

高血压治疗生活方式干预有哪些？

吴 献

北京市顺义区城区社区卫生服务中心 101300

【中图分类号】R544.1

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2023) 09-089-02

高血压是一种常见的慢性疾病，它通常是指血液在血管中流动时，对血管壁产生的压力超过了正常范围。这种压力的升高被称为高血压。那么，在对高血压患者治疗过程中，应该如何对其生活方式进行干预呢？下面就带大家一起对高血压的知识来了解一下吧。

一、高血压有哪些症状？

• 头痛

高血压患者可能会出现头痛，通常发生在脑后疼痛感觉，严重的时候可能伴随着恶心、想吐的症状。

• 头晕

头晕是高血压最常见的症状之一，有些是一过性的常在突然下蹲或起立时出现，有些是持续性的。

• 烦躁、心悸、失眠

高血压患者可能会出现烦躁、心悸、失眠等症状。这些症状通常与大脑皮层功能紊乱及植物神经功能失调有关。

• 其它症状

高血压还可能引起一些其他症状，如耳鸣、腰酸背痛、手脚麻痺等。

二、高血压的诱发因素有哪些？

• 遗传因素

遗传是高血压的一个重要决定因素。家族中有高血压病史的人具有更高的患病风险。然而，遗传并非唯一的因素，环境因素和行为习惯也会对血压产生影响。

• 年龄与性别

随着年龄的增长，高血压的患病率逐渐上升，尤其在 40 岁及以上的成年人中更为明显。此外，女性在更年期前患病率低于男性，而在更年期后则高于男性。

• 体重

肥胖是高血压的一个独立危险因素。体重的增加会导致代谢负担的增加，进而影响血液循环和心血管健康。减轻体重可以有效地降低血压。

• 饮食

摄入过多的盐、饮食结构不合理、缺乏优质蛋白质等都可能导致高血压的发生。一些微量元素如钾、钙和镁的摄入不足也与高血压有关。饮食中钠钾比值过高的人更容易出现高血压。

• 吸烟与饮酒

吸烟和饮酒都是高血压的危险因素。烟草中的有害物质会损伤血管内膜，导致血管收缩和血压升高。过量饮酒会导致血压升高，尤其是对那些已经有高血压或心脏病风险的人更为显著。

• 心理因素

长期的精神压力、焦虑、抑郁和愤怒等负面情绪都可能使血压升高。此外，缺乏社会支持和不良的应对方式也可能

对血压产生影响。

• 其他因素

某些疾病如肥胖症、糖尿病、睡眠呼吸暂停综合症等也可能导致高血压的发生。此外，缺乏睡眠、饮食不规律、缺乏体育锻炼等不良生活习惯也会对血压产生影响。

三、高血压有什么危害？

• 脑损伤

高血压可以引起脑卒中、脑出血、脑梗死，以及短暂性的脑缺血等危害。这些病症都有可能引发偏瘫、失语甚至昏迷，对患者的生命安全和生活质量产生严重影响。在脑卒中中幸存的患者中，有高达 70% 的患者留有不同程度的残疾，包括瘫痪、认知障碍等。

• 心脏损伤

血压高对心脏也有比较大的影响，包括心脏肥厚、心律失常、心功能不全等危害。这些影响会使冠心病患者的发病风险增加两倍，使心力衰竭的风险增加六倍。高血压还可能引发心绞痛和心肌梗死，严重威胁患者的生命安全。

• 肾脏损伤

长期的血压高会使肾小球内的压力增高，导致肾小球受到损害，肾小动脉就会发生动脉硬化，进一步导致肾功能的减退，引起高血压肾病，甚至发展为肾功能的衰竭。这些影响会使患者的尿量减少、肢体浮肿，严重时甚至需要肾脏替代治疗。

除此之外，高血压还会引起头痛、头晕、头闷、眼睛肿胀、失眠、心烦、焦虑等一系列不适症状，影响患者的生活质量。这些症状可能会随着血压的升高而加重，给患者带来沉重的心理压力。

