

高血压患者 如何日常家庭护理

◎平昌县江口街道星光社区卫生服务中心 唐雪梅

一旦患上高血压，除了遵循医嘱进行药物治疗，日常的家庭护理也至关重要。良好的家庭护理不仅有助于控制血压，还能提升患者的生活质量，减少并发症的发生风险。以下是高血压患者日常家庭护理的切实可行措施。

定时测量血压，关注健康动态

定时测量血压是高血压患者日常家庭护理的重要环节。患者应准备一个精准可靠的血压计，建议每天在相对固定的时间段测量血压，如清晨起床后、晚上睡觉前。因为人体在不同时段血压可能存在波动，定时测量能更好地了解血压变化规律。

测量前，要保持安静休息5~10分钟，避免剧烈运动、情绪激动、吸烟、饮用咖啡或浓茶等影响血压的因素。测量时，采取正确的姿势，将手臂平放在桌面上，袖带与心脏保持同一水平高度。每次测量应详细记录下收缩压、舒张压以及测量的时间和日期，以便长期观察血压的变化趋势。若发现血压异常波动，能及时与医生沟通，调整治疗方案。

均衡饮食管理，调控血压源头

饮食管理对高血压患者来说十分关键。在主食方面，应适当增加全谷物、杂豆类的摄入，减少精制米面的比例。全谷物和杂豆类富含膳食纤维和多种营养素，升糖指数相对较低，有助于稳定血糖和血压。

蛋白质的选择上，优先食用鱼肉、鸡肉等白肉，以及豆类、蛋类、奶制品等优质蛋白食物。这些食物既能满足身体对蛋白质的需

求，又不会摄入过多的饱和脂肪。蔬菜和水果要保证每天摄入足够的量，种类尽量丰富多样。它们含有丰富的维生素、矿物质和抗氧化物质，对降低血压有积极作用。

同时，要严格控制盐的摄入量，每人每天不超过5克。减少高钠加工食品的食用，如咸菜、腌肉等。还要限制油脂的摄入，尤其是动物油，多选择富含不饱和脂肪酸的植物油，如橄榄油、玉米油等。

适量居家运动，增强身体机能

高血压患者可选择合适的运动方式进行居家锻炼。低强度、长时间的有氧运动是不错的选择，比如在客厅里原地慢走，每次坚持20~30分钟，逐步提高身体的耐力和心肺功能。

简单的伸展运动和瑜伽动作也能起到很好的作用，像身体前屈、伸展四肢、转动腰部等，能够放松肌肉，缓解身体的紧张状态，促进血液循环。还可以尝试一些力量训练，如使用小重量的哑铃进行简单的手臂力量练习，但要注意控制强度，避免过度劳累。

运动频率保持每周3~5次为宜。每次运动前要进行5~10分钟的热身活动，运动后进行5~10分钟的放松活动，让身体逐渐适应运动状态的变化。

心理压力调适，保持积极心态

长期的高血压病情以及生活中的各种压力，容易使患者产生焦虑、抑郁等不良情绪，而这些情绪又会进一步影响血压的稳定。患者可以在家庭中营造一个轻松舒适的氛围，比如在房间里摆放一些喜欢的绿植和装饰品，听一些舒缓的音乐，看一些轻松愉快的书籍或电影，让自己的身心得到放松。

与家人朋友多交流沟通，分享生活中的喜怒哀乐，将内心的压力倾诉出来。也可以培养一些兴趣爱好，如绘画、书法、手工制作等，专注于自己喜欢的事情能够转移注意力，缓解紧张情绪，保持积极乐观的心态，从而对血压的控制产生有益的影响。

规律作息时间，维持身体平衡

高血压患者应该保持规律的作息时间，每天尽量在相同的时间上床睡觉和起床，保证充足的睡眠时间，一般成年人应保证7~8小时的睡眠。晚上不要熬夜，避免过度劳累和夜间娱乐活动。营造安静、舒适、黑暗且温度适宜的睡眠环境，有助于提高睡眠质量。

中午可以适当进行午休，时间控制在0.5~1小时之间，不宜过长，以免影响晚上的睡眠。合理安排白天的活动和休息时间，避免长时间连续工作或学习，每隔一段时间进行适当的休息和活动，让身体和大脑得到放松，维持身体生物钟的正常运转。

高血压患者的日常家庭护理涵盖了多个方面，每一个环节都不容忽视。通过做好这些家庭护理措施，高血压患者能够更好地管理自己的病情，稳定血压水平，减少疾病带来的不适和潜在危害。😊