

高血壓 患者的 600⁺個生活 ~~宜忌~~

序言

關於高血壓，中國疾病預防控制中心的一項最新研究發現，我國的高血壓患者總人數已突破 3.3 億，而在成年人中高血壓患病率高達 33.5%，這就相當於每 3 個成年人中就有 1 個高血壓患者。另外，高血壓已不再是中老年人的「專利」，30 歲以下的人群中高血壓的患病率達到約 10%，且近年來呈持續上升趨勢。

高血壓作為一種常見病和多發病，其知曉率卻很低。這是由於高血壓一般起病緩慢，患者早期常無明顯症狀，或僅有頭暈、頭痛、心悸、耳鳴等不典型症狀，往往無法及時察覺。

更令人憂心的是，大多數患者並未意識到高血壓的危害。殊不知，高血壓及其併發症會嚴重影響人們的身心健康。高血壓就像是人體健康的一顆「定時炸彈」，如果不控制血壓，長期的高壓狀態就會損害靶器官，一旦發生併發症，輕則影響生活質量，重則會導致中風、心臟病、腎衰竭等致命疾病。有統計顯示，在中國每年死亡的近 300 萬心血管病患者中，約 50% 都與高血壓有關。

在醫療水平先進的發達國家，高血壓也是一個棘手的問題，而我國在知曉率、治療率、控制率等方面和他們仍有不小的差距。造成這種現象的主要原因就是人們對高血壓防治知識瞭解不夠、認識不清，以至於走進了很多誤區，嚴重影響患者的健康。例如：

- ❶ 一些老年高血壓患者認為，年紀大了患高血壓是正常現象，不必在意。這無疑會加劇高血壓病情，加重其對心、腦、腎、眼等重要器官的損害。很多老年人患冠心病、中風的元凶就是高血壓。

- 不少人會通過症狀來判斷高血壓的危害，認為沒有什麼不適，就代表高血壓對身體沒有傷害。這導致他們常拖到病情惡化後才開始控制血壓，此時往往已經對心、腎等重要器官造成了不可逆轉性損害。
- 很多高血壓患者認為，能使血壓降得快的藥就是好藥，這也是常見誤區。血壓升高不是一朝一夕形成的，身體已經適應了高壓狀態，血壓驟然下降便會引發身心不適。

那麼，究竟該如何預防高血壓？患有高血壓又該如何有效控制？該如何科學預防高血壓併發症呢？這些疑問都可以在《高血壓患者的600⁺個生活宜忌》中找到答案。

本書以宜與忌的方式，針對日常生活中高血壓患者護理的具體措施進行了詳細解讀，脈絡清晰、語言簡潔、內容全面，涉及高血壓患者所需知道的方方面面的知識，如飲食營養、康復運動、生活起居、日常工作、心理調養、診療用藥、併發症防治、不同人群調養等。書中配有眾多精美插圖，讓人讀來賞心悅目，在不知不覺間收穫更多健康知識。

希望本書能為高血壓患者的健康貢獻一份綿薄之力，幫助高血壓患者早日擺脫疾病困擾！



目錄

第一章 有關高血壓認識的宜忌 / 17

- 宜知道什麼是血壓 / 18
- 宜知道收縮壓和舒張壓 / 18
- 宜瞭解什麼是脈壓 / 18
- 宜瞭解血壓變化的規律 / 18
- 宜瞭解年齡影響血壓水平 / 19
- 宜瞭解性別影響血壓水平 / 19
- 宜瞭解地域影響血壓水平 / 19
- 宜瞭解職業影響血壓水平 / 19
- 宜瞭解體位影響血壓水平 / 20
- 宜知道什麼是高血壓 / 20
- 宜瞭解高血壓的診斷 / 20
- 宜重視臨界高血壓 / 20
- 宜瞭解單純收縮期高血壓 / 20
- 宜瞭解白袍高血壓 / 21
- 宜瞭解惡性高血壓 / 21
- 宜瞭解高血壓的分級 / 22
- 宜瞭解高血壓的分類 / 22
- 宜瞭解原發性高血壓 / 22
- 宜瞭解繼發性高血壓 / 22
- 宜瞭解遺傳誘發高血壓 / 23
- 宜瞭解飲食不當誘發高血壓 / 23
- 宜瞭解肥胖誘發高血壓 / 23
- 宜瞭解過度吸煙誘發高血壓 / 03
- 宜瞭解過度飲酒誘發高血壓 / 04
- 宜瞭解情緒不佳誘發高血壓 / 24
- 宜瞭解疾病誘發高血壓 / 24
- 宜瞭解藥物誘發高血壓 / 25
- 宜清楚高血壓與高血糖的關係 / 25
- 宜清楚高血壓與高血脂的關係 / 25
- 宜清楚高血壓的發病進程 / 26
- 宜知道高血壓的臨床症狀 / 26
- 宜瞭解理想的降壓目標 / 26
- 忌輕視沒有症狀的高血壓 / 27
- 忌得了高血壓而不積極治療 / 27
- 忌以為患了高血壓就無法長壽 / 27
- 忌認為瘦人不會患高血壓 / 28
- 忌忽視老年人血壓高 / 28
- 忌忽視兒童高血壓 / 28
- 忌忽視孕婦高血壓 / 28
- 忌患了高血壓而不自知 / 28
- 忌忽視頭暈症狀 / 29
- 忌忽視頭痛症狀 / 29
- 忌忽視胸悶、心悸 / 29
- 忌忽視煩躁、失眠 / 29
- 忌忽視健忘症狀 / 30
- 忌忽視夜尿、尿頻 / 30
- 忌忽視出血症狀 / 30
- 忌忽視肢體麻木 / 30
- 忌忽視高血壓危象 / 30
- 忌忽視高血壓對心臟的危害 / 31
- 忌忽視高血壓對大腦的危害 / 31
- 忌忽視高血壓對腎臟的危害 / 31
- 忌忽視高血壓對眼底的危害 / 31