四、如何治疗高血压？

• 药物治疗

药物包括各种降压药，如利尿剂、 β 受体拮抗剂、ACE 抑制剂等。这些药物可以通过调节血压来缓解高血压的症状，并降低并发症的风险。

• 非药物治疗

除了药物，非药物治疗也是治疗高血压的重要手段。其中，饮食、运动、睡眠和心理等方面是主要的非药物治疗法。

五、高血压治疗中生活方式干预有哪些？

• 均衡饮食

(1) 养成低盐、低脂、低糖的饮食习惯

①低盐：过量摄入盐分会导致血压升高，因此高血压患者应该尽量减少盐的摄入量。建议每日摄入量不超过 5 克。
②低脂：过多的脂肪摄入会增高血液中的胆固醇水平，增加心血管疾病的风险。应减少高脂肪食物（如肉类、乳制品、快餐等）的摄入，并选择低脂的替代品（如鱼类、豆类、全谷类等）。
③低糖：过量的糖分摄入会导致体重增加、血糖

升高，增加心血管疾病的风险。应减少高糖食物（如甜饮料、糖果、糕点等）的摄入，并选择低糖或无糖的替代品（如水果、蔬菜、全谷类等）。

（2）增加蔬菜、水果、全谷类食物的摄入

①蔬菜和水果：富含纤维、维生素和矿物质，有助于控制体重、降低血压，预防心血管疾病。建议每日摄入足够的蔬菜和水果。②全谷类食物：含有丰富的纤维和其他营养素，有助于控制血糖和血脂，降低心血管疾病的风险。应尽量选择全谷类食物（如全麦面包、燕麦、糙米等），替代精制谷物（如白面包、白米饭等）。③减少高热量、高脂肪和高糖分的食物的摄入：如前面所述，这些食物会导致体重增加、血压升高和心血管疾病的风险增加。应尽量避免或减少这些食物的摄入。

（3）适当控制饮食中的钠离子和氯离子的摄入

高血压患者往往有水钠滞留的问题，适当控制饮食中的钠离子和氯离子的摄入可以帮助降低血压。但是，单纯减少盐的摄入可能不足以解决问题，还应注意食物中其他隐藏的钠源，如加工食品、调味品等。

• 增加运动量

适当的运动对高血压患者非常有益，运动的作用在于：

①减轻体重：运动可以帮助燃烧卡路里，减轻体重，从而降低血压。对于超重或肥胖的高血压患者来说，减轻体重是非常重要的。②增强心血管功能：运动可以提高心肺功能，增强心血管系统的健康。这有助于降低血压，减少心脏负担。③降低焦虑和压力：运动可以帮助缓解焦虑和压力，这对于高血压患者来说是非常重要的。焦虑和压力会导致血压升高，而适当的运动可以缓解这些情绪。④改善睡眠：运动可以帮助改善睡眠质量，这对于高血压患者来说也是有益的。良好的睡眠可以降低血压，减少心血管事件的风险。⑤调节血压：运动可以帮助调节血压，使心率减慢，血管扩张，从而降低血压。

（上接第 88 页）

避免噪音或者强光的话，可以选择佩戴耳塞或者眼罩。

5. 睡前热水烫脚

养成每天睡前用温水烫脚、按摩脚心和脚趾，可起到促进气血运行、舒筋活络、阴阳恢复平衡状态的作用。对老年人来讲，更具有祛病健身的功效，使人心宁神安的入睡。

6. 安静的心态，保持心情平和

睡觉前不要过于兴奋和激动，也不要带有情绪，保持心平气和的心态去休息。心态好自然休息的好，心态不好脑子胡思乱想是失眠的原因之一。如果硬睡不着，也不要强迫自己，否则可能加重入睡的困难。若自己半小时还没有入睡，可以起床或者离开卧室做一些简单的活动，如看书、看报或者听舒缓音乐等，在有困倦感后再上床睡觉。

