

# 高血压

## 饮食运动宜忌

速查手册



有效，临床一线专家写给高血压患者的枕边书  
实用，一本人人都能看得懂使得上的康复指南



吃出健康

从一日三餐中寻找降压良方

动出活力

于平时锻炼中摆脱各种不适

# 高血压 饮食运动宜忌

速查手册

## 图书在版编目 (CIP) 数据

高血压饮食运动宜忌速查手册 / 吴晓青主编. —青岛: 青岛出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5552-6366-1

I. ①高… II. ①吴… III. ①高血压—食物疗法—手册  
②高血压—运动疗法—手册 IV. ①R247.1-62 ②R544.105-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 288990 号

# 高血压饮食运动宜忌 速查手册

- |      |   |
|------|---|
| 主 编  | 吴晓青   |
| 策 划  | 中海盛嘉  |
| 出版发行 | 青岛出版社   |
| 社 址  | 青岛市海尔路 182 号 (266061)                                   |
| 本社网址 | <a href="http://www.qdpub.com">http://www.qdpub.com</a> |
| 邮购电话 | 13335059110 0532-68068820 (传真) 0532-68068026            |
| 责任编辑 | 郭东明 程兆军 E-mail: qdgdmsina.com                           |
| 封面设计 | 祝玉华   |
| 版式设计 | 刘晓东   |
| 印 刷  | 青岛北琪精密制造有限公司  |
| 出版日期 | 2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷                       |
| 开 本  | 32 开 (787mm×1092mm)                                     |
| 印 张  | 6   |
| 字 数  | 100 千   |
| 印 数  | 1-6000  |
| 书 号  | ISBN 978-7-5552-6366-1                                  |
| 定 价  | 24.00 元   |

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 (0532) 68068638

## 前言



德国著名哲学家叔本华曾经说过：“一个身体健康的乞丐比疾病缠身的国王要幸福得多。”身体健康是最值得拥有的财富，不论是国王，还是乞丐，拥有健康的身体是我们每个人的梦想，没有它，再多的名与利都是浮云。

但往往事与愿违，因为在我们的身边潜伏着诸多威胁身体健康的沉默杀手，高血压就是其中之一。

作为一种最常见的慢性非传染性疾病，高血压可导致心脏病发作、脑卒中、肾衰竭、盲症、血管破裂以及其他严重的健康问题。高血压一旦患上，基本都需要终生接受治疗。据统计，全世界每5个成人中就有1例高血压，每年由高血压并发症导致的死亡为940万例。中国的情况是，18岁及以上居民高血压患病率为25.2%，根据2010年第六次全国人口普查数据测算患高血压的人数为2.7亿。

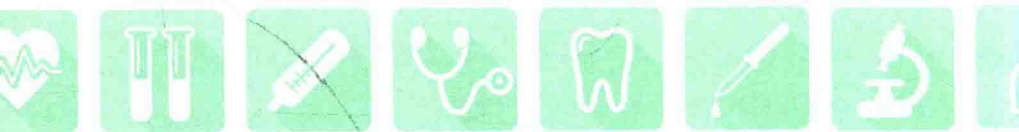
高血压的一个可怕之处，是很多患者并不知道自己已经患病，原因是它并不总会引起身体不适。很多人只有等到体检或者其他并发症出现的时候，去医院诊断才发现自己患上了高血压。来自世界卫生组织2014年的一份调查显示，近40%年龄在45岁或以上的中国人有高血压症。这些高血压患者中超过40%的人不知道其病情，约50%的患者没有接受药物治疗，大约80%患者的病情没有控制得很好。

高血压不仅是老年人的“专利”，现在正逐渐年轻化，少年儿童的群体中，高血压患病率也开始呈持续上升趋势。

疾病这个魔鬼隐藏在生活的细节之中，高血压的危险因素与生活习惯息息相关，如高钠低钾膳食、超重和肥胖、过量饮酒、精神紧张、缺乏体力活动等。随着高血压危险因素聚集数目的增加，高血压的患病风险也随之增加。所以，一个人的生活细节决定自身健康，健康的生活方式使人增寿，不健康的生活方式使人折寿。

面对高血压这个沉默杀手，我们可防可治。与其他危险因素一道对高血压进行控制，这是预防心脏病发作和脑卒中的主要方式。人们可通过改善自己的生活方式来尽量减少出现高血压的危险，比如减少钠盐的摄入量，饮食均衡，戒烟限酒，经常运动，保持正常体重等。

