

稳定血压 应注意的细节

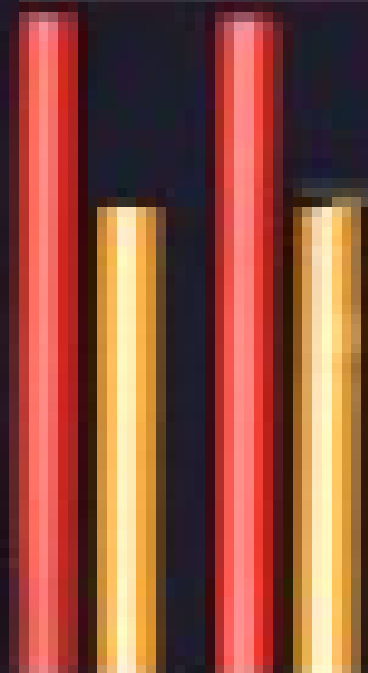
● 杨智盛 谢英彪 编著

金盾出版社

稳定血压

应注意的细节

● 张洪强 张洪强 张洪强

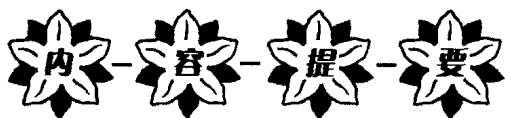


张洪强 张洪强 张洪强

稳定血压应注意 的细节

杨智盛 谢英彪 编 著

金 盾 出 版 社



对于高血压病患者来说,保持血压的长期稳定是十分重要的。本书从高血压病全程治疗、调养管理的角度,科学地阐述了高血压病患者为长期稳定血压应注意的生活起居细节、饮食细节、运动细节、用药细节、心理保健细节及健康保健细节。其内容新颖实用、科学性强,适合广大高血压患者及其家人阅读。

图书在版编目(CIP)数据

稳定血压应注意的细节/杨智盛,谢英彪编著. -- 北京:金盾出版社,2011.3

ISBN 978-7-5082-6733-3

I. ①稳… II. ①杨…②谢… III. ①高血压—防治 IV. ①R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 237610 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京金盾印刷厂

正文印刷:北京万博诚印刷有限公司

装订:北京万博诚印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7.5 字数:150 千字

2011 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:15.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言



高血压病是常见的心脑血管疾病。目前,我国高血压病患者已达到 2 亿,是导致心脑血管、肾脏等疾病的元凶。在我国人群中对于高血压病的知晓率仅为 30.2%,治疗率为 24.7%,控制率只有 6.1%。同时,我国高血压病又具有患病率高、致残率高、死亡率高的“三高”特点。高血压病患者在长期的康复治疗中,如何做到血压长期稳定是十分重要的,也是治疗的主要目标之一,它涉及患者的生活起居、饮食、运动、心理调节、用药治疗和健康保健等各个方面,而且要把握和处理好这些综合性措施的每一个细节,才有可能将血压稳定在希望的目标水平上。为此,作者编写了《稳定血压应注意的细节》一书。

全书从高血压病全程治疗、调养管理角度,科学地阐述了高血压病患者为长期稳定血压应注意

的饮食细节、生活起居细节、运动细节、心理保健细节、用药细节和健康保健细节。这些细节做好了,把握住了,将有助于患者血压长期稳定,提高治疗效果和生活质量。

本书内容新颖,科学实用,适合广大高血压病患者及其家人阅读,希望本书能成为高血压病患者的良师益友。

谢英彪



目 录

一、稳定血压应注意的饮食细节

1. 进餐宜“三少” (1)
2. 远离咖啡因 (2)
3. 吸烟饮酒要不得 (2)
4. 烹饪油不宜反复使用 (3)
5. 控制饮食避免肥胖 (4)
6. 少喝鸡汤 (5)
7. 限盐补钾 (6)
8. 放心喝牛奶 (7)
9. 妊娠期高血压饮食原则 (8)
10. 更年期高血压饮食注意事项 (9)
11. 芹菜是降血压佳蔬 (10)
12. 勿小视荠菜的降血压功效 (12)
13. 莫小看菊花脑的清涼降血压作用 (14)
14. 大蒜的降血压疗效勿轻视 (15)
15. 洋葱为降血压降血脂蔬菜 (17)
16. 葱可调味又能降血压 (18)
17. 芦笋是富含维生素的降压蔬菜 (20)
18. 茄子被称为“心血管益友” (21)
19. 莼菜被称为“水生降压蔬菜” (23)