第二章 高血壓患者飲食營養宜忌 / 32

吃飯時**宜**細嚼慢嚥 / 33

宜定時進餐 / 33

宜改變進食順序 / 33

宜均衡飲食 / 33

宜控制每天攝入的總熱量 / 33

宜限制脂肪的攝入 / 34

宜限制膽固醇的攝入 / 34

宜少攝入碳水化合物 / 34

宜控制甜食的攝入 / 34

主食**宜**以穀類為主 / 35

早餐**宜**營養全面 / 35

晚餐**宜**清淡 / 35

煲湯**宜**去油 / 35

炒菜**宜**用植物油 / 35

宜少吃菜籽油 / 36

調味**宜**常用蔥蒜 / 36

宜適量吃醋 / 36

宜低鹽飲食 / 36

宜掌握低鹽飲食的方法 / 37

宜食用富含鉀的食物 / 37

宜食用富含鈣的食物 / 37

宜適量補充鎂元素 / 37

宜適量補充硒元素 / 38

宜補充膳食纖維 / 38

宜補充維他命 A / 38

宜補充 B 族維他命 / 38

宜補充維他命 C / 39

宜補充維他命 D / 39

宜補充維他命 E / 39

宜補充維他命 P / 39

宜適量補充蛋白質 / 39

宜補充卵磷脂 / 40

宜補充 ω -3 脂肪酸 / 40

宜補充益生菌 / 40

宜多吃粗雜糧 / 40

宜多吃新鮮食物 / 41

宜多吃鹼性食物 / 41

宜多吃黑色食物 / 41

宜瞭解飲食對藥物的影響 / 41

宜起床後喝杯溫開水 / 42

宜每天睡前飲水 / 42

宜科學飲酒 / 42

宜飲菊花茶 / 42

宜飲山楂茶 / 42

宜飲荷葉茶 / 43

宜飲槐花茶 / 43

宜飲決明子茶 / 43

宜適當多吃綠豆 / 44

宜適當多吃粟米 / 45

宜適當多吃芹菜 / 46

宜適當多吃萵筍 / 47

宜適當多吃蘆筍 / 48

宜適當多吃菠菜 / 49

宜適當多吃油菜 / 50

宜適當多吃白菜 / 51

宜適當多吃西蘭花 / 52

宜適當多吃馬鈴薯 / 53

宜適當多吃南瓜 / 54

宜適當多吃淮山 / 55

宜適當多吃紅蘿蔔 / 56

宜適當多吃白蘿蔔 / 57

宜適當多吃番茄 / 58

宜適當多吃茄子 / 59
宜適當多吃苦瓜 / 60
宜適當多吃青瓜 / 61
宜適當多吃冬瓜 / 62
宜適當多吃洋葱 / 63
宜適當多吃金針菜 / 64
宜適當多吃香菇 / 65
宜適當多吃猴頭菇 / 66
宜適當多吃金針菇 / 67
宜適當多吃黑木耳 / 68
宜適當多吃大蒜 / 69
宜適當多吃大葱 / 70
宜適當多吃海帶 / 71
宜適當多吃紫菜 / 72
宜適當多吃蝦 / 73
宜適當多吃鱈魚 / 74
宜適當多吃三文魚 / 75
宜適當多吃蘋果 / 76
宜適當多吃檸檬 / 77
宜適當多吃梨 / 78
宜適當多吃香蕉 / 79
宜適當多吃奇異果 / 80
宜適當多吃山楂 / 81
宜適當多吃核桃 / 82
宜適當多吃蓮子 / 83
忌經常節食 / 84
忌吃得過飽 / 84
忌盲目進補 / 84
飲食忌吃全素 / 84
忌不吃早餐 / 84
忌晚餐過晚 / 85
忌節日期間飲食不當 / 85

飲食忌烹調方式不當 / 85
忌飲食過辛辣 / 85
忌多攝入味精 / 86
忌過量食用豉油 / 86
忌常吃油炸食品 / 86
忌經常吃快餐 / 86
忌常吃方便食品 / 87
忌多吃糯米 / 87
忌多吃豬蹄 / 87
忌食用肉皮 / 87
忌過量吃瘦肉 / 87
忌食用豬油 / 88
忌多吃香腸 / 88
忌食用魚子（魚卵） / 88
忌多吃蛋黃 / 88
忌多吃鹹鴨蛋 / 89
忌多吃鹹菜 / 89
忌多吃豆腐乳 / 89
麵包食用禁忌 / 89
忌吃西柚 / 90
忌吃零食過多 / 90
忌經常吃蜜餞 / 90
忌食用薯片 / 90
忌吃冰淇淋 / 91
忌食用奶油 / 91
忌一次性喝水過多 / 91
忌飲用濃茶 / 91
忌過量飲用咖啡 / 92
忌用藥後過量飲酒 / 92
忌喝碳酸及運動型飲料 / 92
高血壓患者忌抽煙 / 92

第三章 高血壓患者康復運動宜忌 / 93

宜認識適當運動的益處 / 94

宜把握好運動的強度 / 94

宜掌握好運動的時間 / 94

宜選擇合適的運動地點 / 94

運動**宜**循序漸進 / 94

服藥後運動**宜**注意 / 95

運動前**宜**檢查身體 / 95

運動前**宜**做好準備工作 / 96

輕度高血壓**宜**做的運動 / 96

中度高血壓**宜**做的運動 / 96

重度高血壓**宜**做的運動 / 96

宜做「微笑輕鬆運動」 / 97

宜做有氧運動 / 97

宜做深呼吸運動 / 97

宜經常散步 / 97

宜堅持走鵝卵石 / 97

宜適度爬樓梯 / 98

輕度患者**宜**慢跑 / 98

宜經常打太極拳 / 98

宜打乒乓球降壓 / 98

高血壓患者**宜**游泳 / 99

游泳**宜**量力而行 / 99

宜進行釣魚活動 / 99

宜適度跳舞 / 99

練習瑜伽**宜**適度 / 100

宜練健身球降壓 / 100

宜騎健身單車 / 100

宜每天手指梳頭降壓 / 100

宜乾洗臉降壓 / 101

宜經常做擦頸動作 / 101

宜按揉降壓溝降壓 / 101

宜按摩手指甲根部 / 101

宜每天按捏手掌 / 102

宜做甩手運動 / 102

宜經常做踮腳動作 / 102

宜做四肢伸展運動 / 102

宜做降壓「腳踝操」 / 103

宜做鍛煉手臂降壓操 / 103

宜做鍛煉肩膀降壓操 / 104

宜做鍛煉手掌降壓操 / 104

宜鍛煉十指降壓操 / 104

宜做太陽發光降壓操 / 105

宜做肌肉鬆緊降壓操 / 105

宜做手指轉球降壓操 / 105

宜做通暢氣血降壓操 / 106

宜做旋臂擴胸降壓操 / 106

宜按摩湧泉穴降壓 / 107

宜按摩百會穴降壓 / 107

宜按摩太陽穴降壓 / 107

宜按摩曲池穴降壓 / 108

宜按摩內關穴降壓 / 108

宜按摩足三里穴降壓 / 108

宜按摩合谷穴降壓 / 109

宜按摩後溪穴降壓 / 109

宜按摩風府穴降壓 / 109

忌忽視運動鍛煉 / 110

忌運動時間過長 / 110

忌運動頻率過密 / 110

忌進行劇烈運動 / 110

嚴重高血壓患者**忌**運動 / 111

忌認為運動不需服降壓藥 / 111

忌空腹運動 / 111

忌吃飽後運動 / 111
忌運動時不注意保暖 / 112
運動時**忌**用嘴呼吸 / 112
忌運動時大量飲水 / 112
忌運動後立即停下休息 / 112
忌運動後立即洗熱水澡 / 113
忌運動後喝冰凍飲料 / 113
忌運動後立即進餐 / 113
忌運動後吃雞鴨魚肉 / 113
忌大霧天氣鍛煉 / 114
忌清晨鍛煉身體 / 114
忌炎炎夏日外出運動 / 114

