

附 2周降压食谱



完美对策

高血压 自我调理手册

日本主妇之友社 编著
孙越 译

从高血压的检查到诊断，
从有利于降压的饮食、运动到服药注意事项，
所有高血压知识全部网罗！



标注热量与盐分的2周降压食谱
您可在阅读之后立即开始自控血压

完美对策

高血压

自我调理手册

日本主妇之友社 编著
孙越 译



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

TITLE: [徹底対策シリーズ 図解でわかる高血圧—血圧を下げる2週間メソッドつき]

Copyright© Shufunotomo Co.,Ltd.2011

Original Japanese language edition published by Shufunotomo Co., Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Shufunotomo Co., Ltd.,Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

© 2013, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本株式会社主妇之友社授权辽宁科学技术出版社在中国范围内独家出版本书中文简体字版本。著作权合同登记号: 06-2012第27号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

高血压自我调理手册 / 日本主妇之友社编著; 孙越译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5381-8096-1

I. ①高… II. ①日… ②孙… III. ①高血压—防治—手册 IV. ①R544.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第127719号



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总 策 划: 陈 庆

策 划: 邵嘉瑜

设计制作: 季传亮

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 北京九歌天成彩色印刷有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 182mm×210mm

印 张: 6.75

字 数: 190千字

出版时间: 2013年9月第1版

印刷时间: 2013年9月第1次印刷

责任编辑: 邓文军 卢山秀 谨 严

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-8096-1

定 价: 36.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/8096

- 序① 出现高血压时一些身体部位会出现的具体问题 6
序② 高血压给身体带来的危害 8
序③ 现在应该做什么 10
专栏 如何对发病的高血压患者进行紧急救治 12

第1章

详细了解高血压的检查和诊断 13

- 高压达到140mmHg以上或低压达到90mmHg以上, 就应被认定为高血压 14
怀疑患有高血压时应首先进行的检查 16
疑似继发性高血压患者应接受的检查 18
正确的血压测量法 20
专栏 二人三脚的合作——与家庭医生共同战胜高血压 22

第2章

高血压的原因、种类和并发症 23

- <高血压产生的原因>血压为什么会上升 24
<高血压产生的类型①>一半以上的高血压是原发性高血压 26
<高血压产生的类型②>由其他疾病引起的继发性高血压 28
<高血压产生的类型③>其他的继发性高血压 30
<高血压产生的类型④>新陈代谢综合征与高血压 32
<高血压产生的并发症①>高血压的并发症 34
<高血压产生的并发症②>脑出血与蛛网膜下腔出血 36
<高血压产生的并发症③>脑梗死和短暂性脑缺血 38
<高血压产生的并发症④>脑动脉硬化与脑血管性痴呆 40
<高血压产生的并发症⑤>心肥大、心绞痛与心肌梗死 42
<高血压产生的并发症⑥>肾硬化症、肾功能不全 44
<高血压产生的并发症⑦>其他的动脉疾病 46
<高血压产生的并发症⑧>动脉硬化与高血脂 48
<高血压产生的并发症⑨>糖尿病 50
<高血压产生的并发症⑩>眼部疾病 52
<需要特别注意的高血压类型①>女性与儿童的高血压 54
<需要特别注意的高血压类型②>老年人的高血压 56
专栏 应给予足够重视的白大褂高血压和假面高血压 58

- <降压药的使用方法①>应从何时开始高血压的治疗 60
- <降压药的使用方法②>口服药降血压的原理以及服药的基本原则 62
- <降压药①>钙离子拮抗剂(二氢吡啶类、地尔硫卓类) 64
- <降压药②>ARB(血管紧张素II受体阻滞剂) 66
- <降压药③>血管紧张素转换酶抑制剂(ACE抑制剂) 68
- <降压药④>利尿剂(类噻嗪类利尿剂、保钾利尿剂、髓袢利尿剂) 70
- <降压药⑤> α 阻滞剂、 $\alpha\beta$ 阻滞剂(交感神经抑制剂) 72
- <开始药物治疗后的注意事项>服药的注意事项和顽固高血压的处理办法 74
- 专栏 血管紧张素转换酶抑制剂的起效原理与特征 76