20. 番茄是降血压的果蔬佳品 (24)
21. 山药被称为“药食兼优降压菜” (26)
22. 苦瓜味苦降压优 (28)
23. 冬瓜被称为“高钾低钠蔬菜” (29)
24. 豌豆降血压不可小觑 (31)
25. 绿豆被称为“消暑降压豆” (33)
26. 勿轻视廉价玉米须的降血压功效 (35)
27. 槐花常被称为“降压花卉” (36)
28. 荷叶消肿又降血压 (38)
29. 西瓜常被称为“解暑降压水果” (40)
30. 香蕉通便且降血压 (42)
31. 苹果被称为“大宗降压水果” (44)
32. 柿子性凉能降血压 (46)
33. 山楂常被称为“消食降压水果” (48)
34. 核桃仁被称为“益寿降压干果” (50)
35. 勿小看大枣的降血压作用 (52)
36. 黑芝麻味美又降血压 (54)
37. 香菇被称为“降压食用菌” (56)
38. 黑木耳被称为“降压止血佳品” (58)
39. 银耳的降血压作用不容忽视 (60)
40. 海带补钙且降血压 (61)
41. 紫菜被冠以“降压汤羹佳品”的称号 (63)
42. 常食腐竹能降血压 (65)
43. 虾皮被称为“高钙降压水产品” (67)
44. 牡蛎补锌又降血压 (68)





45. 降血压饮料——茶叶 (69)

二、稳定血压应注意的生活起居细节

1. 穿戴宜“三松”	(73)
2. 日常生活中要注意的事	(73)
3. 夜间的注意事项	(75)
4. 天气炎热时的注意事项	(76)
5. 天气寒冷时的注意事项	(78)
6. 春季要防高血压	(79)
7. 洗澡的注意事项	(80)
8. 预防便秘	(81)
9. 少做深呼吸	(82)
10. 外出旅游的注意事项	(83)
11. 高血压病患者可以继续工作	(84)
12. 高血压对性行为的影响	(85)
13. 过性生活应小心	(86)
14. 讲究睡眠卫生	(87)
15. 老年高血压病患者在生活上的禁忌	(89)
16. 坐飞机请准备好降压药	(90)
17. 夏天不渴也补水	(90)
18. 清晨饮水好处多	(91)

三、稳定血压应注意的运动细节

1. 运动宜“三戒”	(93)
2. 运动缺乏是高血压杀手	(93)



3. 常用的运动方法 (94)
4. 运动安排要合理 (95)
5. 适宜参加的体育活动 (97)
6. 锻炼程度因人而异 (98)
7. 锻炼的注意事项 (100)
8. 控制好运动量 (100)
9. 不宜爬高楼 (102)
10. 一起来做十分钟降压操 (103)
11. 走鹅卵石路 (104)
12. 游泳锻炼 (105)
13. 不宜冬泳 (106)
14. 夏练三伏不可取 (107)
15. 常做甩手操 (108)
16. 坐椅健身操 (109)
17. 三段降压操 (109)
18. 高血压预防操 (110)
19. 练太极拳降血压 (111)
20. 气功降血压 (112)
21. 放松降压功 (113)
22. 气功降血压注意事项 (115)
23. 舞蹈降血压 (116)
24. 锻炼注意事项 (118)

四、稳定血压应注意的心理保健细节

1. 精神护理 (120)



2. 避免情绪激动	(121)
3. 保持正常情绪	(122)
4. 注意心理平衡	(124)
5. 心理治疗	(125)
6. 保持心理稳定	(126)
7. 心理咨询降血压	(127)
8. 心理治疗降血压	(128)
9. 自我放松降血压	(129)
10. 音乐降血压	(131)

