

高血压非药物治疗： 心理调节与行为干预

◎广东省英德市人民医院 刘 科

作为一名心血管内科医生，我深知高血压不仅是一种生理疾病，更是一种生活方式病。药物治疗固然重要，但非药物治疗同样不可忽视，尤其是心理调节和行为干预。今天，我想和大家分享一些新颖且有价值的高血压非药物治疗方法，希望能引起大家的共鸣。

心理调节：从“心”开始

1.心理弹性训练。心理弹性是指个体在面对压力和逆境时，能够迅速恢复和适应的能力。研究表明，心理弹性较高的个体，其血压水平相对较低。因此，培养心理弹性对于高血压患者来说非常重要。

方法：认知重构，通过改变对压力事件的认知，减少负面情绪的影响，如将“我必须完成这项任务”改为“我会尽力完成这项任务”。正念冥想，可以帮助患者集中注意力，减少焦虑和压力，每天进行10~15分钟的正念冥想练习，可以显著改善心理健康。社交支持，与家人、朋友保持良好的沟通，寻求他们的支持和帮助，参加一些社交活动，扩大社交圈子，增加社交支持。

2.情绪调节技巧。情绪调节是指通过各种方法，调整和控制自己的情绪状态。研究表明，情绪调节能力较强的个体，其血压水平相对较低。

方法：情绪表达，通过适当的方式表达自己的情绪，如写日记、绘画等，表达情绪可以帮助患者释放压力，改善心情。情绪转移，通过转移注意力，减少负面情绪的影响，如当感到焦虑时，可以听音乐、看电影等，转移注意力。接受自己的情绪，不要压抑或否认，情绪接纳可以帮助患者更好地理解自己，减少情绪波动。

行为干预：从“行”入手

1.饮食调节：科学饮食，健康生活。饮食是影响血压的重要因素之一，合理的饮食可以帮助控制血压，减少高血压的风险。

方法：过多的盐分摄入会导致血压升高，患者应尽量减少盐分摄入，每天盐分摄入量不超过6克。钾可以帮助降低血压，患者应多摄入富含钾的食物，如香蕉、土豆、菠菜等。地中海饮食是一种健康的饮食模式，富含蔬菜、水果、全谷物、鱼类等。研究表明，地中海饮食可以显著降低血压。

2.运动干预：动起来，更健康。适量的运动可以帮助控制血压，改善心血管健康，对于高血压患者来说，运动干预具有重要意义。

方法：有氧运动可以帮助提高心肺功能，降低血压，患者可以选择适合自己的有氧运动方式，如快走、慢跑、游泳等，建议每周进行150分钟以上的中等强度有氧运动。力量训练可以帮助增强肌肉力量，改善代谢，患者可以选择一些简单的力量训练方式，如哑铃、弹力带等，建议每周进行2次以上的力量训练。柔韧性训练可以帮助改善关节灵活性，减少运动损伤，患者可以选择一些柔韧性训练方式，如瑜伽、太极等，建议每周进行2次以上的柔韧性训练。

3.睡眠调节：睡得好，血压

稳。睡眠质量对血压有重要影响，研究表明，睡眠不足或睡眠质量差会导致血压升高。

方法：保持规律的作息时间，每天按时睡觉和起床，建议每天睡眠时间不少于7小时。睡前进行一些放松活动，如听轻音乐、泡热水澡等，可以帮助改善睡眠质量。保持良好的睡眠环境，如适宜的温度、湿度、光线等，建议使用遮光窗帘、耳塞等，减少外界干扰。

综合管理：从“全”出发

高血压的非药物治疗需要综合运用心理调节和行为干预的方法，患者应根据自身情况，制定个性化的治疗方案，并在医生的指导下进行。

1.制定个性化治疗方案。每个高血压患者的情况不同，需要制定个性化的治疗方案，患者应与医生充分沟通，了解自己的病情和治疗目标，选择适合自己的治疗方法。

2.定期监测血压。患者应每天测量血压，并记录下来，以便医生了解病情变化，调整治疗方案。

3.遵医嘱用药。虽然非药物治疗对于控制高血压具有重要作用，但药物治疗仍然是主要手段，患者应遵医嘱用药，不要自行停药或调整剂量。

4.定期复诊。患者应按照医生的安排，定期进行复诊，了解病情变化，调整治疗方案。😊