本书通过文字和数据表格等形式的结合，为读者全面介绍了高血压的诊断、预防、治疗、服药禁忌等知识，重点是如何选择饮食与运动等养生常识，深入浅出，让人一看就懂，希望能成为读者的健康卫士。



# 目录



## 第一章 高血压常识速查

01

高血压“通吃”男女老少·····	2
收缩压与舒张压·····	4
如何确诊高血压·····	6
血压波动的四种分型·····	8
原发性高血压和继发性高血压·····	10
白大衣高血压和隐蔽性高血压·····	11
高血压的高危人群·····	12
高血压的诊断流程·····	16
高血压并发症的危害·····	20
高血压的治疗目标·····	26
高血压非药物治疗及措施·····	28
高血压的常规用药·····	29
降血压可用阶梯用药法·····	32
高血压用药“十大禁忌”·····	36
辅助疗法很重要·····	43
高血压疗法注意事项·····	46

高血压饮食宜忌总论·····	48
高血压患者膳食指南·····	50
高血压患者需饮食均衡·····	54
营养素宜忌速查·····	56
<b>五谷杂粮类</b>	
糙米——扩张血管，降低血压·····	63
薏米——适合脾胃虚弱的高血压患者食用·····	64
小米——抑制血管收缩，滋补身体·····	65
玉米——保持血管弹性·····	66
红薯——保持血管弹性，排除多余胆固醇·····	67
黄豆——保持血管弹性·····	68
绿豆——高钾低钠，利尿、排钠、辅助降压·····	69
荞麦——降低血清胆固醇，改善血脂水平·····	70
燕麦——营养丰富利于降压·····	71
<b>蔬菜菌藻类</b>	
白萝卜——补充维生素C和锌·····	72
胡萝卜——预防高血压并发眼部病变·····	73
荸荠——含较多荸荠英有利降压·····	74
菠菜——降低血压、保护心脏·····	75
番茄——番茄红素可辅助治疗高血压·····	76
黄瓜——润肠通便、清除自由基·····	77

茭白——可对抗钠所引起的升压作用·····	78
苦瓜——预防高血压并发高血糖·····	79
芦笋——可扩张末梢血管·····	80
南瓜——排钠功效强·····	81
荠菜——舒张血管、减弱心肌收缩力·····	82
茄子——保持及恢复毛细血管的正常弹性·····	83
芹菜——含酸性降压成分可有效降压·····	84
茼蒿——挥发油、胆碱成分有助降血压·····	85
土豆——排钠降压，降低脑卒中的发病率·····	86
豌豆苗——预防因便秘引发血压升高·····	87
莴笋——帮助稳定血压·····	88
西蓝花——丰富的类黄酮有助降血压·····	89
洋葱——所含前列腺素A可软化血管·····	90
油菜——富含钾和钙，对降压有好处·····	91
紫甘蓝——调节电解质平衡进而稳定血压·····	92
香菇——预防血管硬化·····	93
黑木耳——降低血液中胆固醇含量·····	94
猴头菇——利于血液循环，降胆固醇·····	95
金针菇——预防高血压并发心脑血管疾病·····	96
紫菜——疏通和扩张血管·····	97
海带——降压物质丰富的海产品·····	98
海蜇——有助于血管舒张降低血压·····	99

## 肉蛋水产类



鸡蛋——改善血液循环和血压状态·····	100
鸡肉——胶原蛋白可改善血管弹性·····	101
牛肉——镁钾含量丰富·····	102
鸭肉——缓解血压升高引起的头晕目眩等症状·····	103
甲鱼——保护和软化血管·····	104
牡蛎——提高机体免疫力·····	105

## 水果类

红枣——能保护人体毛细血管通畅·····	106
橘子——富含维生素C、钾等降压营养素·····	107
蓝莓——所含花青素有助降压·····	108
猕猴桃——降低血液胆固醇含量·····	109
苹果——调节人体钠离子摄取量·····	110
桑葚——促进人体排钠，避免胆固醇沉积·····	111
山楂——可舒张血管、加强和调节心肌·····	112
柿子——有软化血管的作用·····	113
乌梅——降压、清热生津·····	114
西瓜——促进全身血液循环畅通·····	115
香蕉——高钾含量对抗钠离子过多·····	116
柠檬——对改善高血压和预防心肌梗死有益·····	117

