

### 1.4 密切医患关系

通过对患者进行健康教育, 不仅使其自愿接受治疗, 还可使其了解治疗的过程, 从而增加患者的理解, 减少医疗纠纷。

### 1.5 降低医疗成本

通过对患者进行健康教育, 使其掌握疾病防治的基本知识, 从而减少住院日数, 降低医疗成本, 提高医疗设施的利用率。

## 2 高血压病患者的饮食健康教育

### 2.1 限制钠盐的摄入量

过多摄入钠盐可引起体内水钠储留, 血容量增大, 血管壁平滑肌钠水平提高, 又可导致细胞内钙离子浓度增高, 时血管收缩反应增强, 血管阻力增加, 血压升高。因此, 高血压病患者必须严格控制钠盐的摄入, 每日摄入量控制在 6g 以下, 既普通啤酒盖去掉胶垫后, 一平盖食盐约为 6g。这里的“量”指的是食盐量包括烹调用盐及其他食物中所含钠折合食盐总量。过多的摄盐会影响降压药的血管, 老年人不宜食用咸菜及腌制品。

少盐饮食的窍门: 1、逐步减量: 减少食盐的用量, 可以循序渐进, 逐步减量。2、使用低钠盐: 超市中有专门的低钠盐可供选择。3、生吃蔬菜: 每天的餐桌上还可以准备一些西红柿、黄瓜、萝卜等生吃的蔬菜, 不加任何调味品, 既保证蔬菜摄入, 又减少盐的使用量。4、加入调味品: 食物提鲜不只靠咸味, 一些具有特殊气味的蔬菜也可以用来调味。比如香菜、香菇可以在熬汤时加入。而洋葱可以作为凉菜很好的辅料。醋是软化血管、调节口味最常用的家庭调味料。柠檬汁、柳橙、菠萝等果味的加入, 也可以使食物的味道改变。5、使用各种调料组合。比如, 将生姜切成末或丝, 加醋调和, 呈咖啡色酸香味, 适宜拌食鱼虾, 可保持鱼虾的鲜味并有消毒保健的效果。6、餐时加盐: 烹调时或起锅时, 少加盐或不加盐, 而在餐桌上放一瓶盐。就餐时放的盐主要附着于实物和菜肴表面, 来不及渗入内部。而人的口感主要来自菜肴表面, 故而吃起来咸味已够。

### 2.2 控制能量的摄入

提倡吃复合糖类, 如淀粉、玉米, 少吃葡萄糖、果糖及蔗糖。这类糖属于单糖, 易引起血脂升高, 继而血压升高。

### 2.3 限制饱和脂肪酸、胆固醇摄入, 减轻体重

肥胖是高血压病、冠心病、缺血性脑卒中等首要致病危险因素, 对于肥胖或者超重的高血压病患者, 限制能量的摄入, 减少饱和脂肪酸和胆固醇的摄入是控制高血压的重要措施。总脂肪小于总热量的 30%, 蛋白质占总热量的 15% 左右。烹调时, 多选用植物油, 可多吃海带, 海鱼含有不饱和脂肪酸, 能使胆固醇氧化, 从而降低血浆胆固醇, 还可延长血小板的凝集, 抑制血栓形成, 防止中风。还含有较多的亚油酸, 对增加血管的弹性, 防止血管破裂, 防止高血压并发症有一定的作用。

### 2.4 适量摄入蛋白质

高血压患者每日蛋白质的量为每公斤体重 1g 为宜。每周

持2-3次鱼类蛋白质,可改善血管弹性及通透性,增加尿钠排出,从而降低血压。如高血压合并肾功能不全时,应限制蛋白质的摄入。

### 2.5 补充钙、钾、镁

增加钙摄入量有利于水钠的排出,使血压下降。增加镁的摄入,能使外周血管扩张,血压下降。因此,高血压患者应多吃含钙多的食物,如牛奶、虾、鱼类、蛋类;含钾高的食物有龙须菜、莴笋、芹菜、茄子等;含镁高的食物有香菇、菠菜、豆制品等,同时还应多补充维生素,尤其是维生素C和叶酸等。血液中维生素C含量越高的人,其动脉的血压越低。

### 2.6 多吃新鲜蔬菜、水果

试验证明,增加果蔬摄入量有助于降低血压,其降压作用可能基于水果、蔬菜、膳食纤维和低脂肪的综合作用。每天吃新鲜蔬菜不少于8两,水果2-4两。

### 2.7 戒烟限酒,少喝咖啡

禁止吸烟,因烟中的尼古丁可导致血管痉挛;饮酒和血压水平及高血压患病率之间呈线性相关。大量饮酒可诱发心脑血管疾病发生。另外,饮酒还可以降低降压药物的疗效。因此,应提倡高血压病患者戒烟限酒。咖啡碱可使血管收缩,导致血压上升。

