

血压管理的全方位攻略

◎贵州省铜仁市印江土家族苗族自治县板溪镇妇幼保健与计划生育服务站 陈莉莉

高血压是一种常见慢性病，想稳住病情、避免并发症，离不开对疾病的长期科学管理。做好日常护理，不仅能控住血压，还能让生活更上一层楼。下面这份攻略，从吃、动、作息到用药、监测，手把手教你怎么护好血压，一看就懂，照着做准没错！

饮食篇：管好嘴，血压稳

吃不对，血压容易“闹脾气”；吃对了，血压才能稳稳的。高血压患者的饮食，关键在这几点——

少放盐：吃盐太多是血压升高的“帮凶”！世界卫生组织建议，成年人每天吃盐别超5克（差不多一啤酒瓶盖的量）。像咸菜、腌肉、酱菜这些腌制品，隐藏了不少的盐，一定要少吃。其他一些预包装食品，如方便面、火腿肠、罐头汤等，也可能含有大量隐形盐，购买时务必查看营养成分表。做饭时，少用酱油、味精这些含钠调料，试试用葱、姜、蒜、辣椒、柠檬汁调味，照样能让饭菜香喷喷。

多补钾：钾元素是“排钠小能手”，能帮着稳定血压。这是因为钾离子可以促进肾脏对钠离子的排泄，减少体内水钠潴留，从而降低血管壁压力。平时可以多吃香蕉、橙子、猕猴桃、菠菜、西兰花、土豆、红薯这些富含钾的新鲜蔬果和薯类。不过要注意，要是肾功能不太好，补钾得先问医生，别自己乱吃，免得钾排不出去反而伤身。肾脏是调节钾离子平衡的重要器官，肾功能不全时钾排泄受阻，过量补

钾可能引发高钾血症，严重时会导致心律失常甚至心脏骤停。

食均衡：饮食要杂一点，营养才均衡。建议遵循“食物多样、谷类为主”的原则，每天尽量摄入12种以上食物，每周达到25种以上。总热量得控制好，别吃成胖子——肥胖会让高血压更严重，特别是腰腹部脂肪堆积，还会增加心脏负担。可以多吃点鱼、禽、蛋、奶和豆制品补充蛋白质，其中深海鱼富含Omega-3脂肪酸，有助于降低血脂。但肥肉、动物内脏这些高脂肪、高胆固醇的食物要少吃，比如猪肝胆固醇含量是瘦肉的3倍。另外，酒最好别碰，喝酒会让血压升高，还会影响降压药的效果，即便少量饮酒也可能导致夜间血压波动，增加心脑血管事件风险。

生活篇：规律生活，助稳定

光吃对还不够，动得对、睡得好，血压才能更听话。

选对运动：高血压患者适合做有氧运动，比如散步、慢跑、游泳、骑自行车。这些运动能增强心肺功能、改善血管弹性，帮着降血压。运动强度别太猛，心率控制在 $(220 - \text{年龄}) \times (60\% \sim 70\%)$ 就

行。每周运动3~5次，每次30~60分钟，坚持下来效果好。

睡够觉：睡不好，血压容易“捣乱”。每天要睡够7~8小时，尽量早睡早起，别熬夜——熬夜会让交感神经兴奋，血压噌噌涨。平时起床、睡觉、吃饭时间尽量固定，让身体形成规律的生物钟，血压也会更稳定。

少生气：情绪大起大落对血压影响很大！紧张、焦虑、生气时，血压可能突然升高。平时可以听听音乐、读读书、出去旅旅游，或者跟朋友聊聊天，学会给压力“松绑”，保持心情舒畅，血压自然更平稳。

用药与监测篇：科学管理控血压

高血压得长期用药、定期监测，才能把血压牢牢“管”住。

吃药按时按量：高血压目前没法根治，得靠长期吃降压药控制。一定要按医生说的做，按时、按量吃药，千万别自己加量、减量或停药。要是吃药后不舒服，赶紧去看医生，让医生调整用药方案。

早晚测测血压：想知道血压变化，得定期测。家里可以备个血压计，每天早晚各测一次。测之前先安静坐着休息5~10分钟，方法要正确，这样结果才准。每次测完记下来，下次看医生时带着，方便医生了解病情、调方案。

定期去复查：除了测血压，还得定期去医院复查。查血常规、尿常规、肝肾功能、心电图这些项目，能帮医生及时发现并发症，调整治疗方案。一般3~6个月复查一次就好。

高血压护理是个长期活儿，得从吃、动、作息到用药、监测，方方面面都做好。只要坚持科学护理，养成好习惯，就能稳稳控住血压，少生并发症，日子过得更舒心。☺