五、稳定血压应注意的用药细节

1. 服药宜“三防”	(133)
2. 降压用药七原则	(134)
3. 不要病情重时才用药	(135)
4. 睡前勿服降压药	(135)
5. 服药应避免的误区	(136)
6. 正确服用复方降压片的方法	(138)
7. 血压高伴痛风患者的药物选择	(138)
8. 高血压病服药六忌	(140)
9. 血压骤降危害多	(141)
10. 白大衣性高血压	(143)
11. 老年高血压病患者慎用利舍平	(143)
12. 降压药的使用因人而异	(144)
13. 单纯收缩期高血压的治疗	(145)
14. 选用降压药物要注意并发症	(147)



15. 不宜经常更换降压药 (148)
16. 血压降到多少为最适宜 (149)
17. 服用降压药后头晕的原因 (150)
18. 慎服避孕药 (151)
19. 妊娠期高血压的药物选择 (152)
20. 血压晨冲降压药物选择 (153)
21. 长期降血压治疗好处多 (154)
22. 终身服药 (154)
23. 阿司匹林不宜长期服 (155)
24. 正确选择短、中、长效降压药 (156)
25. 尽量用长效降压药 (157)
26. 降压药与其他药物搭配使用需谨慎 (158)
27. 选用降压药的原则 (160)
28. 特殊人群对降压药的选择 (162)
29. 莫因不良反应拒用降压药 (163)
30. 降血压别忽视生活质量 (164)
31. 降压药不能吃吃停停 (166)
32. 降压药引起体位性低血压的预防 (168)
33. 正确地选用中成药 (169)
34. 降压明目花卉——菊花 (170)
35. 平肝清火佳品——罗布麻叶 (173)
36. 降压解痉妙品——葛根 (175)
37. 降压药膳好材料——天麻 (177)
38. 降压降脂种子——决明子 (178)
39. 不耐久煎的降压药——钩藤 (180)





40. 降脂降压新秀——绞股蓝 (182)
41. 延年降压上品——枸杞子 (183)
42. 降压茶好材料——夏枯草 (185)
43. 降血压树皮——杜仲 (186)

六、稳定血压应注意的保健细节

1. 高血压病的危险因素 (189)
2. 警惕继发性高血压 (189)
3. 学会观察血压变化 (191)
4. 注意监测动态血压 (193)
5. 勿忽视自我护理 (194)
6. 高血压病患者可以酌情进补 (195)
7. 别忽视轻度高血压 (197)
8. 留意睡眠性高血压 (198)
9. 避免高血压脑病 (199)
10. 正确对待妊娠期高血压 (200)
11. 妊娠期高血压可能引起的并发症 (201)
12. 妊娠期高血压防重于治 (202)
13. 高血压病患者护肾很重要 (203)
14. 请同时关注血脂水平 (204)
15. 颈椎病也会引起血压高 (205)
16. 稳定血压预防脑卒中 (206)
17. 流鼻血别忘查一查血压 (207)
18. 鼻出血时的治疗 (208)
19. 轻型高血压的保健措施 (209)



20. 突发高血压急症时的家庭救护 (210)
21. 血压稳定始于日常点滴 (211)
22. 梳头降血压 (213)
23. 药枕降压催眠 (214)
24. 花卉降血压 (215)
25. 针灸治疗降血压 (216)
26. 自我按摩降血压 (217)
27. 刮痧治疗降血压 (219)
28. 按摩足部反射区降血压 (220)
29. 进行森林浴降血压 (221)
30. 药浴降血压 (222)
31. 泡脚降血压 (223)
32. 敷足降血压 (224)
33. 降血压误区 (226)





一、稳定血压应注意的饮食细节

1. 进餐宜“三少”

(1)热能少:日本科学家研究,节制食量比减少摄盐量更易促使血压下降,而两者结合效果更好。一组体重超标20%的17名男性,最初15日每日热能控制在6276~7112.8千焦(1500~1700千卡),以后降为3347.2千焦(800千卡),结果在未用任何药物的情况下,血压值平均下降6毫米汞柱,同时血中与血压下降有关的血管舒缓素含量增加31%。