- <饮食疗法的要点>降血压的5大饮食原则 78
- 您知道自己每天到底吃了多少盐吗 80
- <方便健康的减盐窍门①>尽量避免食用含盐过多的食物 82
- <方便健康的减盐窍门②>调料控盐并不难 84
- <方便健康的减盐窍门③>饮食控盐的基本方法——通过调味汁调节食物的含盐量 86
- <方便健康的减盐窍门④>用其他调味品代替食盐的9个小技巧 88
- <方便健康的减盐窍门⑤>如何在外出吃饭时避免摄入太多盐分 90
- <有利于降血压的营养元素①>钾元素 92
- <有利于降血压的营养元素②>镁元素 94
- <有利于降血压的营养元素③>钙元素 96
- <有利于降血压的营养元素④>蛋白质、牛磺酸 98
- <有利于降血压的营养元素⑤>膳食纤维、芦丁、EPA、DHA 100
- <具有降压作用的食物①>马铃薯与芋头 102
- <具有降压作用的食物②>南瓜 103
- <具有降压作用的食物③>菠菜、油菜 104
- <具有降压作用的食物④>蘑菇类 105
- <具有降压作用的食物⑤>大豆、豆制品 106
- <具有降压作用的食物⑥>青鱼、乌贼、章鱼、海藻 107
- <有利于降血压的每日运动①>进行持续而缓和的运动 108
- <有利于降血压的每日运动②>新陈代谢不健康的人群要注意运动 110

- <有利于降血压的良好生活习惯①>感受到脑梗死的前兆时应立即就医 112
- <有利于降血压的良好生活习惯②>如何平安度过"恶魔3小时" 113
- <有利于降血压的良好生活习惯③>消除室内外温度差可以有效防止病情发作 114
- <有利于降血压的良好生活习惯④>把洗澡安排在吃饭前——高血压患者应遵守的铁则 115
- <有利于降血压的良好生活习惯⑤>通过保证睡眠和摄入充足的水分来预防早晨高血压 116
- <有利于降血压的良好生活习惯⑥>放松的周末是预防发病的良药 117
- <有利于降血压的良好生活习惯⑦>饮酒要适时适量 118
- <有利于降血压的良好生活习惯⑧>性生活——有所为有所不为 119
- <有利于降血压的良好生活习惯⑨>戒烟的8个心得 120

第5章

如何在生活中学会减盐——“2周降压食谱” 121

- 制定2周菜谱的基本方法 122
- 每天应该摄入多少热量 123
- 食用米饭和面包的方法 124
- 牛奶、乳制品和水果的摄取方法 125
- 准备3天份的食材 126
- 第1天·盐分8g 128
- 第2天·盐分7g 132
- 第3天·盐分6g 136
- 主菜·肉类 140
- 主菜·鱼类 144
- 主菜·豆类 148
- 主菜·鸡蛋 149
- 主菜+副菜 150
- 配菜 156
- 2周降压食谱 158

完美对策

高血压

自我调理手册

日本主妇之友社 编著
孙越 译



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

- 序① 出现高血压时一些身体部位会出现的具体问题 6
序② 高血压给身体带来的危害 8
序③ 现在应该做什么 10
专栏 如何对发病的高血压患者进行紧急救治 12

第1章

详细了解高血压的检查和诊断 13

- 高压达到140mmHg以上或低压达到90mmHg以上, 就应被认定为高血压 14
怀疑患有高血压时应首先进行的检查 16
疑似继发性高血压患者应接受的检查 18
正确的血压测量法 20
专栏 二人三脚的合作——与家庭医生共同战胜高血压 22

第2章

高血压的原因、种类和并发症 23

- <高血压产生的原因>血压为什么会上升 24
<高血压产生的类型①>一半以上的高血压是原发性高血压 26
<高血压产生的类型②>由其他疾病引起的继发性高血压 28
<高血压产生的类型③>其他的继发性高血压 30
<高血压产生的类型④>新陈代谢综合征与高血压 32
<高血压产生的并发症①>高血压的并发症 34
<高血压产生的并发症②>脑出血与蛛网膜下腔出血 36
<高血压产生的并发症③>脑梗死和短暂性脑缺血 38
<高血压产生的并发症④>脑动脉硬化与脑血管性痴呆 40
<高血压产生的并发症⑤>心肥大、心绞痛与心肌梗死 42
<高血压产生的并发症⑥>肾硬化症、肾功能不全 44
<高血压产生的并发症⑦>其他的动脉疾病 46
<高血压产生的并发症⑧>动脉硬化与高血脂 48
<高血压产生的并发症⑨>糖尿病 50
<高血压产生的并发症⑩>眼部疾病 52
<需要特别注意的高血压类型①>女性与儿童的高血压 54
<需要特别注意的高血压类型②>老年人的高血压 56
专栏 应给予足够重视的白大衣高血压和假面高血压 58