7. 接纳焦虑

失眠的时候，将注意力完全集中在工作或者食物上时，会减轻焦虑和对无用想法的关注，所以很多失眠者睡不着就起床工作、吃东西、做运动。然而，当你回到床上，不再关注工作和食物等，大脑里各种无用的想法和感觉又会重新显现。于是，你只能再次起床。反复之后，这就变成一种模式、一种习惯，大脑就会将夜晚与活动兴奋联系起来。你自然会变得兴奋，不容易安睡。所以，从长远来看，学会如何带着焦虑恐惧躺在床上，让大脑养成夜晚就想到休息放松，才能睡好觉。

根据世界卫生组织的建议，高血压患者应该每周进行至少 150 分钟的中等强度有氧运动，如快走、骑自行车或游泳等。这些运动可以分摊到每周的 5 天中进行，每天至少 30 分钟的中等强度有氧运动。此外，高血压患者还应该注意运动的强度和安全性。如果医生建议进行特殊运动或有运动禁忌症，应该遵循医生的建议。

• 合理安排休息

充足的睡眠对高血压患者非常重要。①规律作息：保持规律的作息可以帮助身体适应一种稳定的生物钟，这有助于改善睡眠质量和血压稳定性。建议每天保持相同的睡眠时间和起床时间，即使在周末或假期也应尽量保持一致。②充足的睡眠时间：充足的睡眠对于身体健康和血压控制非常重要。建议每晚保持 7-8 小时的睡眠时间，这有助于恢复身体和精神上的疲劳，并有助于维持正常的生理功能。③避免熬夜和过度劳累：熬夜和过度劳累会使身体处于紧张状态，导致血压升高和心血管负担增加。因此，应该尽量避免熬夜和过度劳累，保证充足的休息时间。

• 控制饮酒和戒烟

①限酒：适量的饮酒可能会使血压暂时升高，并且会使心率加快。长期饮酒可能会导致高血压和心血管疾病的发生率增加。此外，饮酒还可能会降低高血压患者对药物的反应性，导致血压更难控制。因此，高血压患者应该尽量避免饮酒，或者戒酒。②戒烟：吸烟是心血管疾病的主要危险因素之一，它会影响心血管系统的正常功能，使血压升高并对血管造成损害。吸烟还会增加血液中的一氧化碳浓度，使血液更加黏稠，增加心血管事件的风险。因此，高血压患者应该完全戒烟，以维护自己的健康。

以上就是关于高血压的一些科普知识，希望能够为广大高血压患者提供帮助，让患者养成健康的生活方式，对疾病进行有效控制。

8. 避免看时间

看时间是失眠患者睡不着或者半夜醒来时经常会做的事，但也会让睡眠进一步变糟。很多失眠者利用时间来衡量今晚的睡眠会变好还是变坏，由此来判断是否进一步采用应对措施。不断计算时间并不能帮助你入睡，反而可能会让你成为一名敬业的监控者，变得更焦虑和清醒。

9. 积极药物治疗

目前失眠的治疗还是以药物为主，因此在医生的指导下合理的使用安眠药依然是改善失眠的有效手段，在使用安眠药之前，医生会进行系统的临床评估，制定合理用药计划。一类是非处方类药物，这样一些药物通常是一些从植物中提取的用于改善睡眠的保健类药物，比如说像褪黑素，酸枣仁胶囊等，优点是不会成瘾，缺点是作用比较温和，对于那些有较为严重的睡眠问题的患者可不一定有效。一类是非苯二氮卓类药物，是目前临床主流的处方药物，如右佐匹克隆、扎来普隆分散片、酒石酸唑吡坦，起到一个帮助入睡的作用，还有一类是苯二氮卓类药物，比如阿普唑仑、艾司唑仑、奥沙西泮等，这类药物必须在医生的指导下合理用药，如果长期使用可能存在药物依赖的风险。最后还有具有催眠效应的抗抑郁药物（阿戈美拉汀、米氮平、曲唑酮等），临床使用安眠药在我国均属于精神类药品，长期或大量使用可能导致滥用或依赖。因此，谨记遵从医嘱，且不能擅自随意用药。

祝大家拥有一个良好的睡眠，健康的身体！