

北京协和医院专家

高血压

饮食调养一本就够：
稳血压 头不晕 防中风

主编 陈伟

北京协和医院肠外肠内营养科副主任医师
副教授、硕士生导师

少盐 ≠ 淡而无味
低脂 ≠ 不能吃肉

什么都能吃，关键是怎么吃
击败所有可能会吃错的理由
高盐、高脂肪、高胆固醇，个个击破
高钾、高钙、高膳食纤维，轻松搞定

北京大学人民医院心脏中心主任
主任医师、教授、博士生导师

胡大一

解放军 309 医院营养科前主任
北京电视台《养生堂》特邀嘉宾

张晔

倾情
推荐



全国百佳图书出版单位
化学工业出版社

北京协和医院专家

高血压

饮食调养一本就够：
稳血压 头不晕 防中风

主编 陈伟

北京协和医院肠外肠内营养科副主任医师
副教授、硕士生导师



全国百佳图书出版单位

化学工业出版社

· 北 京 ·

编写人员名单

陈 伟 刘红霞 牛东升 李青凤 石艳芳 石 沛 余 梅 熊 珊 张金华
李 迪 石玉林 樊淑民 谢铭超 王会静 陈 旭 王 娟 徐开全 杨慧勤
卢少丽 张 瑞 崔丽娟 季子华 吉新静 石艳婷 陈进周 李 丹 逯春辉
李 鹏 李 军 张 伟 高 杰 高 坤 高子珺 杨 丹 李 青 梁焕成
戴俊益 李明杰 霍春霞 高婷婷 李 利 赵永利 高 赞 高志强 高金城
邓 晔 常玉欣 黄山章 侯建军 李春国 王 丽 袁雪飞 张玉红 张景泽
张俊生 张辉芳 赵金萍 石 爽 王 娜 金贵亮 程玲玲 段小宾

图书在版编目(CIP)数据

高血压饮食调养一本就够: 稳血压 头不晕 防中风/陈伟主编.
—北京: 化学工业出版社, 2016. 6
ISBN 978-7-122-27036-8

I. ①高… II. ①陈… III. ①高血压—食物疗法 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第100061号

责任编辑: 贾维娜 杨骏翼

文字编辑: 王新辉

责任校对: 程晓彤

装帧设计: 悦然文化

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京东方宝隆印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张14 字数250千字 2016年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 32.80元

版权所有 违者必究

别怕！高血压可防可控

高血压是一种全球范围内的常见病，目前，我国的高血压病患者已经达到 1.6 亿，而且有越来越年轻化的趋势。

高血压除了疾病本身带给人们的伤害以外，更可怕的是，它从不单兵作战，总是与肥胖、高血脂、高血糖等同时存在，一旦任由其发展，会引发一系列并发症，牵连全身脏器！

高血压是一种生活方式病，其发病原因主要是不健康的生活方式，因此，对待高血压最该有的态度就是：病没来的时候，防病；病来了别怕病，积极治疗以控制病情。

预防高血压，重点在于改变不良的生活习惯，培养健康的心理，合理运动，定期监测血压，一旦发现问题及时纠正。对于那些已经患了高血压的患者，则要树立信心，积极行动起来，提高生活品质。

高血压的防与控，饮食是基础。任何年龄层的高血压患者，都需要饮食治疗，这是一切治疗的基础。本书就是立足于饮食，揭开了一日三餐控制血压的秘密。

本书分别介绍了高血压的基本常识，总的饮食原则，早、中、晚三餐的具体饮食安排，几十种家常食材的降压吃法，以及高血压常见并发症和特殊人群的饮食调理，内容立体、方法细致独特，可作为高血压患者的饮食指导书。

低盐低脂饮食、多吃蔬菜和水果、不吸烟饮酒等，这些好的饮食习惯，对于高血压患者极其有益，是值得终生坚持的。



2016 年春

目录 CONTENTS

Part 1

了解高血压

如何早发现高血压	2
高血压爱找上哪些人	4
警惕假性高血压和隐性高血压	6
判断血压高不高, 要靠测量, 不能靠感觉	7
高血压的“伙伴”: 肥胖、高血脂、糖尿病	8
任由高血压发展的危害	9
自测: 你离高血压有多远?	10