忌低溫天氣外出運動 / 114
忌做無氧運動 / 115
忌進行長跑運動 / 115
忌登山不自量力 / 115
忌經常打哥爾夫 / 115
高血壓患者**忌**冬泳 / 116
忌盲目練瑜伽 / 116
高血壓患者**忌**倒著走 / 116
高血壓患者**忌**練掌上壓 / 116
忌迅速低頭彎腰 / 116
忌迅速改變體位 / 117
忌做憋氣動作 / 117

第四章 高血壓患者生活起居宜忌 / 118

宜家庭和睦 / 119
生活環境**宜**清淨 / 119
室內顏色**宜**淡雅 / 119
宜定時作息 / 119
宜保證充足睡眠 / 119
宜積極防治失眠 / 120
宜睡前泡腳 / 120
睡前**宜**先睡心 / 120
睡覺時手機**宜**關機 / 120
宜保證臥室安靜、黑暗 / 121
宜保證適宜的溫度和濕度 / 121
宜給臥室通風 / 121
宜選擇木板床 / 121
宜採用右側臥姿 / 122
宜半夜醒後飲杯水 / 122
醒後**宜**賴床 / 122

起床動作**宜**緩慢 / 122
日常穿著**宜**寬鬆 / 122
宜清晨定時排便 / 123
宜用溫水洗漱 / 123
宜中午小睡 / 123
宜節制性生活 / 123
宜適度日光浴 / 124
日光浴的適**宜**時間 / 124
宜進行森林浴 / 124
旅遊前**宜**進行體檢 / 124
旅遊**宜**攜帶急救卡 / 125
旅遊**宜**攜帶常用藥物 / 125
旅遊**宜**避免過度疲勞 / 125
春季**宜**適當「春捂」 / 125
夏季**宜**重視補水 / 125
宜重視夏季打盹 / 126

