

# 高血壓的防治

王慧斌

高血壓是最常見的心血管疾病，常帶來對心、腦、腎的損害，是中風、冠心病、心肌梗塞等的危險因素，因此需要重視防治。

## 一、高血壓的病因

5%~10%的繼發性高血壓有明確的病因，如腎病、甲狀腺疾病等，其他多數人為原發性高血壓，病因不清楚。除了年齡、性別和遺傳這些不能控制的因素外，其他可以控制的因素包括：體重過重，不良生活習慣如活動過少、吸煙、飲食不合理（如攝入過多的鈉鹽，鉀攝入過少）、大量飲酒，及工作壓力大或情緒變化大等。

## 二、高血壓的防治

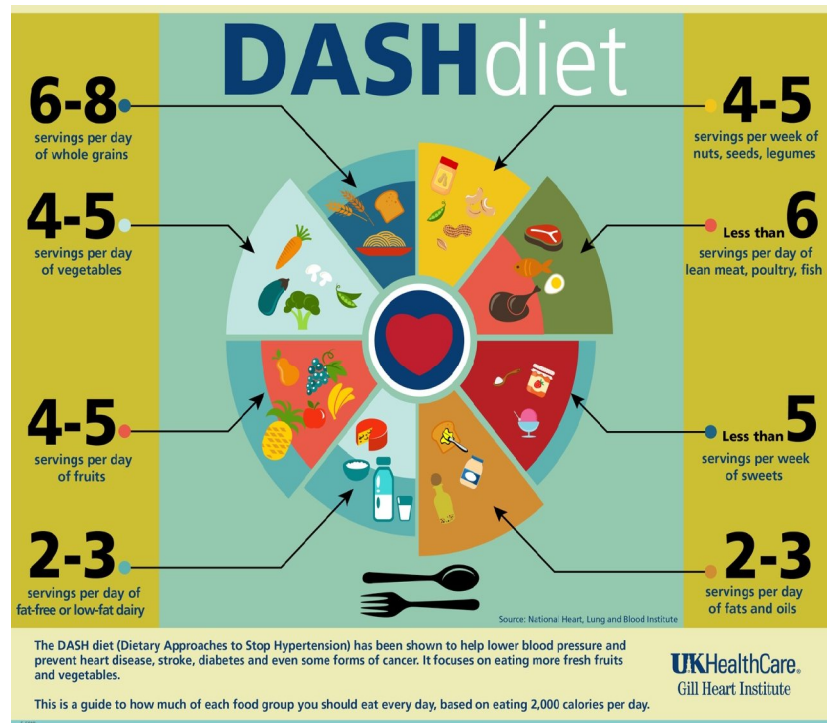
針對以上的可控因素可以對高血壓進行防治。

### （一）改善生活方式

在任何時候對任何高血壓者（包括正常高值者和需要藥物治療的高血壓者）都是合理、有效的治療。主要指施包括：

1. 減少鈉鹽，增加鉀攝入：每人每日食鹽用量逐步降至 < 6 g，尤其對兒童更重要。可以減少烹調用鹽，在燒菜後再放；少用含「隱形鹽」的調味料或食物，如 3 毫升醬油相當於 1 克鹽，醃製品一般含鹽較高。鉀在體內能緩衝鈉，多吃含鉀食物如：黃豆、小豆、番茄、西葫蘆、芹菜、鮮蘑菇及各種綠葉蔬菜；水果有橘子、蘋果、香蕉、梨、獼猴桃、柿子、菠蘿、核桃、西瓜等。

2. 合理膳食，平衡膳食：新發現防止高血壓飲食策略（DASH，如圖）對青少年血壓、超重和肥胖有利，提倡所有年齡者採用此飲食模式。



1) 少吃甜食：甜食含糖量高，可在體內轉化成脂肪，容易促進動脈硬化。世界衛生組織推薦人每天吃糖的總量不應超過當日攝入總碳水化合物的10%，中國人以含糖量較高的精米白麵為主食，因此其他含糖食物的攝入最好控制在 30-40 克。

2) 少吃動物脂肪：含膽固醇量高，可加速動脈硬化。優先選擇橄欖油、菜籽油、茶籽油、大豆油、玉米油、花生油等，盡量不用動物油。食用橄欖油後可以增加人體內的高密度脂蛋白（好膽固醇）的平衡濃度，以保證人體對膽固醇的正常要求，而且還會降低血漿中低密度脂蛋白（壞膽固醇）的濃度。橄欖油能部分抑制胃的運動，「飽」的感覺更加明顯，以便更好地促進消化及營養物質在腸部的吸收。每天烹調用油控制在 20-30g。少用油炸或含油脂的食物及含反式脂肪酸的食品如蛋糕、點心、人造黃油等。

3) 多吃含優質蛋白和維生素的食物：如豆類及豆製品、魚、牛奶、瘦肉、雞蛋。

4) 宜食含鈣食物：如奶製品、豆製品、芝麻醬、海帶、黑木耳、核桃等均含鈣豐富。

5) 多食水果蔬菜：每日蔬菜攝入量為 500g，

6) 至少 3 個品種，最好 5 個品種以上，蔬菜要有深色和葉類。推薦食用富鉀蔬菜如菠菜、芥藍、萵苣葉、空心菜、莧菜等。水果攝入量至少 200g，每天至少 1 個品種，最好 2 個品種以上。

7) 預防高血壓、高血脂的飲食參考：

a) 早餐一碗燕麥粥：美國食品藥物管理局（FDA）推薦食用燕麥片是改善血脂的一種飲食方式，可減少冠狀動脈硬化及心臟病的危險。煮燕麥粥時水宜稍多放，煮開後宜用文火再煮約 10 分鐘。如果是老人或青少年，也可加牛奶食用，

b) 午餐半碗豆：豆製品是優質植物蛋白質的來源，是午餐的首選，也是又便宜、又安全有效的降脂食物。越來越多的證據顯示，食用大豆蛋白以取代動物蛋白，可降低血液中的膽固醇水平，減少心血管疾病的發生。有人食用豆類後會產生胃腸道的不適，例如腸道排氣增多或腹脹。防止這一情

況出現的辦法是烹調前一定要浸泡充分，浸泡可以使豆類中某些糖類降解，減少對消化道不良刺激。

c) 做菜加紅麴：紅麴粉是天然紅色素，做豆腐乳多使用。紅麴是用糯米蒸制後接種紅麴菌種，發酵繁殖的，產品是發酵後的暗紅色糯米，經粉碎後成為紅麴粉。紅麴在烹調中常用來調味、著色、釀酒。紅麴味甘性溫，可以綜合調節血脂。紅麴本身具有去腥臊、健脾腎、消暑火的作用。

3. 控制體重，使體重指數（BMI，等於體重/身高（米）平方）< 24；腰圍：男性 < 90 cm；女性 < 85 cm；

4. 不吸煙，徹底戒煙，避免被動吸煙；
5. 不飲酒或限制飲酒；
6. 增加運動，中等強度；每周 4~7 次；每次持續 30~60 分鐘；
7. 減輕精神壓力，保持心理平衡。