

高血压患者如何科学吃盐

王 趁

通州区徐辛庄社区卫生服务中心 101119

【中图分类号】R544.1

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 05-105-02

王先生，高血压患病时间持续了 30 多年，早期由于不注意饮食习惯，高血压水平控制不理想，曾多次住院，并且还存有冠心病、糖尿病以及中度脂肪肝等疾病。后续逐渐认识到高血压的危害，生活中开始注重饮食习惯改变，减少盐的摄入量，并结合膳食宝塔科学饮食，近些年血压、血糖水平一直处于稳定状态。王先生在高血压的治疗过程中总结出饮食中的盐摄入量与高血压水平密切相关，想要保障血压处于稳定状态，并需要注重科学吃盐。本文就围绕高血压与科学吃盐进行分析，以供参考。

1 什么是高血压？

高血压是指血压超过正常范围，即血压高于 140/90 毫米汞柱(mmHg)。高血压是一种常见的慢性疾病，如果不加以控制，可能引起心脑血管疾病等严重后果。高血压的原因可能包括身体肥胖、体力活动不足、饮食不当、遗传因素、药物副作用等多种因素。治疗高血压的方法包括药物治疗、改变生活方式等。

2 高血压患者需要知道的那些事

2.1 这些行为会导致血压升高

生活中一些不健康的行为和习惯会导致血压升高，所以生活中需要高血压患者以及家属注意观察，若出现以下行为或习惯应及时改正，以避免血压升高。具体来说，以下行为可能会导致血压升高：（1）不良饮食习惯。生活中若是摄入高盐、高脂、高糖的食物会导致血压升高。（2）缺乏运动。缺乏体育锻炼和运动会使身体变得不健康，从而导致血压升高。特别是生活中长时间久坐不动也会导致血压升高，主要是因为缺乏足够的活动来保持身体健康。（3）过度饮酒或吸烟。过度饮酒和吸烟都会对身体产生不良影响，并导致血压升高。（4）长期处于精神紧张或压力过大状态下。长期精神紧张和压力大会对身体产生不良影响，从而导致血压升高。

（5）药物副作用。某些药物如抗抑郁药、避孕药等可能导致血压升高，因此用药期间应注意观察血压，若是血压过高或者出现异常现象应及时就医，听从医生建议调整用药方案。（6）基因遗传因素。有些人患有高血压可能与其家族遗传有关，因此生活中应注意定期监测血压，出现异常或者升高现象应及时就医治疗。

2.2 高血压会产生这些危害

高血压是一种慢性疾病，如果不重视控制，可能导致以下严重危害：（1）心脏病和心血管疾病。高血压是导致心脏病和心血管疾病的主要因素，包括心肌梗死、心力衰竭、冠心病等。（2）脑出血和中风。长期高血压可能导致脑血管损伤，进而导致脑出血、中风等情况。（3）肾衰竭。长期高血压可以导致肾小球硬化和肾功能衰退，严重时可能导致肾衰竭。（4）视网膜损伤。高血压可以引起视网膜损害和视力障碍。（5）回声增多。高血压会导致心脏增大，血管和脉搏也会变得异常。（6）性功能障碍。高血压可能影响男性勃起功能及女性性功能。（7）孕妇并发症。高血压可能导致妇女在怀孕期间出现并发症，

包括早产、低体重儿等。

因此，高血压不应被忽视，需要通过药物和生活方式改变等控制方法来降低风险。

2.3 血压正常范围

目前关于血压的正常范围的定义，一般是将血压分为四个等级：（1）正常舒张压/收缩压：小于 130/85mmHg。（2）临界高血压：131~139/85~89mmHg。（3）轻度高血压：收缩压 140-159mmHg，或舒张压 90-99mmHg。（4）中度血压：收缩压 160-179mmHg，或舒张压 100-109mmHg。（5）重度血压：收缩压 ≥ 180mmHg，或舒张压 ≥ 110mmHg。