- <降压药的使用方法①>应从何时开始高血压的治疗 60
- <降压药的使用方法②>口服药降血压的原理以及服药的基本原则 62
- <降压药①>钙离子拮抗剂（二氢吡啶类、地尔硫卓类） 64
- <降压药②>ARB（血管紧张素II受体阻滞剂） 66
- <降压药③>血管紧张素转换酶抑制剂（ACE抑制剂） 68
- <降压药④>利尿剂（类噻嗪类利尿剂、保钾利尿剂、髓袢利尿剂） 70
- <降压药⑤> α 阻滞剂、 $\alpha\beta$ 阻滞剂（交感神经抑制剂） 72
- <开始药物治疗后的注意事项>服药的注意事项和顽固高血压的处理办法 74
- 专栏 血管紧张素转换酶抑制剂的起效原理与特征 76

- <饮食疗法的要点>降血压的5大饮食原则 78
- 您知道自己每天到底吃了多少盐吗 80
- <方便健康的减盐窍门①>尽量避免食用含盐过多的食物 82
- <方便健康的减盐窍门②>调料控盐并不难 84
- <方便健康的减盐窍门③>饮食控盐的基本方法——通过调味汁调节食物的含盐量 86
- <方便健康的减盐窍门④>用其他调味品代替食盐的9个小技巧 88
- <方便健康的减盐窍门⑤>如何在外出吃饭时避免摄入太多盐分 90
- <有利于降血压的营养元素①>钾元素 92
- <有利于降血压的营养元素②>镁元素 94
- <有利于降血压的营养元素③>钙元素 96
- <有利于降血压的营养元素④>蛋白质、牛磺酸 98
- <有利于降血压的营养元素⑤>膳食纤维、芦丁、EPA、DHA 100
- <具有降压作用的食物①>马铃薯与芋头 102
- <具有降压作用的食物②>南瓜 103
- <具有降压作用的食物③>菠菜、油菜 104
- <具有降压作用的食物④>蘑菇类 105
- <具有降压作用的食物⑤>大豆、豆制品 106
- <具有降压作用的食物⑥>青鱼、乌贼、章鱼、海藻 107
- <有利于降血压的每日运动①>进行持续而缓和的运动 108
- <有利于降血压的每日运动②>新陈代谢不健康的人群要注意运动 110

- <有利于降血压的良好生活习惯①>感受到脑梗死的前兆时应立即就医 112
- <有利于降血压的良好生活习惯②>如何平安度过"恶魔3小时" 113
- <有利于降血压的良好生活习惯③>消除室内外温度差可以有效防止病情发作 114
- <有利于降血压的良好生活习惯④>把洗澡安排在吃饭前——高血压患者应遵守的铁则 115
- <有利于降血压的良好生活习惯⑤>通过保证睡眠和摄入充足的水分来预防早晨高血压 116
- <有利于降血压的良好生活习惯⑥>放松的周末是预防发病的良药 117
- <有利于降血压的良好生活习惯⑦>饮酒要适时适量 118
- <有利于降血压的良好生活习惯⑧>性生活——有所为有所不为 119
- <有利于降血压的良好生活习惯⑨>戒烟的8个心得 120

第5章

如何在生活中学会减盐——“2周降压食谱” 121

- 制定2周菜谱的基本方法 122
- 每天应该摄入多少热量 123
- 食用米饭和面包的方法 124
- 牛奶、乳制品和水果的摄取方法 125
- 准备3天份的食材 126
- 第1天·盐分8g 128
- 第2天·盐分7g 132
- 第3天·盐分6g 136
- 主菜·肉类 140
- 主菜·鱼类 144
- 主菜·豆类 148
- 主菜·鸡蛋 149
- 主菜+副菜 150
- 配菜 156
- 2周降压食谱 158

出现高血压时一些身体部位会出现

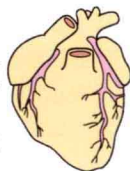
生活习惯和遗传因素都会对血压产生影响。高血压对血管造成高压，有可能引起动脉硬化。