### 2.8 科学饮水

水的硬度与高血压的发生有密切的联系。硬水中含有较多的钙、镁离子。它们是参与血管平滑肌细胞收缩功能的重要调节物质。如果缺乏,易使血管发生痉挛,最终导致血压升高。因此对高血压患者,要尽量饮用硬水,如泉水、深井水、天然矿泉水等。

随着社会的发展,工作生活节奏的不断加快,人们所面临的各种压力在不断增强,加上各种不健康生活方式的扩大化,使高血压病的发病率逐年增多,已逐渐成为危害人类健康的多发病和常见病。许多高血压病患者只注意药物治疗,不注重饮食控制的现象比较普遍,这也是导致高血压病防治效果不佳的重要原因。因此,必须加强对高血压病患者的饮食指导,使之充分认识控制饮食也是治疗高血压病的重要措施。通过加强饮食指导,改变高血压病患者的饮食习惯,达到有效控制血压的效果。

### 参考文献

[1] 尤黎明,吴瑛.内科护理学[M].第五版.北京人民卫生出版社.2012年.222-231

[2] 全国卫生专业技术资格考试用书[M].第一版.北京人民卫生出版社.2014年.863-879

(上接第60页)

由此保持对应的护理工作成效。尤其是患者每个人的喜好不同,文化背景不同,认知能力也会有差异。因此,要保证人性化的处理,减少因为不良操作导致的矛盾冲突。护理工作不可刻板执行,容易导致工作的无效。

综上所述,消化内科采用健康教育可以有效的提升患者治疗依从性,整体的心理状况更为理想,护患关系更为协调。

### 参考文献

[1] 郭婧蕾,韩慧洋,张素洁,等.健康教育在消化内科护理运用效果[J].养生保健指南,2019,(36):73.

[2] 陈晓丽,崔晓雯.健康教育在消化内科护理中的应用[J].养生保健指南,2019,(38):87.

[3] 赵艳,李艳,罗亦悦.健康教育在消化内科护理中的应用研究[J].医学美学美容,2019,28(17):139.

[4] 项娅琴.探讨在消化内科护理中健康教育的应用体会[J].科学养生,2019,(8):277.

(上接第61页)

床疗效,提高患者对治疗的满意度。

### 参考文献

[1] 中国高血压防治指南(2018年修订版).中国心血管杂志,2019,24(1):24-56.

[2] 孙宁玲.高血压防治策略:从血压达标到血压的管理.中

国卒中杂志,2013,8:599-602.

[3] Kravetz JD, Walsh RF. Team-based hypertension management to improve blood pressure control. J Prim Care Community Health, 2016.

[4] 马洪武,陈杰,范冉,等.慢性病规范管理对原发性高血压的疗效观察[J].心肺血管病杂志 2016,35(8):603-605.

(上接第62页)

合健康教育干预,常规护理。根据研究发现,实行常规治疗联合健康教育干预,常规护理组的子宫内膜厚度高于实行常规治疗联合常规护理组,比较差别较大( $P<0.05$ )。实行常规治疗联合健康教育干预,常规护理组的子宫内膜以及内膜下的血流信号高于实行常规治疗联合常规护理组,比较差别较大( $P<0.05$ )。实行常规治疗联合健康教育干预,常规护理组的类型的认知水平高于实行常规治疗联合常规护理组,比较差别较大( $P<0.05$ )。罗丽娟等<sup>[5]</sup>研究的健康教育干预对女性不孕不育患者子宫内膜厚度、类型及血流的影响中结果与本文相似。

综上,在女性不孕不育的患者中使用常规治疗,常规护理联合健康教育干预,可以有效的提高子宫内膜厚度,并改善子宫内膜血流速度,提高患者对疾病类型的认知水平,值得临床使用和推广。

### 参考文献

[1] 陈洁.健康教育对女性不孕不育患者知识认知、行为、心理的影响分析[J].首都食品与医药,2019,26(13):89-90.

[2] 陈妍.健康教育对女性不孕不育患者知识认知、行为及心理的影响[J].中国健康教育,2017,33(05):456-460.

[3] 田一梅,郭静娟,丁树荣,王立群.针对发病相关因素进行健康教育在女性不孕不育中的应用效果[J].临床合理用药杂志,2015,8(07):141-142.

[4] 田一梅,郭静娟,丁树荣,王立群.女性不孕不育的相关因素及针对性健康教育研究进展[J].临床合理用药杂志,2015,8(04):179-180.

[5] 罗丽娟,叶艳琴,张真珍,王晓宁,张昌军.健康教育干预对女性不孕不育患者子宫内膜厚度、类型及血流的影响[J].中国妇幼保健,2018,33(24):5695-5698.