需要注意的是，如果疑似有高血压症状，要进行多次测量以确诊，并开启治疗。定期测量血压也是预防高血压的重要手段之一，尤其是对于 40 岁以上、有家族史、肥胖或已患高血压等高风险人群。对于高血压患者，其血压控制范围应该根据自身情况而定，一般有以下建议：（1）对于大部分高血压患者：血压控制在收缩压 <140mmHg 和舒张压 <90mmHg 范围内。（2）对于老年人：血压控制在收缩压 140-150mmHg 和舒张压 <90mmHg 范围内。（3）对于有糖尿病和肾脏疾病的高血压患者：血压控制在收缩压 130 和舒张压 80mmHg 范围内。

需要注意的是，血压控制的目标应根据患者的个体情况来确定，由医生进行专业评估，并针对患者的情况开出最适合的治疗方案。另外，患者应定期测量血压，及时调整治疗方案以控制血压。

3 关于高血压与科学吃盐间的认识误区你需要注意

3.1 高血压与吃盐关系不大

事实上，高血压与盐摄入之间有一定的关系，吃盐过多会导致体内钠离子过多，从而引起血压升高。此外，钠还会促进体内的水分聚集，导致血容量增加，也会对血压产生影响。世界卫生组织（WHO）建议成年人每天的钠摄入量应不超过 6 克，但是很多地方人们摄入的盐远远超过了这个建议。因此，减少盐的摄入是预防高血压和心脑血管疾病的重要措施之一。

3.2 不考虑个体差异，认为每个人的摄盐量都应该相同

事实上，每个人的身体对钠的敏感程度不同，一些人可能会因摄入过多盐而出现血压升高，而另一些人则不会。因此科学吃盐是很有必要的，生活中需要根据自身的健康状况和个体特点来考虑适当的摄盐量。

3.3 认为停止食盐摄入是预防高血压的最佳措施

高血压患者必须完全避免食盐，这种说法过于极端，因为人体对少量的钠有需要，完全停止食盐摄入可能会导致营养不良和电解质不平衡等问题，同时减少食盐摄入也不是所有高血压患者的必要措施，应根据具体情况而定。

3.4 认为逐渐减少盐摄入量并不重要

对于大多数人来说，正常摄入盐不必担心，但是从统计上看，过量的盐摄入确实与高血压和心脑血管疾病的风险增加相关。因此逐渐减少盐摄入量是科学吃盐的重要措施之一，有

(下转第 107 页)

在患者患侧，避免患者因滑到或摔跤导致损伤患处。

5. 预防并发症的护理

5.1 预防髌关节脱位

应及时向患者宣教预防髌关节脱位的重要性，使之从思想上提高认识并告之具体注意事项，保持正确体位。患肢的功能位是指，既可固定关节，又利于减轻切口张力，减轻疼痛，方便肢体活动和利于肿胀消退的位置。术后患肢功能位应做到“三防”：防过度屈曲和伸直，防内收，术后穿防旋鞋，保持患肢外展 15°-30° 中立位，防外旋，两下肢间垫一软枕（T 型枕）保持肢体外展中立位，防止人工假体脱位。护理工作中应注意保持患者正确的体位。观察脱位的要点是：患肢疼痛剧烈，双下肢长度不同（患肢缩短），成过度外旋位。一旦发生脱位，应立即使患肢制动，并通知医生进一步处理。

5.2 预防下肢静脉血栓形成及肺栓塞

深静脉血栓是术后最常见的并发症，如患肢肿胀明显应制动禁止按摩，以防血栓脱落。

表现为：下肢肿胀，皮肤颜色紫绀，皮温升高，甚至出现胸闷、呼吸困难等。

预防的原则：术后麻醉作用消失后立即鼓励患者作踝泵运动，下肢向心性按摩，应用空气波压力循环治疗仪；低分子肝素钠等药物可起到较好的预防血栓的作用。

护理工作中应注意患肢的感觉、色泽、肢端动脉搏动情况，如出现下肢肿胀、肢端温度降低、皮肤发绀、疼痛加剧，应警惕栓塞的发生。

5.3 预防压力性损伤

防止组织长时间受压，指导每 2 小时翻身或健肢抬臀，改

善营养，加强观察。

5.4 预防肺部感染

鼓励患者抓吊带抬起上身，深呼吸、有效咳嗽，清除呼吸道分泌物，定时将患者扶起叩背，促进痰液排出，必要时进行雾化吸入。

5.5 预防泌尿系感染

鼓励病人多饮水，每日饮水量 2500ml 以上，保持会阴部清洁，留置尿管者，每日两次会阴护理。

三、出院指导

由于髌关节置换术后需防止脱位、感染、假体松动、下陷等并发症，为确保疗效，延长人工关节使用年限，特作如下指导。

(1) 饮食：多进富含钙质、维生素、蛋白质、铁丰富的食物，防止骨质疏松，增加抵抗力。

(2) 体位：为防止植入的股骨头脱出，患者术后半年内不能两腿交叉，跷二郎腿，禁止下蹲及坐矮凳，不能爬陡坡。避免增加关节负荷量，如体重增加、长时间站或坐、长途旅行、跑步等。

