

图
说

TUSHUO



GAOXUEYA SHANSHI TIAOYANG

高血压 膳食调养

骏轩工作室 编著

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

图说高血压膳食调养/骏轩工作室编著. —南京:江苏科学技术出版社, 2011. 4

(图说膳食调养系列)

ISBN 978 - 7 - 5345 - 7873 - 1

I. ①图… II. ①骏… III. ①高血压—食物疗法—图解 IV. ①R247.1—64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 025888 号

图说高血压膳食调养

编 著 骏轩工作室

责任编辑 沈 志

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 南京奥能制版有限公司

印 刷 江苏苏中印刷有限公司

开 本 718 mm×1 000 mm 1/16

印 张 10

字 数 180 000

版 次 2011 年 4 月第 1 版

印 次 2011 年 4 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978 - 7 - 5345 - 7873 - 1

定 价 19.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

图
说



TUSHUO

GAOXUEYA SHANSHI TIAOYANG

高血压 膳食调养

骏轩工作室 编著



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

目录

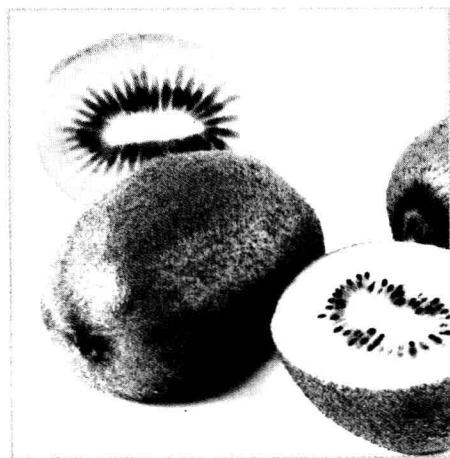


膳食指南篇

高血压病的前因后果	6
高血压病的诊断标准	8
高血压病的主要症状	10
高血压病的应急处理	12
高血压病的膳食原则	14
高血压病的膳食调配	16
高血压病的限盐膳食	18
高血压病的补钾膳食	20
高血压病的补钙膳食	22
高血压病的低脂膳食	24
高血压病的减肥膳食	26
高血压病的膳食禁忌	28

膳食保健篇

苹果降压保健食方	32
香蕉降压保健食方	36
西瓜降压保健食方	40
山楂降压保健食方	44
红枣降压保健食方	48
核桃仁降压保健食方	52
柿子降压保健食方	56
枸杞子降压保健食方	60
猕猴桃降压保健食方	64
芹菜降压保健食方	68





芦笋降压保健食方	72
苦瓜降压保健食方	76
冬瓜降压保健食方	80
茄子降压保健食方	84
番茄降压保健食方	88
黑木耳降压保健食方	92
蘑菇降压保健食方	96
香菇降压保健食方	100
银耳降压保健食方	104
海带降压保健食方	108
洋葱降压保健食方	112
大蒜降压保健食方	116
玉米降压保健食方	120
绿豆降压保健食方	124
花生降压保健食方	128

牡蛎降压保健食方	132
虾皮降压保健食方	136

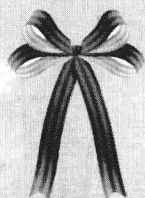
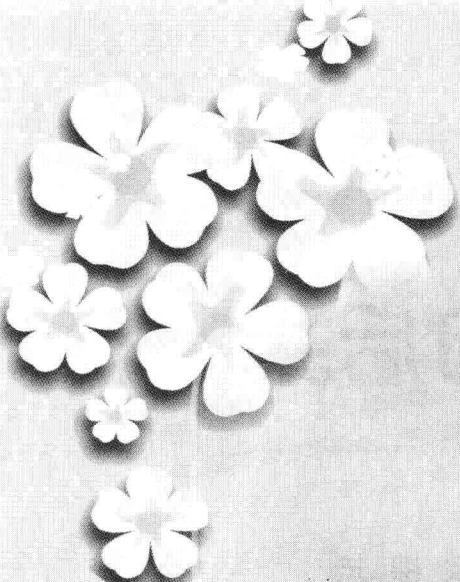
膳食调养篇

高血压病的对症膳食调养 ...	142
高血压病的分型膳食调养 ...	146
高血压病合并高脂血症的 膳食调养	150
高血压病合并冠心病的 膳食调养	152
高血压病合并肥胖症的 膳食调养	154
高血压病合并糖尿病的 膳食调养	156