夏季**宜**搖扇取涼 / 126

秋冬季節**宜**注意保暖 / 126

忌只靠生活方式降壓 / 126

忌忽視健康生活方式 / 127

忌晝夜顛倒 / 127

忌長期熬夜 / 127

忌長期臥床休息 / 127

睡眠**忌**仰臥姿勢 / 128

忌枕頭過高或過低 / 128

忌蒙頭睡覺 / 128

忌被子太厚 / 128

忌忽視夜間危險 / 129

睡覺時**忌**獨處一室 / 129

忌用刺激鬧鈴起床 / 129

忌忽視打鼾 / 129

忌清晨開展性生活 / 129

忌清晨過度疲勞 / 130

忌緊扣衣領 / 130

忌上廁所起身太快 / 130

忌蹲著大便 / 130

忌長時間上廁所 / 131

忌排便用力 / 131

忌忍小便太久 / 131

忌後仰洗頭 / 131

忌空腹時洗澡 / 132

忌吃飽後洗澡 / 132

忌洗澡水溫過低 / 132

忌洗澡水溫過高 / 132

忌在水中久泡 / 132

高血壓患者**忌**泡溫泉 / 133

忌長時間接待客人 / 133

忌趴著看書 / 133

忌長時間看電視 / 133

看球賽**忌**興奮過度 / 134

忌長時間接打手機 / 134

忌長時間上網 / 134

忌長時間打麻將 / 135

忌聽刺激性音樂 / 135

忌擠巴士 / 135

忌盲目開車 / 135

忌搬拿重物 / 136

日光浴禁**忌**事項 / 136

忌在三伏天出門 / 136

忌夏季冷氣機調得過低 / 136



第五章 高血壓患者日常工作宜忌 / 137

宜防高血壓偷襲上班族 / 138

宜工作張弛有度 / 138

宜忙裡偷閒巧鍛煉 / 138

宜經常鍛煉頸部 / 138

宜經常鍛煉肩部 / 138

宜經常鍛煉手部 / 139

宜經常做健腦保健操 / 139

宜經常鍛煉腰部 / 139

宜經常鍛煉腿部 / 140

宜主動伸伸懶腰 / 140

宜當心「快餐綜合症」 / 140

宜小心「垃圾食品」 / 140

宜巧吃「應酬飯」 / 141

工作餐**宜**科學營養 / 141

工作餐**宜**葷素搭配 / 141

工作餐**宜**保證主食的量 / 141

工作餐**宜**富含維他命 / 141

工作餐**宜**定時 / 142

工作餐**宜**吃八分飽 / 142

宜定時給自己加餐 / 142

工作時**宜**補充水果 / 142

宜科學補充水分 / 143

辦公環境**宜**安靜 / 143

宜保持辦公室清潔 / 143

宜改善辦公室通風 / 143

宜重視辦公室污染 / 144

電腦族**宜**注意保護視力 / 144

電腦族**宜**注意補充營養 / 144

電腦族**宜**注意皮膚清潔 / 144

電腦族**宜**端正姿勢 / 145

辦公室午睡**宜**注意 / 145

宜步行上下班 / 145

忌做「工作狂」 / 146

忌不會調整工作壓力 / 146

開會時**忌**情緒激動 / 146

忌用腦過度 / 146

忌久坐不動 / 146

忌疲勞時硬撐 / 147

忌生病硬撐 / 147

忌在路上吃早餐 / 147

忌用方便麵代替工作餐 / 147

午餐**忌**只吃麵食 / 148

忌常吃外賣飯盒 / 148

忌吃工作餐過快 / 148

忌感覺饑餓時硬忍 / 148

忌不清洗茶垢 / 149

忌忽視辦公室飲水機污染 / 149

忌忽視辦公室空氣污染 / 149

忌忽視電磁輻射的危害 / 149

忌忽視影印機、打印機污染 / 150

忌受二手煙危害 / 150

忌長時間吹冷氣機 / 150

忌忽視辦公室噪音 / 150

忌伏案午睡 / 151

忌午睡時間過長 / 151

忌午睡前服用降壓藥 / 151

忌經常乘飛機 / 151

忌在高溫環境下工作 / 152

忌從事搬重物的工作 / 152

第六章 高血壓患者心理調養宜忌 / 153

宜重視心理對血壓的影響 / 154

宜重視性格對血壓的影響 / 154

宜學會釋放心中怒火 / 154

宜學會轉移注意力 / 155

宜設立一本情緒日記 / 155

宜學會向他人傾訴 / 155

宜偶爾哭泣一回 / 155

宜懂得如何排解鬱悶 / 156

宜接觸新鮮的事物 / 156

宜自我暗示消除不良情緒 / 156

宜情緒平和 / 156

宜讓自己快樂起來 / 156

宜笑一笑沒煩惱 / 157

宜用飲食讓心情好起來 / 157

宜適當運動改善心情 / 157

宜遠離不良環境 / 158

宜保持良好的人際關係 / 158

宜學會放鬆降壓法 / 158

宜每晚給精神「卸妝」 / 159

宜每天靜坐 / 159

宜用興趣愛好疏導情緒 / 159

宜和書畫訴衷腸 / 159

宜和花草談談心 / 160

宜常聽音樂以降壓 / 160

宜與寵物做伴 / 160

宜垂釣消解憂愁 / 160

宜進行慢生活 / 161

宜少說多聽 / 161

宜懂得換位思考 / 161

宜懂得接納 / 161

忌忽視心理治療 / 162

忌滿不在乎的心理 / 162

忌孤獨、悲觀和失望 / 162

忌內疚的不良情緒 / 162

忌過於恐懼 / 163

忌心理負擔過重 / 163

忌猜忌心理 / 163

忌情緒緊張 / 163

忌隨便發脾氣 / 164

忌出現應激狀態 / 164

忌過於悲傷 / 165

忌被焦慮困擾 / 165

忌被抑鬱困擾 / 165

忌自我封閉 / 165

忌情緒浮躁 / 166

忌被空虛所困擾 / 166

忌總是爭強好勝 / 166



第七章 高血壓患者診療用藥宜忌 / 167

- 宜瞭解一天中血壓的變化 / 168
- 宜瞭解四季血壓變化規律 / 168
- 宜測 24 小時動態血壓 / 168
- 宜定期到醫院複查 / 168
- 宜定期測量血壓 / 169
- 宜掌握測量血壓的方法 / 169
- 測量血壓宜注意哪些方面 / 169
- 宜瞭解測量的最佳時間 / 170
- 宜掌握合適的測量體位 / 170
- 宜掌握測量結果的讀取 / 170
- 宜做好測量結果的記錄 / 170
- 宜選擇合適的血壓計 / 170
- 宜知道高血壓的診斷原則 / 171
- 宜清楚診斷標準與分級 / 171
- 宜瞭解高血壓臨床如何評估 / 172
- 宜瞭解高血壓臨床評估項目 / 172
- 宜瞭解高血壓危險分層 / 172
- 宜瞭解高血壓確診的處理方案 / 172
- 宜採用整體降壓治療 / 173
- 降壓時宜兼顧其他疾病的治療 / 173
- 宜採用「階梯療法」降壓 / 173
- 宜瞭解短效降壓藥的特點 / 173
- 宜瞭解中效降壓藥的特點 / 174
- 宜瞭解長效降壓藥的特點 / 174
- 宜常備短效降壓藥 / 174
- 宜瞭解利尿劑 / 174
- 宜瞭解 β 受體阻滯劑 / 175
- 宜瞭解血管緊張素轉換酶抑制劑 / 175
- 宜瞭解血管緊張素 II 受體拮抗劑 / 175
- 宜瞭解 α 受體阻滯劑 / 175
- 宜瞭解鈣拮抗劑 / 176
- 宜瞭解降壓藥的副作用 / 176
- 宜預防「首劑綜合症」 / 176
- 宜清晨服藥控制「血壓晨峰」 / 176
- 宜掌握高血壓病急症處理方法 / 177
- 宜瞭解中醫對高血壓的分型 / 177
- 肝陽上亢型宜用天麻鉤藤飲 / 178
- 陰虛陽亢型宜用杞菊地黃丸 / 178
- 陰陽兩虛型宜用金匱腎氣丸 / 178
- 痰濕壅盛型宜用半夏白朮天麻湯 / 178
- 瘀血阻絡型宜用血府逐瘀湯 / 178
- 降壓忌操之過急 / 179
- 忌認為高血壓可以根治 / 179
- 忌血壓一高就緊張 / 180
- 忌認為降壓藥能不吃就不吃 / 180
- 忌認為降壓藥有耐藥性 / 180
- 忌擅自亂用藥物 / 180
- 忌崇尚中藥，摒棄西藥 / 181
- 忌迷信中藥降壓永久不反彈 / 181
- 忌依靠保健品來降壓 / 181
- 忌用治療儀代替藥物 / 181
- 忌單一用藥 / 182
- 忌不測血壓服藥 / 182
- 忌沒有症狀不服藥 / 182
- 忌不斷變換藥物品種 / 182
- 忌臨睡前服降壓藥 / 183
- 忌間斷服降壓藥 / 183
- 忌只服藥，不看效果 / 184
- 忌認為夏天可以停藥 / 184
- 忌去醫院複查前停藥 / 184
- 忌服藥後出現不適就停藥 / 184
- 忌忽視用藥後頭暈頭痛 / 185

忌忽視用藥後噁心嘔吐 / 185
忌忽視用藥後皮膚潮紅 / 185
忌忽視降壓藥影響性功能 / 185
忌忽視降壓藥對心臟的抑制作用 / 185
忌忽視降壓藥影響肝腎功能 / 186
忌用茶水送服藥物 / 186
忌用飲料送服藥物 / 186

忌用牛奶送服藥物 / 186
忌乾吞藥物 / 187
忌平躺著服藥 / 188
忌多種藥物同服 / 188
忌服藥後飲水過多 / 188
忌在服藥後馬上運動 / 188

第八章 高血壓併發症防治宜忌 / 189

宜儘早防治併發症 / 190
宜瞭解高血壓併發心臟病 / 190
宜瞭解併發心臟病的症狀 / 190
宜瞭解併發心臟病如何治療 / 190
併發心臟病**宜**注意生活環境 / 191
併發心臟病**宜**注意防寒保暖 / 191
併發心臟病**宜**用溫水洗浴 / 191
併發心臟病**宜**適度運動 / 191
併發心臟病**宜**減輕體重 / 192
併發心臟病**宜**控制情緒 / 192
宜瞭解高血壓併發中風 / 192
宜瞭解併發腦中風的症狀 / 192
宜瞭解併發中風如何治療 / 192
宜預防併發中風 / 193
宜預防二次中風 / 193
併發中風**宜**限制飲食 / 194
併發中風**宜**適當補鉀 / 194
併發中風**宜**適當補鎂 / 194
併發中風**宜**補充維他命 / 194
併發中風**宜**進行肢體康復 / 194
併發中風**宜**進行語言康復 / 195
宜警惕併發高尿酸血症 / 195

宜瞭解併發高尿酸血症的危害 / 195
宜瞭解併發高尿酸血症如何治療 / 195
併發高尿酸血症**宜**注意飲食 / 196
併發高尿酸血症**宜**控制蛋白質攝入 / 196
宜警惕高血壓併發糖尿病 / 196
宜瞭解併發糖尿病如何治療 / 196
併發糖尿病**宜**少食多餐 / 196
併發糖尿病**宜**控制主食 / 197
併發糖尿病**宜**控制副食 / 197
併發糖尿病飲水**宜**適量 / 197
併發糖尿病**宜**適度運動 / 197
宜警惕高血壓併發腎衰竭 / 198
宜瞭解併發腎衰竭的症狀 / 198
宜瞭解併發腎衰竭如何治療 / 198
宜預防併發腎衰竭 / 198
宜警惕高血壓併發視力障礙 / 199
忌忽視預防高血壓併發心臟病 / 199
忌輕視高血壓併發房顫 / 199
併發心臟病**忌**晨練 / 199
併發心臟病**忌**過量喝咖啡 / 200
忌不知屬易併發中風人群 / 200
忌忽視併發中風的症狀 / 200