(3) 预防感染：关节局部出现红、肿、痛及不适，应及时复诊；在做其他手术前均应告诉医生曾接受了关节置换术，以便预防。

(4) 延长假体使用寿命：1、避免反复搬重物；2、维持合理体重；3、保持健康和活跃；4、避免“冲击负荷性”运动，例如慢跑、滑雪和高冲击力的有氧运动。

(5) 复诊：基于人工关节经长时间磨损与松离，必须遵医嘱定期复诊，完全康复后，每年复诊一次。

（上接第 105 页）

助于预防高血压和心血管疾病。

3. 5 认为吃盐量只影响高血压。

一些研究表明，过度减少盐的摄入对血压和心血管健康并没有很大的好处，因为这会导致一些其他健康问题，如疲劳、失眠、头痛、肌肉抽筋等。同时摄入过量的盐还与其他健康问题有关，如肾脏疾病、骨质疏松等。

由此可见，高血压患者应遵循科学的饮食习惯，逐渐减少盐摄入量，同时根据自己的身体状况和个体特点适当调整盐的摄入量，并且保持良好的生活方式和饮食结构有助于预防高血压和心血管疾病。

4 高血压患者如何科学吃盐？

在上述观点的分析中明确指出，高血压的产生与高盐、高脂、高糖的饮食习惯密切相关，特别是其中盐分摄入过多会导致血压升高。所以高血压患者应科学地控制食盐的摄入量，以下是几个建议：

4.1 减少盐的使用量

高血压患者首要关注盐的摄入量，尽可能减少烹饪和加工食品中盐的使用量，建议盐的摄入量每天不超过 5 克。或者在日常烹饪中可以使用与盐具有同样效果的酱油和调味品等。

4.2 多吃新鲜食品

多吃新鲜食品是高血压患者科学饮食的重要方法之一，因为新鲜食品中盐分相对较低，同时富含维生素和矿物质，能够帮助控制血压和降低心血管疾病风险。以下是一些多吃新鲜食品的搭配建议：第一，多吃蔬菜：日常生活中多吃蔬菜，

如青菜、芹菜、西兰花等，其中豆类可能含有较高的盐分，建议适量食用。第二，多吃水果：水果中含丰富的维生素和矿物质，可以选择苹果、香蕉、橙子等水果，但是注意要少吃一些高糖分的水果，如芒果、糖浆果等。第三，适当摄入粗粮：粗粮可以补充机体所需的多种维生素和纤维素，如糙米饭、黑麦面包等。第四，注意蛋白质：多吃瘦肉、鱼类等蛋白质含量较高的食品，减少红肉、肥肉的摄入。多吃新鲜食品是高血压患者科学吃盐的一个重要措施，建议平时可以多买一些新鲜的蔬菜、水果和粗粮来搭配饮食，同时注意适当摄入蛋白质。

4.3 避免食用过咸的食品

高血压患者在生活中应避免食用高盐饮食，如腌肉、腌菜等，食用过咸的食品会使血压升高，因此生活中要避免食用这些食物。同时，方便面、速冻饺子、饼干、薯片等加工食品中盐的含量往往较高，长时间食用也会造成血压升高，所以生活中应避免或者适量食用，以避免血压升高。

4.4 选择低钠盐代替普通盐

盐是生活中不可或缺的调味品，若是不食用盐可能会出现其他问题。为避免这一现象，高血压患者可以选择低钠盐代替普通盐，也能够保障血压处于正常范围内，但患有肾脏疾病的人需要慎重使用。

总之，高血压患者应注意自己摄入盐的数量，注重合理搭配食物，尽可能少吃或不吃过咸的食品，以达到减少盐分、控制血压的目的。