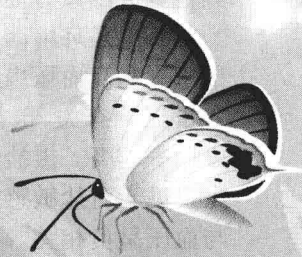


膳食指南篇



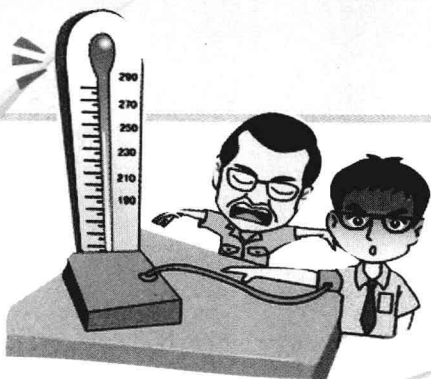
膳食指南篇

高血压病的前因后果	6
高血压病的诊断标准	8
高血压病的主要症状	10
高血压病的应急处理	12
高血压病的膳食原则	14
高血压病的膳食调配	16
高血压病的限盐膳食	18
高血压病的补钾膳食	20
高血压病的补钙膳食	22
高血压病的低脂膳食	24
高血压病的减肥膳食	26
高血压病的膳食禁忌	28





高血压病的前因后果



专家提示

原发性高血压病由多种因素所致,主要可分为遗传和环境因素两个方面。

高血压病是遗传易感性和环境因素相互作用的结果。一般认为,在比例上,遗传因素约占 40%,环境因素约占 60%。

其一是遗传因素。高血压具有明显的家族聚集性,父母均有高血压,子女的发病概率高达 46%。约有 60% 高血压患者可询问到有高血压家族史。高血压的遗传可能存在主要基因显性遗传和多基因关联遗传两种方式。在遗传表型上,不仅血压升高发生率体现遗传性,而且在血压高度、并发症发生以及其他有关因素方面,也具有遗传性。

其二是环境因素。不同地区人群血压水平和高血压患病率,与钠盐平均摄入量显著有关,摄盐越多,血压水平和患病率越高。摄盐过多导致血压升高,主要见于对盐敏感的人群中。钾摄入量与血压呈负相关。高蛋白质摄入属于升压因素,动物和植物蛋白质均能升压。

饮食中饱和脂肪酸 / 不饱和脂肪酸比值较高也属于升压因素。每天饮酒量超过 50 克乙醇者,高血压发病率明显增高。脑力劳动者高血压患病率超过体力劳动者,从事精神紧张度高的职业者发生高血压的可能性较大,长期生活在噪声环境中听力敏感性减退者,患高血压也较多。高血压患者经休息后往往症状和血压可获得一定改善。

此外还有其他因素。如超重或肥胖是血压升高的重要危险因素之一。体重常是衡量肥胖程度的指标。高血压患者约 1/3 有不同程度肥胖。血压与体重呈显著正相关。肥胖的类型与高血压发生关系密切,腹型肥胖者容易发生高血压。服避孕药妇女血压升高发生率及程度与服用时间长短有关。35 岁以上妇女容易出现血压升高。口服避孕药引起的高血压一般为轻度,在终止服避孕药后 3~6 个月血压常恢复正常。

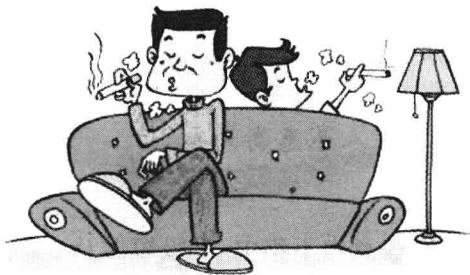


释疑解惑

问:高血压病为何存在家族聚集现象?