序①

体内血液循环概览

心脏的作用

心脏的重量大约有200~300g，大概有拳头那么大。正常情况下，心脏每分钟可收缩60~80次，每分钟的输血量可达到6升（一天可达到8吨以上）。心脏在收缩时可将血液输出，在舒张时血液则会进入心脏。心脏收缩时排出的血液可对血管壁造成一定的压力，这个压力就被称为收缩压（最高压）。

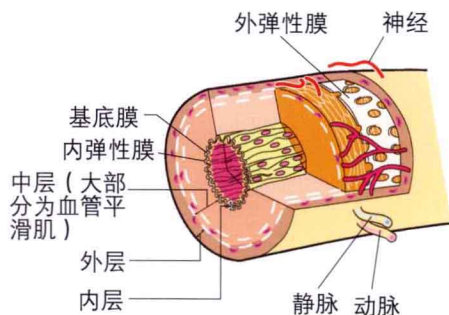


血管的作用

血液起着输送氧气、营养成分、白细胞和激素的作用，同时也能够回收二氧化碳等废物。血液在免疫系统中也起着一定的作用。

血管壁分为内层、中层、外层三层。

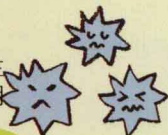
血管的收缩和舒张是由交感神经和副交感



神经（同属于自主神经）控制的。交感神经紧张时，心输血量增多，末梢血管收缩，血压就会上升。相反，当交感神经放松时，血压就会下降。血管中存在可以感受血压的结构，当血压过高或过低时都能够向脑部传输一定的信息。此时大脑就能控制心脏或血管调整人体血压。

生活习惯和遗传因素

血管在自主神经的作用下收缩



温度差、压力

使血管收缩的成分

血管变细

胆固醇积聚在血管中

摄入脂肪过多是胆固醇超标的原因



血液被迫送往更多的地方

肥胖

血液黏稠

血液难以进入毛细血管

由于摄入盐分过多，所以不得不相应地摄入更多水分

吃盐过多



血流不畅

血液需求升高

运动过强

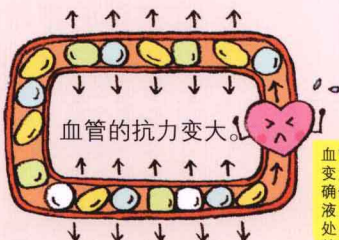
肌肉需要的血液变多

患高血压时的血管和心脏

如果血管可以轻松扩张到血液能够顺利通过的粗度，那么血压就不会升高。但当血管壁丧失弹性或血管变细时，血压就容易上升。尤其是末梢血管（小动脉）的反作用力，它对血压上升的影响很大。

为了抵消血管的抗力，就需要更大的血压。

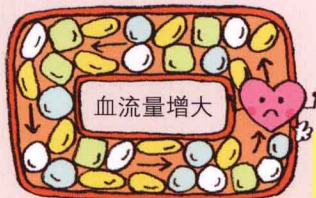
高血压



血管的抵抗力会变大，为了确保有足够的血液送往身体各处，就需要更大的血压。

需要输出更多的血液（心输血量增加）

高血压



为了给身体输送足够的血液，血管被迫膨胀，此时血压就会升高。

麻烦来啦！

（接下页）



高血压会对血管造成损伤。血管在高血压的影响下失去弹性慢慢变硬的过程就是动脉硬化。

高血压给身体带来的危害

序
②

脑出血

手脚痉挛、意识丧失

当脑部细小动脉发生硬化时，更容易由于高血压而造成出血。从血管中溢出的血液会对脑细胞造成压迫，引起意识丧失。同时还有可能引发头痛、呕吐、手脚痉挛等症状。如果左脑发生脑出血，右半身就会出现症状，而右脑出现脑出血时，左半身就会发生症状。

蛛网膜下腔出血

突然的剧烈头痛和呕吐

蛛网膜下出血指的是脑部动脉瘤在高血压的影响下破裂，血液溢出到蛛网膜和脑膜之间的状况。蛛网膜下腔出血会引发头痛（多为头部后方）、呕吐或意识丧失等症状。应尽可能及时接受手术，防止二次出血。如果复发的话患者可能会有性命之虞。