Part 2

饮食降压法 理想又安全

降得太快、降得太低都不好	12
降压第一步: 改变“重口味”	14
低脂饮食, 减少脂肪和胆固醇的摄入	19



与降压有关的营养素	24
有助于控制进食量的饮食原则	29
高钙、高钾、高纤维饮食, 血压平稳不窜高	32
戒烟, 小心摄取酒和咖啡因	35
偶尔吃了高盐食物, 要多补水和钾来“解救”	38
高油高热量饮食后, 要吃点助消化、解油腻的食物	39
适合中国人的“得舒”(DASH diet) 饮食疗法	40

Part 3

制定个性化三餐食谱 稳步降血压

算算每天应该吃多少	44
● 第一步: 计算每日必需总热量	44
● 第二步: “90 千卡”为一份, 看看每天要吃多少份	46
● 第三步: 确定三大营养素合理配比	47
● 第四步: 早、中、晚三餐以 3 : 4 : 3 的热量比分配	48
早餐要“全”, 避免清晨高血压	49
● 早餐品种丰富, 营养均衡	49
● 保证能量供给	49
● 健康早餐应具备四大元素	49

● 宜软不宜硬，干稀都要有·····	49	● 凉拌菜或生拌菜是晚餐的好选择·····	57
● 少一些精细主食，多些杂粮·····	50	● 晚上喝粥不如喝豆浆，汤面改 蔬菜汤·····	58
● 变着花样喝杂粮粥，促进脂肪 代谢·····	50	● 外卖族晚餐必选三类蔬菜·····	58
● 早餐应补充维生素·····	51	● 晚餐少肉食，以避免血压猛然 上升·····	59
● 吃点鸡蛋、牛肉、鱼肉补充蛋白质·····	51	● 粗粮细作好消化，不胀气，促睡眠·····	59
● 来点清淡少油的小拌菜或水煮菜·····	51	● 补充富含 B 族维生素和镁的食物， 促进睡眠·····	59
● 7~8 点是最佳早餐时间·····	52	● 晚餐忌吃太晚·····	59
● 外卖族边走边吃会加大血管压力·····	52	● 忌黏硬不易消化的食物·····	60
● 早餐前要注意补水·····	52	● 加餐的食物选择·····	60
● 早餐没吃水果，上午 10 点左右 补上·····	52	不同热量全天带量食谱推荐·····	61
午餐要“杂”，稳定血压降血脂·····	53	● 1400~1500 千卡·····	61
● 午餐品种要丰富·····	53	● 1500~1600 千卡·····	62
● 米饭中掺入杂粮、蔬菜和芝麻·····	53	● 1700~1800 千卡·····	63
● 选择高膳食纤维的蔬菜帮助排钠·····	54	● 1800~1900 千卡·····	64
● 吃点菌菇，营养又降压·····	54		
● 最适于高血压人群的四大烹调方式·····	54		
● 低脂肪肉食是高血压患者的好 选择·····	55		
● 每周吃 1~2 次鱼·····	55		
● 不吃肉时，豆类及其制品是很好的 替代品·····	55		
● 高钾、高钙食物促进钠排泄·····	55		
● 午餐外卖族，不妨自备一点蔬果·····	56		
● 上班族自带午餐，做到八成熟即可·····	56		
● 注意午餐时间和进食速度·····	56		
晚餐要“清淡”，保护血管·····	57		
● 晚餐原则：宜简不宜丰，清淡易 消化·····	57		

 Part
4

什么都能吃 关键是怎么吃

五谷主食怎么吃·····	66
● 每天摄入 250~400 克·····	66
● 全谷物和杂粮杂豆 50~100 克·····	66
● 多种颜色搭配吃·····	67
● 如果主食中加油、盐，炒菜时 就要少放·····	67