答:调查结果显示,高血压家族中的高血压患者,较非高血压家族成员代谢综合征的发病率高,高血压病存在着明显的家族聚集现象。高血压病在家族聚集现象是由于遗传因素和环境因素共同作用所形成的,高血压家族中引发高血压病的多种危险因素均高于正常家庭。另外,胰岛素抵抗是高血压病遗传中的决定因素,而高血压家族中有潜在的胰岛素抵抗的现象。在众多危险因素中,是否超重、吸烟、性格急躁易怒,同是否患有高血压

病存在着一定关系。高血压家族中的非高血压病人员首先应当控制体重,这对于这部分高危人群的高血压病的发生,可以起到重要的预防作用。其次应当积极地戒烟,并且改变急躁易怒的性格特点,从多方面入手。有重点地防止高血压病的发生。



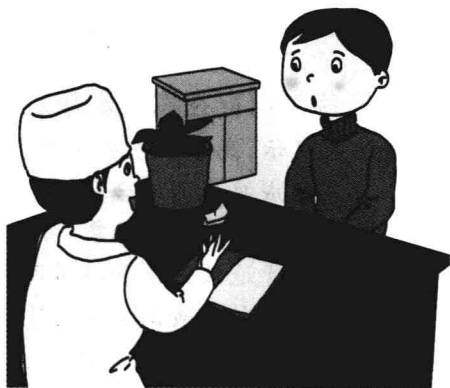
延伸阅读

高血压是在人类进化过程中,由逐渐形成的不良生活方式引起的疾病,这一观点已得到医学界的广泛认同。从高血压的发病机理看,患者长期处于精神紧张、焦虑、烦躁状态,或多年从事注意力须高度集中的职业,大脑皮质兴奋抑制过程平衡失调,可引起全身小动脉痉挛,外周阻力增加。随着社会竞争的加剧,如果长时期承受精神上的过度负荷,很容易得高血压。倡导健康文明的生活方式对于预防高血压具有至关重要的作用。健康文明的生活方式简单归纳为下面四句话:合理饮食,适当运动,戒烟限酒,心理调适。健康文明的生活方式不但有利于健康人群预防高血压病,而且有助于患者减轻症状,降低并发症的发生率。





高血压病的 诊断标准



专家提示

高血压病是严重危害人们身体健康的常见疾病。工作紧张、情绪容易失控、缺少运动的人易患高血压。

大多数早期高血压患者没有任何症状,所以人们往往容易疏于防范。几乎有 50% 的高血压患者未被诊断出来,高血压也就被称为“无声的杀手”。

患了高血压病之后,有无症状,取决于血压水平、器官损伤程度和个人的耐受性。如果在精神紧张、情绪激动或劳累后出现后颈部僵硬、耳鸣、头重、晕

眩、注意力不集中、呼吸短促及心跳加快等症状,最常见的原因就是高血压。但这些症状不能作为判断血压高低的依据,唯一可以确定血压水平高低的科学方法就是测量血压。如果在排除各种干扰因素的情况下,收缩压 ≥ 140 毫米汞柱或舒张压 ≥ 90 毫米汞柱(非同日 3 次测量),即可诊断为高血压。

高血压病的诊断标准

类 别	收缩压(毫米汞柱)	舒张压(毫米汞柱)
理想血压	< 120	< 80
正常血压	< 130	< 85
正常偏高值	130 ~ 139	85 ~ 89
1 级高血压(轻度)	140 ~ 159	90 ~ 99
2 级高血压(中度)	160 ~ 179	100 ~ 109
3 级高血压(重度)	≥ 180	≥ 110
单纯收缩性高血压	≥ 140	< 90

释疑解惑

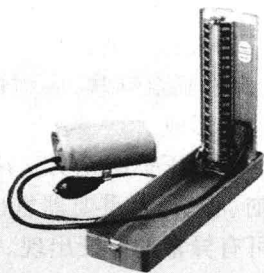
问:如何使用水银柱血压计测量血压?

答:水银柱血压计测量的步骤是,先将血压计的袖带应平整地缚在右上臂肘弯以上 2.5 厘米处。右上臂衣袖必须脱去,不要直接把袖带缚在衣袖外面,更不要硬把衣袖卷起来。测量血压时充气时的速度要快,充气的高度在听不到血管搏动声后再加 30 毫米汞柱,放气时的速度要均匀而慢。重复测量时,应该把袖带中的空气完全放空,待水银柱下降至 0 刻度处,休息 30 秒钟后,再重新充气测量血压。测量血压全凭听力,听诊器的听诊件应放在肱动脉搏动处,才能清楚地听到动脉的搏动声。测量血压以前一定要安静地休息 15 分钟,放松一下情绪。测量时肢体不要用力,保持一种轻松舒适的状态。