併發中風**忌**康復訓練方法不當 / 201
忌將高尿酸血症等同於痛風 / 201
併發高尿酸血症**忌**吃高嘌呤食物 / 201
併發高尿酸血症**忌**吃火鍋 / 201
併發高尿酸血症**忌**多吃豆類 / 201
併發高尿酸血症**忌**吃刺激性食品 / 202
併發高尿酸血症**忌**飲啤酒 / 202
併發糖尿病患者**忌**擅自用降壓藥 / 202
併發糖尿病**忌**突然停藥 / 202
忌過量食用無糖食品 / 203
併發糖尿病**忌**多食木糖醇 / 203
併發糖尿病**忌**食高糖食物 / 203

忌食含糖量高的水果和蔬菜 / 204
併發糖尿病患者**忌**只吃粗糧 / 204
併發糖尿病**忌**過多食用堅果 / 204
併發糖尿病**忌**忽視養護雙腳 / 204
併發糖尿病患者**忌**運動過量 / 205
忌忽視併發腎衰竭 / 205
併發腎衰竭**忌**飲水過量 / 205
併發腎衰竭**忌**攝入過多的鉀 / 205
併發腎衰竭**忌**攝入過多的鈉 / 206
併發腎衰竭**忌**治療方法不當 / 206
併發腎衰竭**忌**服用腎毒性藥物 / 206
併發腎衰竭**忌**忽視骨折 / 206

第九章 不同高血壓人群調養宜忌 / 207

宜瞭解兒童高血壓的誘因 / 208
宜清楚兒童高血壓的症狀 / 208
宜積極預防兒童高血壓 / 208
兒童**宜**定期測量血壓 / 208
兒童患高血壓**宜**補蛋白質 / 209
兒童患高血壓**宜**補充膳食纖維 / 209
兒童患高血壓**宜**適當補鈣 / 209
兒童患高血壓**宜**適當補鋅 / 209
兒童患高血壓**宜**少玩電子產品 / 210
宜瞭解妊娠高血壓的症狀 / 210
孕婦**宜**定期產檢 / 210
妊娠高血壓**宜**合理選擇藥物 / 210
妊娠高血壓**宜**適當補鈣 / 211
妊娠高血壓**宜**適當補鉀 / 211
妊娠高血壓**宜**補充蛋白質 / 211
宜瞭解更年期高血壓 / 211
宜清楚更年期高血壓的症狀 / 212

更年期前後**宜**勤測血壓 / 212
更年期高血壓**宜**正確用藥 / 212
更年期高血壓**宜**多吃豆類食品 / 212
更年期高血壓**宜**吃安神類食物 / 212
更年期高血壓**宜**補充卵磷脂 / 213
宜瞭解老年性高血壓 / 213
宜知道老年高血壓的誘因 / 213
宜瞭解老年高血壓的特點 / 213
宜注意老年人血壓波動 / 214
宜警惕老年人繼發性高血壓 / 214
宜重視老年人隱匿性高血壓 / 214
宜瞭解假性高血壓 / 214
宜瞭解老年人降壓目標值界定 / 215
宜瞭解老年性高血壓的治療 / 215
老年性高血壓**宜**首選利尿劑 / 215
老年人降壓**宜**聯合用藥 / 215
宜瞭解老年人常備藥物 / 216

老年人**宜**站著測量血壓 / 216
老年人**宜**調整生活方式 / 216
宜積極應對老年人味覺減退 / 216
忌忽視兒童高血壓 / 217
兒童患高血壓**忌**吃快餐 / 217
兒童患高血壓**忌**多吃零食 / 218
兒童患高血壓**忌**喝可樂 / 218
兒童**忌**膳食纖維攝入過量 / 218
兒童患高血壓**忌**不控制體重 / 218
兒童患高血壓**忌**壓力過大 / 218
忌忽視妊娠高血壓綜合症 / 219
忌不知易患妊娠高血壓 / 219
忌通過症狀判斷妊娠高血壓 / 219
忌將妊娠高血壓誤以為是貧血 / 219
忌以為分娩後血壓自然會下降 / 220

忌懷孕後體重增加過快 / 220
忌懷孕後整天臥床休息 / 220
妊娠高血壓**忌**吃過多補品 / 220
忌不重視更年期高血壓 / 221
忌對更年期高血壓認識不正確 / 221
更年期高血壓**忌**只服降壓藥物 / 221
忌將更年期高血壓與甲亢混淆 / 221
忌忽視老年性高血壓併發症 / 222
忌忽視血壓晝夜節律異常 / 222
忌忽視老年人體位性低壓 / 222
老年人**忌**忽視餐後低血壓 / 222
老年人**忌**用 α 受體阻滯劑降壓 / 223
老年高血壓患者**忌**獨居 / 223
高血壓患者**忌**經常駕車 / 223
高血壓患者**忌**服藥後駕車 / 223



第一章

有關高血壓認識的 宜忌

生活中，很多人都有量血壓的習慣，醫院也將測量血壓作為一個常規的檢查項目，可見血壓是人體生理體徵的一個重要指標。那麼，血壓到底是什麼？高血壓是怎麼回事？高血壓又會給身體帶來哪些影響呢？

宜 知道什麼是血壓

血壓就是血液在身體流通時產生的壓力。血液在血管中流動時，會對血管壁產生壓力，分為動脈血壓、毛細血管血壓和靜脈血壓三種。我們通常說的血壓指的是指動脈血壓，心室收縮時將血液射入動脈，通過的血液會對動脈管壁產生側壓力，使管壁擴張，形成動脈血壓。所以說，動脈血壓是反映心臟射血功能的一個指標。

宜 知道收縮壓和舒張壓

當心室收縮時，血液從心室流入動脈，這時候主動脈壓急劇升高，我們把其中的最高值稱為收縮壓，即「高壓」。當心室舒張時，動脈血管彈性回縮，而血液仍繼續緩慢向前流動，這時候血液對動脈的壓力下降，我們把其中的最低值稱為舒張壓，即「低壓」。一般情況下，收縮壓的高低主要與心輸出量的多少有關，運動時心輸出量增加，收縮壓也隨之增高；舒張壓主要與血流阻力有關，阻力越大，舒張壓越高。

宜 瞭解什麼是脈壓

脈壓指的是舒張壓和收縮壓之差，脈壓主要與大動脈的彈性有關。脈壓正常值約為40毫米汞柱，脈壓增大或減小都不利於人體健康。如果大動脈發生動脈粥樣硬化，導致大動脈的彈性減弱，對血壓波動的緩衝作用減弱，會使得舒張壓和收縮壓之差增大，即脈壓增大。