燕麦 排除多余钠,降低血清胆固醇·····68	菠菜 防止血管紧张性收缩引起血压 升高·····88
豆浆麦片粥·····69	蛋皮菠菜包·····89
荞麦 软化血管,抑制血压上升·····70	番茄 利尿排钠,增强小血管功能·····90
麻酱荞麦凉面·····71	番茄葡萄苹果饮·····91
荞麦蒸饺·····71	番茄丝瓜·····91
玉米 保持血管弹性,降低血脂·····72	白萝卜 抑制有毒有害元素升高血压·····92
苦瓜番茄玉米汤·····73	椒油白萝卜·····93
小米 抑制血管收缩,降低血压·····74	芦笋 扩张血管,增强毛细血管壁弹性·····94
南瓜小米粥·····75	芦笋鲜虾·····95
杂粮馒头·····75	芦笋烧草菇·····95
薏米 适宜脾胃虚弱的高血压患者	豌豆苗 增强血管弹性,抑制血压 上升·····96
食用·····76	豌豆苗拌魔芋豆腐·····97
薏米冬瓜瘦肉汤·····77	茼蒿 辅助治疗原发性高血压·····98
黄豆 扩张血管,补充体内钾元素·····78	双仁拌茼蒿·····99
海带黄豆粥·····79	茼蒿烧豆腐·····99
焖茄豆·····79	苦瓜 清火解毒,降糖降脂·····100
黑豆 富含钾元素,排出多余钠·····80	蒜蓉苦瓜·····101
莲藕黑豆汤·····81	黄瓜 降糖排钠,促进代谢·····102
红薯 稳定血压,维持血管弹性·····82	小炒黄瓜片·····103
番茄红薯汤·····83	金针菇拌黄瓜·····103
自制红薯干·····83	洋葱 减少外周血管阻力·····104
蔬菜怎么吃 ·····84	洋葱炒鸡蛋·····105
• 每天吃 400~500 克·····84	胡萝卜 含槲皮素、山柰酚,可调节 血压·····106
• 至少 5 种,越多越好·····84	肉炒胡萝卜丝·····107
• 多选择高钾低钠的蔬菜·····84	红薯拌胡萝卜丝·····107
• 低热高纤的“312”搭配·····85	西蓝花 增强血管壁弹性,调节血压·····108
• 根茎类蔬菜既能当菜又能当饭·····85	清炒西蓝花·····109
• 凉拌、快炒,全营养又低盐·····85	
芹菜 扩张血管降血压·····86	
芹菜拌腐竹·····87	

南瓜 促进排钠、保护血管	110	山楂 含有山楂酸、柠檬酸，利尿、 扩张血管	128
红枣蒸南瓜	111	山楂粥	129
南瓜沙拉	111	柠檬 减轻钠对血压的不利影响	130
茄子 增强血管壁弹性，减少血管 阻力	112	黄瓜柠檬饮	131
蒜泥茄子	113	蜂蜜柠檬饮	131
香菇 预防动脉硬化，保护血管健康	114	西瓜 利尿消炎，预防前期高血压	132
香菇西蓝花	115	西瓜黄瓜汁	133
香菇油菜	115	肉蛋水产怎么吃	134
黑木耳 清肠降脂，预防血栓	116	● 精准掌握每天的量	134
胡萝卜炒木耳	117	● 首选白肉和瘦肉	134
海带 降低血液黏稠度，补充碘元素	118	● 每周至少吃一次鱼，尤其是 深海鱼	134
海带炖豆腐	119	● 鱼肉类尽量清蒸或清炖	134
海带三丝	119	● 吃了豆制品可以少吃鱼和肉	135
紫菜 降低血清胆固醇、改善血管 功能	120	● 高血压患者可以每天吃一个鸡蛋	135
紫菜豆腐汤	121	牛瘦肉 含较多的锌和蛋白质，利于 稳定血压	136
虾仁紫菜汤面	121	土豆烧牛肉	137
水果怎么吃	122		
● 利尿高钾水果更有利于降压	122		
● 每天 200~400 克	122		
● 优选新鲜应季水果	122		
● 尽量吃完完整水果	123		
● 喝果汁最好搭配蔬菜	123		
香蕉 对抗钠离子过多造成的血压 升高	124		
香蕉奶香麦片粥	125		
苹果 钾含量高，帮助降压	126		
苹果海带汤	127		
苹果莲藕汁	127		