## 中药类

车前子——利尿降血压·····	118
川芎——增加冠状动脉血流量·····	119
杜仲——提取物及煎剂有持久降压作用·····	120

葛根——直接扩张血管，使外周阻力下降·····	121
钩藤——多种吲哚类生物碱降血压·····	122
黄连——所含小檗碱能明显降低血压·····	123
黄芪——对血压有双向调节作用·····	124
菊花——扩张冠状动脉，增加冠脉血流量·····	125
决明子——有效降压物丰富·····	126
莲子——扩张外周血管，降低血压·····	127
桑叶——所含成分可降糖降压·····	128
天麻——缓解头晕、头痛、耳鸣等高血压症状·····	129
夏枯草——舒张血管·····	130
淫羊藿——降压效果经动物实验证实·····	131
玉米须——促进机体内钠的排出·····	132

### 其他类

醋——抑制血管紧张素转换酶生成·····	133
核桃——不饱和脂肪酸降血压·····	134
绿茶——舒张血管，降低血压·····	135
酸奶——减轻钠对血压的不利影响·····	136
橄榄油——防止因高血压造成的动脉损伤·····	137
大蒜——蒜素有降压作用·····	138

## 第三章 高血压运动宜忌速查

高血压患者的运动处方·····	140
高血压患者的四季养护经·····	146

体重指数和腰围臀围测量法·····	149
散步——调节内分泌，增强体内血压循环·····	152
慢跑——适合血压控制比较好的患者·····	153
游泳——增强心血管系统的功能·····	154
垂钓——动静结合降血压·····	155
五禽戏——有效改善血管弹性·····	156
太极拳——改善身体的平衡性和协调性·····	158
八段锦——激活神经内分泌机制·····	159
降压操——疏通经络降血压·····	160

#### **第四章 高血压并发症饮食运动宜忌速查**

161

老年高血压·····	162
妊娠高血压·····	166
儿童高血压·····	168
难治性高血压·····	170
高血压并发糖尿病·····	172
高血压并发冠心病·····	174
高血压并发高尿酸血症·····	176
高血压并发眼病·····	178
高血压并发脑卒中·····	179
高血压并发心力衰竭·····	180
高血压并发肾病·····	181
<b>参考文献</b> ·····	<b>182</b>

## 第一章



# 高血压 常识速查

高血压是引起心血管疾病的重要因素，70%的脑卒中和50%的心肌梗死与高血压有关。

高血压的发病时间多集中在40岁以后，患者在早期大多无自觉症状，所以高血压也被称为“沉默的杀手”。有的患者会感觉到有轻微的头痛、失眠、耳鸣、烦躁、记忆力减退、心悸、工作和学习精力不易集中并容易疲劳等。

在未使用抗高血压药物的情况下，非同日3次测量，收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和/或舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 时，可诊断为高血压。

根据2010年第六次全国人口普查数据测算，我国高血压患病人数为2.7亿。这个数据也意味着平均7个中国人中就有一个是高血压患者。

SUCHASHOUCHE

GAOXUEYAYINSHI

YUNDONG

YUJI

高血压饮食运动宜忌速查手册

心  
血

# 高血压“通吃”男女老少

高血压是引起心血管疾病的重要因素，当前我国心血管病死亡占总死亡的41%，每年死亡350万人。70%的脑卒中和50%的心肌梗死与高血压有关。

## 🔦 “压力”下的血压

动脉起自心脏，不断分支，口径渐细，管壁渐薄，最后分成大量的毛细血管，分布到全身各组织和细胞间。毛细血管再汇合，逐级形成静脉，最后返回心脏。

动脉和静脉是输送血液的管道，毛细血管是血液与组织进行物质交换的场所，动脉与静脉通过心脏连通，全身血管构成封闭式管道。心脏每一次收缩，会将血液压送进血管，进而将血液输送至全身。血液在心脏中是按单方向流动，经心房流向心室，由心室射入动脉。心脏压送血液推挤血管壁（动脉）所产生的压力就形成血压。

## 🔦 高血压患病率持续上升

2015年6月国务院新闻办发布的2012年国民营养与慢性病状况调查报告显示，中国18岁及以上居民高血压患病率为25.2%，根据2010年第六次全国人口普查数据测算患者数为2.7亿。这个数据也意味着平均7个中国人中就有一个是高血压患者。