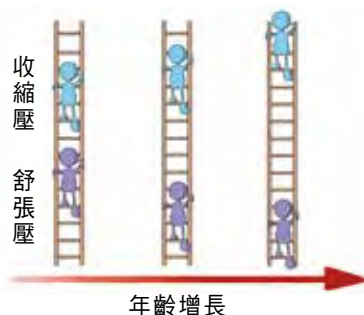
宜 瞭解血壓變化的規律

認識和瞭解血壓的變化規律很有必要，它能夠幫助我們掌握血壓在一天中的變化情況，便於我們及時發現血壓的異常，從而有助於控制血壓的平穩。

人體的血壓總體上處在一個動態的平衡狀態，大多數人的血壓變化都有明顯的規律性。一般來說，健康的成人在夜晚休息時血壓逐漸降低，在凌晨1~2點時降到最低值；而白天活動的時候血壓上升，並會在上午6~10點和下午4~8點出現兩個高峰，隨後逐漸下降。不過，當人體生物鐘發生變化時，血壓也會隨之改變，如經常上夜班的工作人員，他們每天的血壓高峰值可能會出現在晚上。

宜 瞭解年齡影響血壓水平

人體的血壓會隨著年齡的增長而發生改變，一般收縮壓會隨著年齡的增長不斷升高，而舒張壓隨年齡的增長不變或降低，導致脈壓會逐漸增大。隨著年齡的增長，人體新陳代謝的能力下降，導致血管內膜和中層變厚，膠原、彈性蛋白、脂質積聚導致大動脈彈性減退。反應到血壓上，不管男女，射血時由於大動脈擴張性降低，導致收縮壓增高，舒張時不能保持血管腔內壓力，所以舒張壓不高，甚至偏低。



宜 瞭解性別影響血壓水平

研究發現，35 歲之前，男性患高血壓的概率要高於女性；35 歲之後，女性患高血壓的概率大幅度升高；而過了 45 歲之後，女性高血壓的患病率要高於男性；60 歲以後，男女的差異會逐漸消失，不管男女，約有 65% 左右的人會患上高血壓。這種性別差異可能與女性體內雌激素的變化有關，雌激素具有抑制血管收縮、防止血管老化的作用，體內的黃體酮激素能促進鈉的排泄，降低對血管的壓力。隨著女性體內雌激素的不斷減少，雌激素對女性的保護作用逐漸變弱，女性患高血壓的概率也會不斷升高。

宜 瞭解地域影響血壓水平

地域也會對人體血壓產生影響，一般在北方居住的人們的血壓要高於在南方居住的。這是因為南方氣溫偏高，汗液蒸發較快，血容量減少，導致血管系統容積增大；因此人們的血壓整體水平較低。而在北方較寒冷地區則相反，人們的血管相對收縮，血壓整體水平偏高。

宜 瞭解職業影響血壓水平

從事腦力勞動和緊張工作的人群高血壓的患病率要高於體力勞動者，城市居民高血壓的發病率較農村居民要高，長期在有噪聲的環境下工作也容易患高血壓。職業對血壓的影響可能與生活的緊張程度、精神心理因素有關。

宜

瞭解體位影響血壓水平

不同的體位對血壓也會產生不同的影響，通常臥位時的血壓水平要低於坐位，坐位時的血壓水平又低於立位，這與重力的代償機制有關。另外，右側臥位時的血壓水平要低於左側臥，這是由於左側臥會壓迫心臟，導致心臟輸出量增加，進而引起血壓升高。

宜

知道什麼是高血壓

高血壓是指在沒有接受抗高血壓藥物治療的情況下，收縮壓 ≥ 140 毫米汞柱和（或）舒張壓 ≥ 90 毫米汞柱，它是一種以體循環動脈收縮壓和（或）舒張壓升高為特徵的臨床綜合症。如今，高血壓已成為嚴重影響人們健康的心血管疾病之一，其發病率也在逐年增加，需要引起足夠的重視。

宜

瞭解高血壓的診斷

臨床上通常會選取上臂肱動脈來測量血壓值，需經過非同日三次的反復測量，才能判斷血壓升高是否為可持續性的，至少兩次血壓升高即可判斷為高血壓。一般按血壓的高低值，分為：

- **正常血壓**：收縮壓 < 140 毫米汞柱，舒張壓 < 90 毫米汞柱，且非低血壓者。
- **確診高血壓**：收縮壓 ≥ 140 毫米汞柱和（或）舒張壓 ≥ 90 毫米汞柱。

宜

重視臨界高血壓

臨界高血壓又稱「邊緣型高血壓」，血壓值處於正常血壓值和確診高血壓值之間，未對心、腦、腎等器官造成傷害。出現臨界高血壓的人群中約有71.5%最終會發展成高血壓。臨界高血壓因早期缺乏相應的症狀，極易被忽視，此時應積極預防高血壓，可防止其發展為高血壓。

宜

瞭解單純收縮期高血壓

單純收縮期高血壓指的是一個人舒張壓不高，僅僅是收縮壓要高於正常的血壓值。單純收縮期高血壓的診斷標準是收縮壓 ≥ 140 毫米汞柱、舒張壓 < 90 毫米汞柱。由於單

純收縮期高血壓多發於 60 歲以上的老年人，所以又稱為老年收縮期高血壓。很多人認為老年收縮期高血壓是正常的生理特徵，對身體沒有危害，無須治療，可事實並非如此。調查研究發現，冠心病、中風、左室肥厚等都與收縮壓關係密切，積極治療老年收縮期高血壓，可將腦血管疾病的發病率降低 36%，心血管疾病的發病率降低 32%。

宜 瞭解白袍高血壓

白袍高血壓是指有的患者平時血壓不高，或自測時血壓不高，但由醫護人員測量時血壓就會升高。這可能是因為家中環境安靜，而到了醫院後受旅途疲勞、情緒緊張等因素的影響，導致反應性或暫時性的血壓升高。所以，不能憑一次測量就確診高血壓，需要根據 24 小時動態血壓檢測的情況來進行確診、治療。

宜 瞭解惡性高血壓

惡性高血壓又稱為「急進型高血壓」，是指高血壓病情一開始就急劇進展，或在患病數年後病情突然惡化。一般多發於中青年，病情發展較快，血壓明顯升高，往往會超過 200/130 毫米汞柱，可出現劇烈頭痛、噁心、嘔吐、頭暈、耳鳴、腎功能急劇減退等症狀，如果不及時治療，可在短期內出現心力衰竭、腦出血、尿毒症、眼底出血等疾病，後果非常嚴重。