鸡肉 含蛋白质, 改善血管弹性	138	大蒜 有助于血压正常化	156
土豆蒸鸡块	139	蒜泥菠菜	157
荷兰豆拌鸡丝	139	蒜香海带	157
带鱼 可显著降低胆固醇	140	绿茶 扩张血管, 稳定血压	158
糖醋带鱼	141	绿茶娃娃菜	159
金枪鱼 扩张血管, 平稳降压	142	辅助降压的药食两用中药材	160
金枪鱼土豆沙拉	143	● 药食两用的中药, 辅助降压	160
红烧金枪鱼	143	● 中药可入茶饮、入粥、入汤	160
三文鱼 含 ω -3 脂肪酸有效降压	144	● 中药的可贵之处还在于缓解	
清蒸三文鱼	145	高血压患者的心理压力	160
牡蛎 富含锌元素, 控制镉导致的		● 降压平稳和缓	160
血压上升	146	菊花 平肝明目, 缓解头晕头痛	162
牡蛎蒸饭	147	菊花茶	163
牡蛎煎蛋	147	枸杞子 减轻高血压引起的不适	
奶类及其他类	148	症状	164
● 每天喝牛奶 300 毫升左右	148	菊花枸杞茶	165
● 对乳糖不耐受的高血压患者可以		山药枸杞子粥	165
选择喝酸奶	148	莲子 扩张周围血管	166
● 油盐的用量要严加控制	149	莲子百合粥	167
● 充分利用葱、姜、蒜、椒的味道	149	荷叶 荷叶碱扩张血管	168
低脂(脱脂)牛奶 舒张血管,		荷叶柠檬苦瓜茶	169
降低血压	150	莲子荷叶粥	169
牛奶花生核桃豆浆	151	槐花 改善毛细血管功能	170
橄榄油 舒张血管平滑肌, 使血液		槐花苋粥	171
流通顺畅	152	决明子 降低收缩压与舒张压	172
苦瓜拌木耳	153	决明子绿茶	173
橄榄油土豆沙拉	153	决明子菊花粥	173
醋 含 ω -3 脂肪酸有效降压	154	决明子烧茄子	174
糖醋藕片	155		

 Part
5

高血压并发症三餐调养

高血压合并糖尿病.....176

- 控制全天总热量176
- 选择血糖生成指数低的食物176
- 主食要精中有粗，适当吃薯类176
- 增加高膳食纤维蔬菜的摄入177
- 水果选择低糖的，每天不多于
150 克177
- 甜食要限制177
- 不饮酒或少饮酒177
- 宜吃与忌吃食物178
 - 黑米面馒头178
 - 双耳炆苦瓜179

高血压合并高脂血症.....180

- 减少动物性脂肪的摄入180
- 选择富含不饱和脂肪酸的食物180
- 食材选择要坚持“四低一高”180
- 少喝咖啡和茶182
- 晚餐不要吃太多182
- 宜吃与忌吃食物182
 - 炆锅面183
 - 山药木耳炒莴笋183

高血压合并肥胖184

- 控制并逐渐减少总热量的摄入184
- 多吃富含膳食纤维和维生素的
食物185

- 讲究进食顺序，不饥饿不过饱185
- 细嚼慢咽，延长用餐时间185
- 每餐有一些饱腹感强的食物185
- 晚餐后坚决不再吃其他食物185
- 宜吃与忌吃食物186

鲜蒸白菜心186

草菇炒番茄187

高血压合并冠心病.....188

- 每天摄入胆固醇 < 300 毫克188
- 饮食宜清淡，限制脂肪的摄入188
- 选择含油酸高的油脂189
- 适量摄入蛋白质189
- 每周吃 1~2 次海鱼189
- 多吃富含钾和维生素 C 的蔬果189
- 适量饮茶189
- 多食富含铬、锰的食物189
- 宜吃与忌吃食物190

红豆饭190

橘瓣银耳羹191

高血压合并肾功能不全.....192

- 限制蛋白质的摄入量192
- 保证机体的热量需求192
- 钙、铁的摄入要充足192
- 忌摄入过多的钾193
- 忌吃咸菜、咸肉等高盐食物193
- 避免大量喝水193
- 三餐定时定量193
- 宜吃与忌吃食物194
 - 葱烧木耳194
 - 白萝卜山药粥195

高血压合并脑卒中·····	196
● 限制脂肪和胆固醇的摄入·····	196
● 补充优质蛋白·····	196
● 控制每天摄入的总热量·····	196
● 忌吃腌渍等过咸食物·····	196
● 多吃新鲜的蔬菜和水果·····	196
● 饮食宜软烂，忌速度过快·····	196
● 宜吃与忌吃食物·····	197
海米冬瓜·····	197
玉米面发糕·····	198