延伸阅读

目前使用的血压计有 3 种,一是水银柱血压计。传统的水银柱血压计测出血压值具有稳定性和准确性的特点。但是,不能使用水银柱血压计给自己测量血压。使用这种血压计的人需要经过培训才能掌握技术要领。水银柱血压计应放置在干燥通风的地方,不要让血压计接近高温和直接放在太阳底下,以免袖带、胶管、气囊老化漏气。不要忘记每年送到检测单位去校准,以保血压计的准确性。二是弹簧指针式血压计。这种血压计的特点是携带方便,但是其血压测量值的稳定性和精确性稍差,在高血压的普查和诊断中不能使用。三是电子血压计。如今电子血压计的使用已越来越普遍。体积越做越小,精确度越做越高,使用也越来越方便。电子血压计长时间不使用时,要把电池拿出来。电池的更换要几节电池同时换,以保持电压的稳定,血压计的存放要注意防潮、防晒、防高温。袖带、胶管、气囊也要放置妥当,以防折叠,防老化。电子血压计要经常开机使用,放置久了不用,会影响血压计测量的正确性。





高血压病的 主要症状

专家提示

高血压患者中5%左右的人没有自觉症状,不知道血压何时升高,更不知道什么时候已产生了血管和器官损害,有些患者甚至在发生了心血管意外之后才知道自己患有高血压。经常测量血压是防范高血压病的重要方法。

大多数高血压患者在血压升高早期仅有轻微的自觉症状,如头痛、头晕、失眠、耳鸣、烦躁、工作和学习精力不易集中,并容易出现疲劳等。随着病情的发展,特别是出现并发症时,症状逐渐增多并明显,如手指麻木和僵硬、多走路时出现下肢疼痛,或出现颈背部肌肉酸痛紧张感。当出现心慌、气促、胸闷、心前区疼痛时表明心脏已受累,出现夜间尿频、多尿、尿液清淡时表明肾脏受累,肾小动脉发生硬化。如果高血压患者突然出现神志不清、呼吸深沉不规则、大小便失禁等,提示可能发生脑出血。如果是逐渐出现一侧肢体活动不便、麻木甚至麻痹,应当怀疑是否有脑血栓的形成。

高血压早期无明显异常体征出现。当脑、心、肾等重要器官出现轻度损害时可有异常的体征出现。常见的心脏异

常表现有心尖搏动左移、心前区有抬举样搏动感,听诊心尖区第一心音增强、主动脉瓣区第二心音增强且有收缩期杂音和舒张期杂音,表明已发生动脉硬化和左心室肥厚。如果在心尖区听及奔马样心律,可能表明有心力衰竭的出现。另外还常见耳垂出现折痕、毛细血管搏动、桡动脉出现硬脉或无脉及下肢间歇性跛行等。

由于某些诱发因素或高血压本身的发展,可导致一些患者血压显著或急骤升高,同时伴有脑、心、肾、视网膜等重要器官功能损害,严重危及生命,出现一系列临床特殊征象,称为高血压急症。高血压急症的发病率占高血压人群的5%,常见有高血压脑病、脑出血、急性左心衰竭、急性心肌梗死、急进型恶性高血压等。

释疑解惑

问:高血压病患者需要做哪些检查?

答:高血压病患者需做如下检查:①心电图和超声心动图检查,以判断有无左心室肥厚和心律紊乱。②X线及其他检查(必要时行血管造影、CT检查定位诊断),以判断有无主动脉扩张、延长或缩窄。③尿常规及肾功能检查,检查尿蛋白、尿糖、血肌酐、尿素氮、血钾、血尿酸水平。④眼底检查眼底动脉硬化程度。⑤血糖、血脂及血钙水平检查。⑥有条件者可做24小时动态血压检测。



延伸阅读

有些人血压不太高,症状却很多,而另一些人血压虽然很高,但症状不明显。头晕为高血压最常见的症状。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。头晕是患者的主要痛苦所在,其头部有持续性的沉闷不适感,严重的妨碍思考、影响工作,对周围事物失去兴趣。当出现高血压危象或椎-基底动脉供血不足时,可出现与内耳眩晕症相类似症状。头痛亦是高血压常见症状,多为持续性钝痛或搏动性胀痛,甚至有炸裂样剧痛。常在早晨睡醒时发生,起床活动及饭后逐渐减轻。疼痛部位多在额部两旁的太阳穴和后脑勺。高血压病患者性情多较急躁,遇事敏感,易激动。失眠多为人睡困难或早醒、睡眠不实、噩梦纷纭、易惊醒。这与大脑皮层功能紊乱及自主神经功能失调有关。注意力不集中、记忆力减退在早期多不明显,但随着病情发展而逐渐加重,常成为促使患者就诊的原因之一。表现为注意力容易分散,近期记忆减退,很难记住近期的事情,而对过去的事如童年时代的事情却记忆犹新。有些患者手指、足趾麻木,项背肌肉紧张、酸痛。应及时到医院就诊,预防中风发生。