宜 瞭解高血壓的分級

一旦確診為高血壓，首先要評估高血壓潛在的危險程度，臨床上按照高血壓的危險情況分為三級。

- **1 級高血壓：**血壓為 140~159/90~99 毫米汞柱，此時患者只是單純高血壓，無其他器質性病變。
- **2 級高血壓：**血壓為 160~179/100~109 毫米汞柱，此時患者可能伴有左心室肥厚，心、腦、腎損害等器質性病變。
- **3 級高血壓：**血壓為 180/110 毫米汞柱以上，此時患者容易出現腦出血、心力衰竭、腎衰竭等病變，隨時可能危及生命。

宜 瞭解高血壓的分類

按臨床上的病因，可將高血壓分為原發性高血壓和繼發性高血壓兩大類。原發性高血壓是一種發病原因尚不明確的血壓升高，也稱高血壓病，佔高血壓的 90% 以上，是一種獨立的疾病。而繼發性高血壓是在某些疾病的發展過程中繼發產生的，佔高血壓的 10% 以下，一般原發病治癒後，血壓也會隨之恢復正常。

宜 瞭解原發性高血壓

原發性高血壓是由遺傳、環境、生活方式等綜合因素造成的。原發性高血壓是心血管病中最常見的一種慢性病，其患病率較高，且常常會對心、腦、腎等重要器官造成損害，嚴重威脅著人體健康。目前臨床僅能通過應用抗高血壓藥物控制血壓，降低心血管病死亡和病殘的總危險。

宜 瞭解繼發性高血壓

繼發性高血壓也叫症狀性高血壓，是因為某些疾病引起的血壓升高。最常引起繼發性高血壓的是腎臟疾病、內分泌疾病、心血管疾病、神經系統疾病，以及服用引發血壓升高的藥物等。繼發性高血壓患者在控制血壓的同時，應找出原發病，並及時治療。

宜 瞭解遺傳誘發高血壓

高血壓與遺傳有一定關係，高血壓患者有明顯的家族性。有研究發現，高血壓屬多基因遺傳，如果父母無高血壓，子女患高血壓的風險只有 3.1%。而如果父母有一方是高血壓患者，其子女患高血壓的概率就增加到 28%。如果父母均患有高血壓，則其子女患高血壓的概率將增加到 46%。所以，家族裡有高血壓遺傳病史的人要格外注意自己的血壓情況。



遺傳

宜 瞭解飲食不當誘發高血壓

不良的飲食習慣是誘發高血壓的重要因素。其中飲食偏鹹，鈉鹽攝入量過高，是導致血管壓力增加的主要因素；長期喝濃咖啡、膳食結構不合理、食物中飽和脂肪酸過多等飲食習慣也會使血壓增高。相反，若飲食中有充足的鉀、鈣、鎂和優質蛋白，則可防止血壓增高。因此在平時，我們應多吃水果、綠色蔬菜、橄欖油等含鉀量高的食物。



飲食不當

宜 瞭解肥胖誘發高血壓

肥胖者患高血壓的概率是體重正常者的 2~6 倍，這和肥胖導致內分泌調節紊亂、細胞膜協同轉運功能缺陷、鈉 - 鉀泵活性異常有關。肥胖者由於身體超重，皮下脂肪過多，血容量增加，心臟負擔增大，血管阻力增加，所以易誘發高血壓。另外。肥胖者體內的胰島素水平較高，高胰島血症或腎素與醛固酮關係異常引起體內水鈉瀦留也會引起血壓升高。



肥胖

宜 瞭解過度吸煙誘發高血壓

吸煙會導致高血壓，長期吸煙者患高血壓的概率遠遠高於不吸煙者。煙草中的尼古丁會促使中樞神經和交感神經興奮，刺激心臟和腎上腺釋放大量的兒茶酚胺，使心跳加快、血管收縮，



吸煙

引起血壓升高。另外，吸煙者血液中的一氧化碳血紅蛋白含量較高，血液中的含氧量較低，易造成動脈內膜缺氧、動脈壁內脂質沉積增加，加速了動脈粥樣硬化的形成。

宜/ 瞭解過度飲酒誘發高血壓

據統計發現，約有 5%~10% 的高血壓是由於過量飲酒引起的。大量飲酒會刺激交感神經興奮，引起心跳加快、血壓升高，血壓的波動增大。另外，大量飲酒還會引起胃擴張，導致食量增加，增加鈉鹽的攝入，也會給血管造成壓力，使血壓升高。



酗酒

宜/ 瞭解情緒不佳誘發高血壓

當人們情緒緊張的時候，往往會心跳加快、血壓升高。這是因為情緒激動時，神經系統處於一種緊張的應激狀態，人體會分泌較多的腎上腺髓質激素。在交感神經和腎上腺髓質激素的共同作用下，心臟收縮力量加強、心率加快，心輸出量增多；而身體大部分區域的小血管收縮，外周阻力增大，於是動脈血壓升高。如果情緒緊張持續的時間較長，正常的生理調節過程就會轉為一種病理生理過程，可能促進動脈粥樣硬化的形成，高血壓的發病率就可能增高。



精神緊張

宜/ 瞭解疾病誘發高血壓

繼發性高血壓主要是由於某種疾病引起的，誘發高血壓的常見疾病主要有以下幾類：

- **腎臟疾病**：如急、慢性腎小球腎炎，慢性腎盂腎炎，多囊腎，先天性腎發育不全，糖尿病性腎病，狼瘡性腎病，腎癌，腎結核，腎積水，腎澱粉樣變性，各種原因引起的腎衰竭、腎動脈粥樣硬化，腎動脈栓塞，先天性腎動脈畸形，腎動脈瘤，腎周圍出血及膿腫等。
- **內分泌疾病**：如腎上腺皮質功能亢進症、原發性醛固酮增多症、庫欣綜合症、嗜鉻細胞病、甲狀腺功能亢進或低下、甲狀旁腺功能亢進、妊娠高血壓綜合症、絕經期高血壓、多囊卵巢等。
- **心血管疾病**：如先天性主動脈狹窄、主動脈瓣關閉不全、多發性大動脈炎等。
- **神經系統疾病**：如腦部創傷、腦腫瘤、腦幹感染等。

- **結締組織疾病**：如結節性動脈周圍炎、播散性紅斑狼瘡、硬皮病、皮肌炎、白塞病等。
- **全身性疾病**：如系統性紅斑狼瘡、硬皮病等風濕病，代謝性疾病如糖尿病、痛風等。

宜 瞭解藥物誘發高血壓

臨床上除了疾病會誘發繼發性高血壓外，一些藥物如糖皮質激素類、麻黃鹼、解熱止痛藥、口服避孕藥等，也會誘發繼發性高血壓。這種情況下，應在醫生的指導下暫停相關的藥物，並選擇其他藥物來替代治療。

宜 清楚高血壓與高血糖的關係

高血壓與高血糖往往相伴出現，它們之間既相互作用、相互影響，又共同作用誘發其他疾病。

一方面，高血糖可誘發高血壓發生。高血糖患者由於糖代謝紊亂，可加速腎動脈和全身小動脈硬化，使血管外周阻力增加，導致血壓升高。高血糖還可導致血容量增加、腎臟的負荷過重、水鈉瀦留，引起血壓升高。隨著高血糖的出現，人體胰島素數量減少或活性下降，血管內皮細胞釋放一氧化氮減少，導致血管收縮，同時血管平滑肌細胞增殖、前移，促進動脈內膜增厚，引起血壓升高。