高血压特殊人群的 三餐调养

妊娠高血压·····	200
● 控制热量的摄入，避免孕期体重 增加过快·····	200
● 控制盐和咸味食物的摄入·····	200
● 适当增加优质蛋白质的摄入·····	200
● 适当补充胆碱和钾·····	201
● 钙的消耗大，多吃一些高钙食物·····	201
● 适量增加含锌和镁的食物摄入量·····	202
● 搭配丰富的蔬菜和水果·····	202
● 晨起喝一杯温开水，稀释血液·····	202
● 宜吃与忌吃食物·····	202
● 三餐食谱推荐·····	203

儿童高血压·····	204
● 饮食一大原则：三高三低·····	204
● 少吃一口饿不着，别过量饮食·····	204
● 保证充足的优质蛋白质·····	205
● 增加钾、钙、镁的摄入量·····	205
● 孩子的食盐摄入量应更低一些·····	205
● 不吃薯条、薯片等高盐零食·····	205
● 让过重儿童远离各类快餐·····	206
● 别让碳酸饮料和果汁上餐桌·····	206
● 宜吃与忌吃食物·····	206
● 三餐食谱推荐·····	207

老年性高血压·····	208
● 老年人味觉下降，更要警惕 隐形盐·····	208
● 避免肥胖，保持理想体重·····	208
● 消化能力降低，每餐八分饱为宜·····	209
● 少去餐馆就餐·····	209
● 多吃一些富含维生素 C 的食物·····	209
● 保证膳食中钙的摄入量·····	209
● 限制脂肪摄入量·····	210
● 适当多吃膳食纤维含量高的食物·····	210
● 忌过量饮酒·····	210
● 宜吃与忌吃食物·····	210
● 三餐食谱推荐·····	211

附录 1 高血压患者常见饮食问题答疑 ·····	212
附录 2 高血压患者常见生活细节问题答疑 ·····	214

Part
1

了解高血压



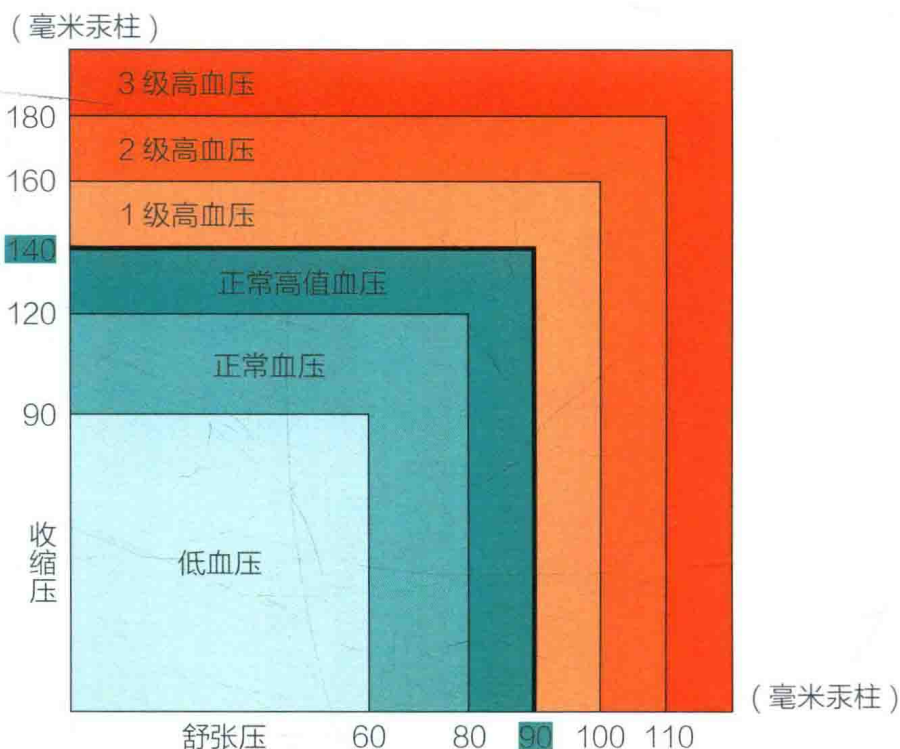
如何早发现高血压

及早发现才能及早治疗

很多高血压患者在早期无明显的症状，也正因为这一点高血压获得了“隐形杀手”的称号。如果能及早发现病情，甚至在血压偏高的时候就能引起足够的重视，就可以及时预防、尽早治疗，对于病情的控制具有非常重要的价值。血压越高，中风的危险越高，大约有 40%~50% 的中风是高血压引起的，因此控制好高血压也能很大程度上阻止中风的发生。

