

饮食调控，血压无忧——高血压患者的饮食护理指南

罗睿

金阳县人民医院 四川金阳 616250

【中图分类号】R473.5

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 01-082-01

高血压，作为一种常见的慢性疾病，影响着全球数以亿计的人口。它不仅增加了心脏病、中风、肾脏疾病等严重健康问题的风险，还可能对生活质量造成显著影响。幸运的是，通过合理的饮食调控，高血压患者可以有效地管理自己的病情，降低并发症的风险，享受更加健康的生活。本文将为您提供一份全面的高血压患者饮食护理指南，帮助您实现“饮食调控，血压无忧”。

一、理解高血压与饮食的关系

高血压的发生与多种因素有关，包括遗传、年龄、生活方式等，其中饮食习惯是至关重要且可调控的一环。高盐饮食、高脂饮食、缺乏膳食纤维、过量饮酒等不良饮食习惯，都是导致血压升高的重要因素。因此，调整饮食结构，采取科学合理的饮食模式，对于控制血压具有重要意义。

二、低盐饮食：降压的第一步

高盐摄入是导致高血压的主要元凶之一。减少食盐摄入量，可以有效降低血压。建议高血压患者每日食盐摄入量不超过5克，这包括烹饪用盐以及食物中自然含有的钠盐。实施低盐饮食时，可以尝试以下方法：

1. 使用香草、柠檬汁、醋等调味品替代部分盐分，增加食物风味。
2. 多吃新鲜蔬菜和水果，它们富含钾元素，有助于平衡体内的钠含量。
3. 注意加工食品和快餐中的隐藏盐分，如罐头食品、腌制品、方便面等，尽量减少食用。

三、均衡膳食，注重营养搭配

均衡的膳食结构对于高血压患者至关重要。以下是一些建议：

1. 增加全谷物摄入：全麦面包、糙米、燕麦等富含膳食纤维，有助于控制体重，降低血压。
2. 多吃蔬菜和水果：尤其是富含钾、镁、钙等矿物质的深色蔬菜，如菠菜、西兰花、香蕉等，这些矿物质有助于放松血管，降低血压。
3. 适量蛋白质：选择低脂乳制品、鱼类、瘦肉和豆制品，避免高脂肪肉类和加工肉类，以减少饱和脂肪和胆固醇的摄入。
4. 限制糖分和精制碳水化合物：过多的糖分和精制碳水化合物摄入会导致体重增加，增加血压控制的难度。

四、健康脂肪的选择

并非所有脂肪都对高血压患者不利。单不饱和脂肪和多不饱和脂肪，如橄榄油、鱼油、坚果和种子中的脂肪，对心脏健康有益，也能帮助控制血压。相反，应尽量避免或减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入，这些脂肪主要来源于红肉、全脂奶制品、油炸食品和部分加工食品。

五、限制酒精摄入，戒烟

酒精和尼古丁都是血压升高的推手。高血压患者应避免或限制酒精摄入，男性每日不超过两个标准饮品，女性不超过一个。同时，戒烟是降低血压、保护心血管健康的必要措施。

六、充足水分，适量饮茶

保持充足的水分摄入，有助于维持血液容量，减少血液浓缩，从而降低血压。建议每日饮水量在1.5至2升左右。适量饮用绿茶或菊花茶，其中的抗氧化物质可能对血压有轻微的降低作用，但需避免空腹饮用浓茶，以免刺激胃黏膜。

七、定时定量，细嚼慢咽

定时定量的饮食习惯有助于控制体重，避免暴饮暴食导致的血压急剧升高。细嚼慢咽不仅有助于消化，还能增加饱腹感，减少食物摄入量。

八、结合运动，综合管理

饮食调控与规律运动相结合，是控制高血压的最佳策略。适量的有氧运动，如快走、游泳、骑自行车，每周至少150分钟，可以有效降低血压，增强心肺功能。

九、定期监测，适时调整

高血压患者应定期监测血压，记录饮食与血压变化的关系，以便及时调整饮食计划。必要时，应与医生沟通，根据个人情况调整降压药物的使用。

十、心理健康，不可忽视

长期的精神压力和情绪波动也会影响血压。学会放松，保持乐观的心态，通过冥想、瑜伽、深呼吸等方式减轻压力，对控制血压同样重要。

总之，饮食调控是高血压管理的重要一环。通过实施低盐饮食、均衡膳食、健康脂肪选择、限制酒精与戒烟、充足水分摄入、定时定量用餐、结合运动、定期监测、关注心理健康等综合措施，高血压患者可以有效控制血压，减少并发症风险，享受更加健康、活力四溢的生活。记住，持之以恒是成功的关键，让我们从每一餐开始，为自己的健康负责。

(上接第81页)

年内为盆底肌修复的最佳时间段，产后6个月内是黄金时间段。

三、其他注意事项

注意出现以下情况是不能做盆底肌修复，产后恶露还没有排干净、产妇产后伤口还没有恢复、有阴道炎等私处炎症、配有心脏起搏器的人群。另外一些日常注意事项：1、避免常弯腰拿取物品或者打扫卫生、久站久蹲、如厕时长时间保持同一个姿势等等，压迫盆腔神经和血管的动作。2、避免长时间憋尿，因为憋尿可加重阴道前壁膨出、子宫脱垂程度，排尿间隔(除

晚上外)不宜超过4个小时。3、避免长时间抱孩子、提拉搬运重物等重体力劳动和跑跳类剧烈运动加重阴道膨出或脱垂。4、避免受到湿寒侵袭导致感冒、咳嗽，以及过敏性鼻炎引起经常性的打喷嚏，养成打喷嚏、咳嗽之前预先收紧盆底肌的习惯。5、避免咖啡因、酒精或者饮料摄入引发燥热导致便秘，因为在便秘严重的情况下会加重盆底问题。6、注意控制饮水量，从而控制体重，过度肥胖会增加对盆底的负担。7、避免使用收腹带时束腰过紧加重盆腔脏器膨出下垂。8、避免做收腹运动，比如仰卧起坐、平板支撑、频繁下蹲。