(2)脂肪少:应少吃脂肪,特别是畜肉类动物脂肪。因为脂肪摄入过多可增加人的体重,而人体内每增加1千克脂肪,就要增加约200米长的微血管来供应这些脂肪细胞,血液要流如此长的距离,心脏所增加的压力之大不难想象。

(3)盐要少:盐与高血压的关系已被专家确认,特别是中老年人大多属于盐敏感型,更应控制摄入量。例如,波利西亚群岛居民每天吃盐量不超过3克,血压值普遍较低。当其中部分人迁居到每天吃盐8克以上的地区后,血压即明显升高。再如日本,每天摄盐20克以上的咸食地区,高血压与脑血管病发病率明显增加。所以,世界卫生组织建议每人每天



吃盐量不超过 5 克,为此要忌食酱油、咸菜、榨菜等高盐食物,多吃新鲜果蔬,多用糖、醋等调料来烹调菜肴。

2. 远离咖啡因

高血压患者应远离咖啡因,尤其是在情绪紧张的时候,因为压力加咖啡因对高血压有相乘效果。在情绪处于压力状况之下的时候,咖啡因会把血压推高到不利健康的程度。有家族高血压病史的人,也就是所谓的高危人群,在摄取咖啡因后,血压上升最多。单是咖啡因就能使血压上升,咖啡因再加上情绪紧张,就会产生危险性的相乘效果。

一般说来,单是咖啡因就能使血压上升 5~15 毫米汞柱,比如原来血压是 120/60 毫米汞柱的人,在摄取咖啡因后,可能上升至 135/75 毫米汞柱。血压若超过 140/90 毫米汞柱,对健康就有不利影响。有些人在情绪紧张时喝咖啡,其实这是错误的做法。高血压的危险人群尤其应避免在工作压力大的时候喝含咖啡因的饮料。另外,有些长年有喝咖啡习惯的人,以为咖啡因对血压已无大的影响,事实并非如此,一项研究显示,喝一杯咖啡之后,血压升高的时间可长达 12 小时。

3. 吸烟饮酒要不得

吸一支烟后心率每分钟增加 5~20 次,收缩压增高 10~25 毫米汞柱。在未治疗的高血压病患者中,吸烟者 24 小时的收缩压和舒张压均高于不吸烟者;尤其是夜间血压明显高



一、稳定血压应注意的饮食细节

于不吸烟者，而夜间血压升高与左心室肥厚直接相关，也就是说，吸烟会引起血压升高且对心脏有不良影响。

烟叶内含有尼古丁(烟碱)会兴奋中枢神经和交感神经，使心率加快，同时也促使肾上腺释放大量儿茶酚胺，使小动脉收缩，导致血压升高。尼古丁还会刺激血管内的化学感受器，反射性地引起血压升高。长期大量吸烟还会促进大动脉粥样硬化，小动脉内膜逐渐增厚，使整个血管渐渐硬化。同时，由于吸烟者血液中一氧化碳血红蛋白含量增多，从而降低了血液的含氧量，使动脉内膜缺氧，动脉壁内脂质沉积增加，加速了动脉粥样硬化的形成。因此，无高血压的人戒烟可预防高血压的发生，已有高血压的人则更应戒烟。研究发现，吸烟不但对自己有害，被动吸烟者所受的危害不亚于吸烟者。因此，一定要戒烟。

与吸烟相比，饮酒对身体的利弊就存在很大的争议。不时出现各种研究报告，有的说饮酒完全有害，有的说少量饮酒有益身体，众说纷纭。但可以肯定的有一点，大量饮酒肯定有害，高浓度的酒精会导致动脉硬化，加重高血压；而不饮酒对身体无害。

4. 烹饪油不宜反复使用

对于喜欢做油炸食品的人来讲，在品尝喷香的油炸食品的同时，也一定会舍不得将剩下的油倒掉，而是喜欢连续用上多次，甚至十几次。这样做的原因无非是为了保持每次煎炸食物时有足够的油量和减少为此所付出的成本。然而，最近西班牙科学家所做的一项研究表明，反复使用过的烹饪油