了解高血压的诊断

《中国高血压患者教育指南》定义，在未使用降压药的情况下，非同一天测量 3 次上肢血压，收缩压（即常说的“高压”）高于 140 毫米汞柱和（或）舒张压（即“低压”）高于 90 毫米汞柱定为高血压。高血压依据轻重程度分为 1 级、2 级、3 级三个级别。



定期体检，时常测量血压

要养成定期进行体检的习惯，经常测量血压，尤其是有高血压家族史者。测量时，既可以去医务室、社区医疗中心请专业医护人员测量，也可以自测，如购买测血压仪器，自己在家测量血压。

出现轻微的头痛、头晕、烦躁、失眠等不适症状，也应及时测量血压，并到医院及时就诊。此外，无论男女，最好在 35 岁之后开始定时体检、测血压。

高血压的主要症状

头痛

头痛是高血压的常见症状，也是发现高血压的重要线索。头痛多为搏动性的胀痛或持续性的钝痛，严重者甚至有炸裂性的剧痛。常在早晨睡醒时发生，起床下地活动及饭后逐渐减轻，疼痛部位多在后脑和太阳穴附近。

头晕

头晕也是高血压的常见症状。有时是一过性的，如在突然站起或蹲下时出现；有些是持续性的，患者头部有持续性的沉闷及不适感。

耳鸣

高血压患者耳鸣持续时间较长，耳鸣时感觉响声如蝉鸣，或脑中“嗡嗡”作响。

手脚麻木

常见手指和脚趾麻木、皮肤有如虫子爬行或背部肌肉紧张酸痛等症状，部分严重患者还会感觉手指不灵活。

注意力不集中，记忆力减退

早期多不明显，但随着病情发展而逐渐加重。表现为注意力容易分散，近期记忆力减退，很难记住近期所发生的事情。

烦躁、心悸、失眠

高血压患者大多性情较为急躁，遇事敏感、易激动。高血压导致的心肌肥大、心室扩张等都会使心脏功能不正常，出现心悸症状。失眠多为入睡困难或早醒，做噩梦，睡眠不实、易惊醒。

出血

高血压患者的出血症状，以鼻出血为多见，其次是眼底出血、结膜出血和脑出血。

肾脏病变

长期高血压可导致肾小动脉硬化，还可出现尿频、尿蛋白等症状。



大医生悄悄告诉你

原发性高血压和继发性高血压

高血压按病因可以分为原发性高血压和继发性高血压。原发性高血压的发病原因不甚明了，占高血压患者总数的 90% 以上。继发性高血压是由其他疾病引起的高血压，最常见的是由内分泌疾病和肾脏疾病引起的。

高血压爱找上哪些人

几类常见的高血压易感人群

超重和肥胖的人

肥胖使心脏负担加大、血管阻力增加，因此容易发生高血压。体重越重，患高血压的危险性也越大。

有高血压家族史的人

如果父母无高血压，那么子女患高血压的机会只有 3.1%；而父母一方有高血压，子女患高血压的概率就增加到 28%；如果父母均有高血压，则子女患高血压的概率将增加到 46%。