专家提示

血压突然升高,伴有恶心、呕吐、剧烈头痛,甚至视线模糊,即已出现高血压脑病。

高血压病的 应急处理

如果高血压患者突然发病,周围的人应能做出初步判断,并适当做些相应的处理。血压突然升高,伴有恶心、呕吐、剧烈头痛,甚至视线模糊,即已出现高血压脑病。这时要安慰患者别紧张,卧床休息。家中若备有降压药,可立刻服用,还可以另服利尿剂、镇静剂等。若经过上述处理,症状仍不见缓解,要及早护送患者到附近医院急诊治疗。如果发生心绞痛,甚至心肌梗死或急性心力衰竭,患者多在劳累或兴奋后出现剧烈的心前区疼痛、胸闷,可放射至颈部、左肩背或上肢,重者有面色苍白、出冷汗。遇着上述情况时,应让患者安静休息,硝酸甘油片舌下含服,或打开亚硝酸异

戊酯吸入。家中如备有氧气袋,可同时予以吸入氧气。如症状不见减轻应迅速通知急救中心或备车前往医院。

如患者突然心悸气短,呈端坐呼吸状态,口唇发绀,伴咯粉红泡沫样痰,要考虑急性左心衰竭。应嘱其双腿下垂,采取坐位,予以吸入氧气,并迅速通知急救中心。高血压患者在发病时,会伴有脑血管意外。患者突然出现剧烈头痛,伴有呕吐,甚至意识障碍和肢体瘫痪。此时要让患者平卧,头偏向一侧,以免意识障碍伴有剧烈呕吐时,呕吐物吸入气道。然后通知急救中心。原已有过脑出血的患者血压如再度升高,要防止脑出血再发,应及时送医院治疗。



释疑解惑

问：高血压脑病是怎么回事？

答：高血压脑病是高血压危象发生在脑部的一组症候群，主要是在原有的高血压基础上血压突然升高，同时伴有短暂脑功能障碍，血压升高达200~260/140~180毫米汞柱。

高血压脑病的发病机理可能是脑动脉在强烈的痉挛之后发生扩张，脑血流量明显增加，脑组织产生过度的灌注，引起脑水肿和颅内压升高。主要表现为血压的突然升高，以舒张压升高比较明显，同时出现脑水肿、颅内压升高和局限性脑损害等表现，如头痛、头晕、烦躁、心悸、恶心、呕吐。随着病情发展，可出现喷射性呕吐、心率过快、呼吸困难、视力障碍、意识模糊、昏迷等。多在急进型高血压和严重的缓进型高血压患者身上发生，这类患者多有明显的动脉硬化，也可在妊娠高血压综合征、肾小球肾炎、肾动脉狭窄、嗜铬细胞瘤等继发性高血压患者身上发生。高血压脑病如不积极抢救，患者极易死亡。高血压脑病的治疗必须快速降压，制止抽搐，防止脑水肿。



延伸阅读

根据症状和病程的进展情况，高血压可分为良性高血压和恶性高血压两种；恶性高血压的患病率大约是良性高血压的1/500，可发生于各年龄，但以30~40岁最为多见。在恶性高血压发生之前，可有长短不一的良性高血压病期，为5个月至10年不等，仅有少数人是突然发病，病前无明显的高血压。无论是原发性高血压或是继发性高血压，皆可呈现恶性高血压的临床表现，但以原发性高血压多见。恶性高血压起病急，病情重，进展快，预后不良，其临床表现为血压明显升高及心、肾功能不全，自觉症状中的头痛发生率最高，头痛虽是高血压的共同症状，但头痛特别剧烈时，或当头痛的性质发生变化时，则提示向恶性发展。其次是进行性视力障碍，可出现视乳头水肿、出血，有些患者可因此而以最初症状就诊于眼科。约40%的患者有明显的多尿及夜尿，夜尿是恶性高血压早期的重要表现。在恶性高血压的病程中，常常发生急性左心衰竭及肾功能衰竭，这是常见的最严重的后果，也是患者死亡最常见的原因。