## 高血压趋于年轻化

一个不容忽视的事实是，在少年儿童群体中，高血压患病率也开始呈持续上升趋势，从1991年的7.1%上升到2009年的13.8%，年均上升率为0.47%。不同年龄、性别儿童的血压水平均呈上升趋势。2010年全国学生体质调研19万余名7~17岁汉族学龄儿童血压结果显示：2010年中国儿童高血压患病率为14.5%（男生16.1%，女生12.9%）。高血压儿童较血压正常儿童在成年后更易患高血压并发生心血管重构，男女儿童患病风险分别是血压正常儿童的2.1倍和1.5倍。数据显示，全世界每5个成人中就有一例高血压，这种病症所导致的死亡人数约占所有脑卒中和心脏病死亡人数的一半。全球每年由高血压并发症导致的死亡为940万例。

## 控制高血压是心血管病防治的切入点

国内外研究均证实，降低高血压患者的血压水平可减少40%~50%的脑卒中和15%~30%的心肌梗死危险。控制高血压是心血管病防治的切入点。而普通人群要防治这种疾病，首先应该从了解这种疾病的来龙去脉入手。

## 高血压的知晓率偏低

不过，现实情况并不乐观。全国居民营养与健康调查显示，我国人群高血压的知晓率、治疗率和控制率仅分别为35%、30%和8%~10%。这意味着我国事实上高血压人群中不知道自己患高血压的占65%。由于大部分人没有测量过自己的血压水平，故也不可能知道自己有无高血压，更谈不到高血压的治疗率和控制率。

# 收缩压与舒张压

血管是指血液流过的一系列管道，它遍布全身。按血管的构造功能不同，分为动脉、静脉和毛细血管三种。心脏的收缩、舒张交替进行，推动血液在心脏和血管组成的密闭循环系统内持续流动。血压是推动血液在血管内流动的动力，血压越高，心脏压送血液所用的力就越大。

## 收缩压

心室收缩，血液从心室流入动脉，此时血液对动脉的压力最高，称为收缩压（SBP），也叫高压值。

## 舒张压

心室舒张，动脉血管弹性回缩，血液仍慢慢继续向前流动，但血压下降，此时的压力称为舒张压（DBP），也叫低压值。

## 血压值

收缩压与舒张压是衡量血压高低的数值——血压值。高压值（收缩压）反映的是心脏将血液泵入动脉的力量；低压值（舒张压）反映的则是动脉血管的弹性。

医学界通常用毫米（mm）表示水银压力计测量后水银柱的

高度数值，所以，mmHg（mmHg）也被作为血压的单位。也有用千帕斯卡（kPa）来表示，两者的换算关系是：1mmHg=0.133kPa，7.5mmHg=1kPa。

正常的血压是血液循环流动的前提，血压在多种因素调节下保持正常，从而提供各组织器官以足够的血量。血压过低过高都会造成严重后果，血压消失是死亡的前兆，这说明血压有极其重要的生物学意义。

### 不同血压测量方法的高血压标准

测量方法	收缩压(mmHg)	舒张压(mmHg)	
诊室血压	140	90	
24h动态血压	平均	130	80
	白昼	135	85
	夜间	120	70
家庭自测血压	135	85	



# 如何确诊高血压

血压是一种临床表现，它与外界环境、自身情绪、其他药物、所处体位等因素都是有关联的，会受这些因素的影响而随时上下波动。因此，要想确诊高血压病，应当尽量减轻或排除干扰，必须在不是同一日内，准确测量的3次静息血压（静坐5~15min）测量 $\geq 140/90\text{mmHg}$ 后才可以诊断为高血压病。

## 🔍 高血压病的定义

世界卫生组织（WHO）对高血压病的定义是：在未使用抗高血压药物的情况下，非同日3次测量，收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和/或舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 时，可诊断为高血压；患者既往有高血压史，目前正在使用抗高血压药物，现血压虽未达到上述水平（ $140/90\text{mmHg}$ ），也应诊断为高血压。收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 的为收缩期和舒张期（双期）高血压；收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 而舒张压 $< 90\text{mmHg}$ 为单纯收缩期高血压；收缩压 $< 140\text{mmHg}$ 而舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 的为单纯舒张期高血压。目前我国已将血压升高的标准与世界卫生组织制订的标准统一。

## 🔍 动态血压监测

有些时候，患者的状态不是很稳定，3次血压值都不能成为诊断的可靠参考，对于这种状况可作动态血压监测。动态血压监测是一种通过