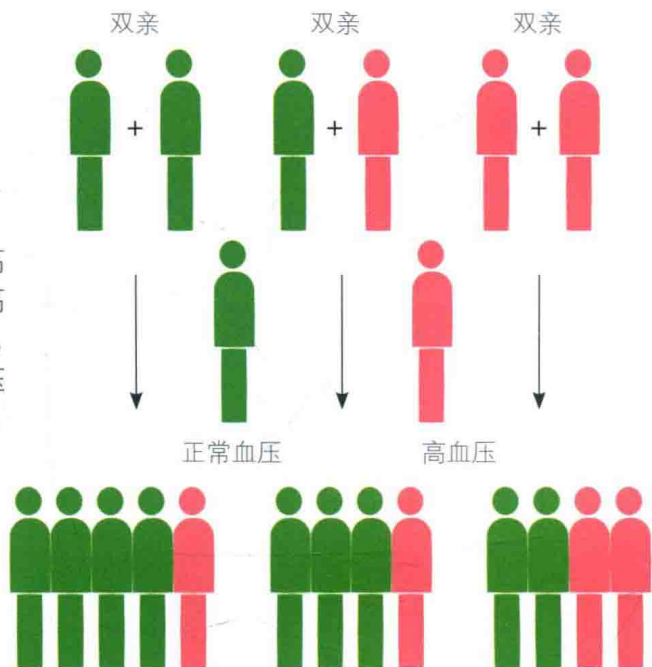
老年人

在生长发育过程中，人的血压也有相应的变化。一般而言，年龄越大，患高血压的概率也就越高，且以收缩压的增高更为普遍。

情绪波动大的人

人在情绪改变时，体内会产生一些特殊物质，如肾上腺素、儿茶酚胺、血管紧张素等，这些物质会使血管痉挛，导致血压增高。

研究发现，父母有高血压史，子女发生高血压的可能性增加，20%~30% 的高血压与先天遗传因素有关。



大量饮酒的人

酒精会加快心脏节律，甚至诱发心房颤动和心脏射血，导致血压升高。

吸烟的人

烟雾中的有害物质，会增加血液的黏稠度和血流阻力，从而使血压升高。

长期精神过度紧张的人

研究发现，长期工作劳累、精神紧张、睡眠不足、焦虑或抑郁的人易患高血压。

服用某些药物的人

服用一些药物可能会引起血压升高，如口服避孕药、非固醇类抗炎药等，停药一段时间后，血压会恢复正常。

阻塞性睡眠呼吸暂停综合征患者

至少 30% 的高血压患者合并阻塞性睡眠呼吸暂停综合征，45%~48% 的阻塞性睡眠呼吸暂停综合征患者患有高血压。

压力大的男性要多关注血压

精神压力是高血压的一大诱因，由于男性的社会压力大，而且吸烟人数多，使男性患高血压的概率更高，因此，男性应更多地关注自己的血压，经常测量血压，要随时了解自己的血压情况，尤其是 40 岁以上的男性。同时，男性要学会调节自己的心情，建立并保持良好的生活习惯。

更年期女性血压容易变高

更年期女性需要注意自己的血压变化，由于年龄增长，血管弹性降低、动脉硬化程度增加，血压会随之增高。此外，更年期女性出现自主神经功能紊乱、内分泌失调等生理变化，导致情绪波动较大、睡眠不足，也容易造成血压波动。要注意养成健康的生活习惯，保持稳定的情绪。



大医生悄悄告诉你

长期便秘也易使血压升高

排便时用力使劲，会使心跳加快，心脏收缩加强，心搏出量增加，使血压突然升高。长期下来，血管压力加大，也容易患上高血压。建议便秘患者平时应适当多吃一些富含纤维素的食物，早晨喝些温开水以促进排便，并养成定时排便的习惯，保证大便通畅。

警惕假性高血压和隐性高血压

高血压有一些特殊形式，有的是在特定情况下血压高，有的则不易被发现，对于这些特殊情况需要提高警惕，及早干预。

假性高血压管理不好也会发展成高血压

有一些人在医院测血压的时候显示血压升高，可是回到家里 24 小时动态血压监测又显示正常，这就是假性高血压，也称“白大衣高血压”。这样的血压升高主要是由于心情紧张导致的。

虽然假性高血压不算真正意义上的高血压，但也是中间状态，这类人群如不加以重视就可能转换成高血压。因此应该尽早干预，采用调整生活习惯、限盐、有氧运动、减少不良情绪刺激等非药物治疗手段。

隐性高血压更可怕

与“白大衣高血压”相反，隐性高血压具有藏匿性，通常表现为医院检测显示正常，但是家中自测或做动态血压检测时，显示血压升高。目前，我国隐性高血压的患病率高达 16.8%，其中成人约 19%，儿童约 7%。由于病情的隐性特征，不易被发现，患者不能得到及时的治疗，则会更易且更快地发展成为持续性高血压，进而引发动脉硬化、左心室肥厚、脑血管病及肾脏疾病。

一老一少需多关注隐性高血压

通常情况下，血压会随年龄增长而升高，60 岁以上者约 63% 患有高血压，再加上老年人易受睡眠质量下降、精神压力以及情绪波动较大等因素的影响，更成为隐性高血压的“青睐者”。青少年由于肥胖、遗传、饮食失调、学习压力、缺乏运动等，加上精神紧张、生理变化等各方面原因，也容易出现血压异常升高。

怎样发现隐性高血压

由于隐性高血压不容易被发现，一定要经常在家自测血压，一旦发现异常，应做好记录，及时就医。