高血压病的膳食原则

专家提示

高血压病的膳食调养主要应适量控制热能及食盐量,降低脂肪和胆固醇的摄入水平,控制体重,防止或纠正肥胖,利尿排钠,调节血容量,保护心、脑、肾血管功能。采用低脂、低胆固醇、低钠、高维生素、蛋白质和热能适量的饮食。

限制总热能,将体重控制在标准范围内,肥胖者应节食减肥。体重每增加12.5千克,收缩压可上升10毫米汞柱,舒张压升高7毫米汞柱。这说明体重增加对高血压病的治疗大为不利。蛋白质代谢产生的有害物质,可引起血压波动,应限制动物蛋白。调配饮食时应考虑蛋白质生理作用,应选优质蛋白,其中植物蛋白质可占50%,动物蛋白可选用鱼肉、鸡肉、牛肉、牛奶、猪瘦肉等。减少脂肪,限制胆固醇。豆油、菜油、花生油、芝麻油、玉米油、红花油等植物油均含维生素E和较多亚油酸,对预防血管破裂有一定作用。同时患高脂血症及冠心病者,更应限制动物脂肪摄入。如长期食用高胆固醇食物,如动物内脏、脑髓、蛋黄、肥肉、动物脂肪等,可引起高脂蛋白血症,促使脂质沉积,加重



高血压病。

含食物纤维高的食物,如淀粉、糙米、面粉、玉米、小米等,均可促进肠蠕动,加速胆固醇排出,对防治高血压病有利。含糖量高的食物有升高血脂之忧,故应少吃。



释疑解惑

问：高血压患者可以吃哪些水果？

答：高血压患者多食用苹果能够降低血胆固醇、降血压，保持血糖稳定。火龙果对糖尿病、高血压病、高胆固醇、高尿酸等有很好的疗效。香蕉中含有丰富的钾，每天吃上一根香蕉，就可以满足体内钾的需求，稳定血压，同时还可以保护胃肠道。因此，高血压患者应多吃香蕉。柚子肉中含有非常丰富的维生素C以及类胰岛素等成分，故有降血脂、减肥、美肤养容等功效。橘子中含有丰富的维生素C和尼克酸等，有降低人体中血脂和胆固醇的作用，血脂高的人多吃橘子很有好处。芒果含有丰富的维生素A、维生素C，有保护视力、延缓细胞衰老、预防老年痴呆症、抑制动脉硬化和高血压、预防癌症的功效。木瓜所含的齐墩果是一种具有护肝降酶、抗炎抑菌、降低血脂等功效的化合物。猕猴桃有降低胆固醇及甘油三酯的作用，亦可抑制致癌物质的产生，对高血压病、高脂血症、肝炎、冠心病、尿道结石有预防和辅助治疗作用。柿子有降低血压、预防动脉硬化之功效。日常生活中不少水果都对高血压患者有好处，平时应多吃一些水果。



延伸阅读

高血压患者应补充足量的维生素C。大剂量维生素C可使胆固醇氧化为胆酸排出体外，有助于改善心脏功能和血液循环。橘子、大枣、番茄、芹菜、油菜、小白菜、莴笋等食物中，均含有丰富的维生素C。多吃新鲜蔬菜和水果，有助于高血压病的防治。其他水溶性维生素，如维生素B₁、维生素B₁₂，均应及时补充，以防止缺乏。定时定量进食，不过饥过饱，不暴饮暴食，食物种类齐全，营养素比例合理，不挑食偏食。清淡饮食有利于高血压防治，油腻食物过量，易致消化不良，且可发生猝死。患者必须戒烟、限酒。卷烟中尼古丁刺激心脏，可使心跳加快，血管收缩，血压升高，促使胆固醇在血管壁上沉积，加速动脉粥样硬化的形成。传统医学认为少量饮酒可扩张血管，活血通脉，助药力，增食欲，消疲劳。但若长期大量饮酒，则可诱发酒精性肝硬变，并加速动脉硬化。茶叶含有多种对防治高血压病的有效成分，其中以绿茶为好。