脑梗死

麻痹、语言混乱、视力损伤

当脑部动脉血流受阻时，部分脑细胞就会因无法接受足量养分而死亡。脑梗死多在半夜发病，症状表现为半身麻痹（单侧的手和脚出现麻痹）或单肢麻痹（单侧的手或脚出现麻痹）、语言混乱、视力受损等。

肾功能不全

尿毒症（蛋白尿、血尿、易疲劳、水肿）

如果肾脏发生动脉硬化，肾脏的机能就会变差——这就是肾脏硬化。如果肾功能不全长期持续，就会引起尿毒症。此时如果还不接受治疗，就可能会发生心功能不全等症状，患者将不得不通过人工透析进行治疗。

脑部

肾脏

高血压会导致血管内脂质异常和动脉硬化，并且是导致心脏、脑部和肾脏疾病的原因之一。



产生如下症状时，应该呼叫救护车并对患者进行紧急处置（请参照第12页）

动脉硬化

高血脂

高血压

心脏

心肌梗死

胸口产生剧烈疼痛、呼吸困难

冠状动脉阻塞导致的血管内血流不畅使得心脏肌肉供血不足而坏死，这就是心肌梗死。心肌梗死发作时会伴随着长时间的胸口疼痛和呼吸困难，即使服用硝化甘油等药物也无法抑制心肌梗死引发的心绞痛。心肌梗死是可以致命的疾病，所以发病时应立即呼叫救护车。

心绞痛

胸部产生压迫式的疼痛

冠状动脉硬化、血流不畅等现象都会引发心脏状况异常，当心脏出现异常时就会伴有心绞痛。心绞痛的发病表现为左胸或全胸的疼痛，并会向肩膀、手臂等处扩散。有时用口服药就能抵抗心绞痛，但也有需要手术的案例。

心肥大、心功能不全

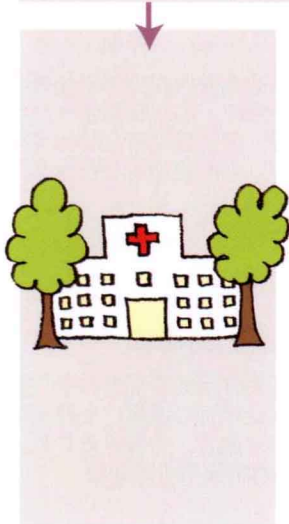
心悸、气喘、水肿、呼吸困难

如果高血压持续时间过长，心脏的肌肉就会慢慢变厚，心脏外表就会变得肥大——这就是心肥大。发生心肥大的心脏更容易疲劳，工作能力也会下降，严重时甚至可能需要心脏移植。

现在应该做什么

序③

高血压的判定



通过长期观察和在家的自测，患者就能够了解自己的正常血压。同时，患者也需要了解自己是否患有并发症（请参照第34页）。通过并发症的有无和种类就能够判定自己的高血压处于什么阶段，然后才能选择正确的药物和治疗方法。

血压会受到生活习惯和体质的影响。治疗高血压时不能只依赖医生的处方，患者本人也要时刻记住“不能变胖”、“及时消除心理压力”、“适量运动”这几点。亡羊补牢为时未晚，但是补牢的工作要由患者和医生共同完成。



筛查

（肥胖测定、尿检、血液检查等）

检查心脏、
脑部、
肾脏并发症
的有无

选择适合自己的
治疗方法

治疗高血压的目的也是为了预防其他病症。如果想接受降血压的治疗，就要先通过检查了解自己的身体状况，然后再结合自己的身体状况选择合适的食疗方法。

治疗的内容

医疗机构的支持

诊断和处方
(药物治疗)

钙离子拮抗药

ARB

ACE抑制剂

利尿剂

β 受体阻滞剂

+

血压下降

预防和抑制

高血压

脑部和心脏等部位的疾病

×

×

在家时

改善生活习惯 (非药物治疗)

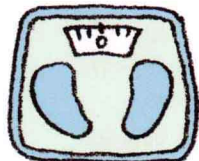
消除压力



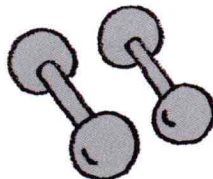
饮食减盐 (每天摄入量
应小于6g)



减肥 (BMI ≤ 25)



运动



戒烟



节酒