另一方面，高血壓又會加重高血糖對身體的損害，如對小血管和腎臟的損害，造成惡性循環。因此，必須積極控制高血糖，儘量改善組織對胰島素的敏感性，同時還應有效地控制血壓，使其保持在正常範圍內。

宜 清楚高血壓與高血脂的關係

高血壓與高血脂之間的關係，主要體現在高血脂發生後對高血壓所產生的負面作用。首先，高血脂可誘發高血壓發生。高血脂會使血液中的低密度脂蛋白、膽固醇等脂類物質在血管壁上沉積，並形成斑塊。血管壁上沉積的斑塊越多，人體血管就會變得愈發狹窄。而無論是血管壁堵塞，還是血管管腔狹窄，都可誘發高血壓的發生。

同時，高血脂還會加重高血壓患者的病情。高血壓患者體內往往存在血管內壁受損的問題，因而如果發生高血脂，造成脂類物質沉積於血管壁，則更會加重高血壓患者的病情。而且高血脂發生後，又可誘發血栓、心肌梗塞、腦梗塞等併發症，從而使高血壓的病情進一步惡化。

此外，高血壓和高血脂合併發生時，可誘發動脈粥樣硬化、冠心病等多種疾病。

宜

清楚高血壓的發病進程

高血壓的發病進程是一個長期而循序漸進的過程。高血壓多由遺傳和環境等多種因素相互作用導致，但具體病因卻並不明確，並且個體的風險因素和致病因素強度不盡相同；所以就個體而言很難判斷高血壓發病的確切年齡段。此外，高血壓初期常常沒有明顯的臨床症狀，因此很難把握其發病「起點」。

但隨著高血壓患者病情的進展，會導致心、腦、腎和血管等疾病併發症的發生。對於大多數輕型高血壓患者來說，其併發症一般發生在高血壓起病後 15~20 年。臨床證實，血壓越高，臟器損害亦越嚴重。血壓值高度與併發症呈正相關，即血壓越高，其中風、冠心病等疾病發生的危險性越大，其預後越差。

宜

知道高血壓的臨床症狀

大多數高血壓患者早期症狀不明顯，只是在情緒激動、精神緊張或過度疲勞時會出現頭痛、頭暈、頭脹、頸部僵直、耳鳴、心悸、煩躁、失眠等症狀及血壓暫時性升高，休息後可消失，也有的患者僅僅會出現午後頭痛這一早期信號。隨著病情的發展，人體長期處於高血壓狀態，上述症狀會頻繁出現，休息過後血壓也不能恢復至正常水平。到了後期，會因併發心、腦、腎等臟器的器質性損害，而出現相應的症狀和體徵。

宜

瞭解理想的降壓目標

高血壓患者的血壓均應降至 $< 140/90$ 毫米汞柱，若數值稍低則更為理想。同時，長期患高血壓後，若血壓突然降低，患者也會難以適應，容易出現不良反應，所以降低血壓應以循序漸進為原則。一般輕度患者宜將血壓控制在 $< 120/80$ 毫米汞柱，中青年患者宜將血壓控制在 $< 130/85$ 毫米汞柱，老年患者宜將血壓控制在 $< 140/90$ 毫米汞柱以下。若合併心、腦、腎等器質性病變或糖尿病等，應儘量將血壓控制在 $< 130/85$ 毫米汞柱，以免發生危險。

忌 輕視沒有症狀的高血壓

有些高血壓患者雖然血壓較高，但頭不昏、眼不花，身體沒有異常症狀，往往就會忽視血壓過高。這種想法和做法是很危險的，由於個體差異導致每個人對血壓的耐受程度不

一樣，耐受力弱的人，血壓稍有波動身體就會出現反應。耐受力強的人，血壓即使有變化，身體也感覺不出來。即便沒有出現症狀，居高不下的血壓一樣會給腦、心、腎等各個器官造成損害。所以治療高血壓不能以有無症狀為準，應該根據血壓水平來判斷。

忌 得了高血壓而不積極治療

高血壓是一種慢性病，需要長期或終身服藥。有些人擔心藥物會對身體產生副作用而不進行藥物治療；還有些人覺得不必在乎，認為治療不治療沒什麼區別。這些想法和行為都是極端錯誤的。大量病例表明，不服藥進行治療的患者由於長期處於高血壓狀態，會加速對心、腦、腎等重要器官的損害，易引起傷殘或死亡。

忌 以為患了高血壓就無法長壽

有些人確診患了高血壓病以後，心理壓力特別大，生怕哪天發生腦出血、心肌梗塞導致出現生命危險，總擔心自己活不久。其實，這種顧慮是多餘的，也會影響到身體恢復。事實表明，高血壓患者只要治療合理，注意精神情緒的調節和飲食起居的宜忌，就可以帶病延年。曾經對 90 歲以上的老人的健康進行調查發現，有高血壓病史的老人佔到了一半。可見，高血壓不是影響長壽的決定因素。



忌 認為瘦人不會患高血壓

肥胖人群雖然易患高血壓，但引起高血壓的原因還有很多，不能只依據胖瘦來決定。高血壓與遺傳、生活環境等因素密切相關，所以說如果瘦人家裡有高血壓病史、長期精神緊張或飲食不當，同樣也會患高血壓。因此，瘦人也不能忽視高血壓，日常生活中也要注意預防。

忌 忽視老年人血壓高

很多老年人覺得年紀大了，身體各項機能減弱，血壓高點是正常的，認為血壓高一些不必治療。其實，老年人的血壓的正常標準和年輕人是一樣的。而且，老年人的心臟和血管處於老化狀態，老年人血壓升高後發生中風和其他心血管意外的危險，高於同一血壓水平的中青年。統計顯示，對老年高血壓進行有效降壓治療，可以使心血管病的發病率和死亡率下降 20%~50%。

忌 忽視兒童高血壓

近年來兒童患高血壓的比例也在不斷升高，其中肥胖兒童是高血壓的「新寵兒」，更容易被高血壓盯上。《中國心血管病報告 2014》顯示，我國大約有 3%~4% 的兒童患高血壓，不少肥胖兒童患有高血壓等「成人病」。

忌 忽視孕婦高血壓

妊娠高血壓是女性常見的一大孕期磨難，遺傳和免疫、子宮胎盤缺血、前列腺素缺乏等因素都有可能引起血管的痙攣，使孕婦血壓升高。妊娠高血壓在臨床上的症狀有水腫、噁心、嘔吐、頭痛、抽搐、血小板減少等，嚴重的會導致胎兒生長遲滯或胎死腹中。因此對於妊娠高血壓不可輕視。

忌 患了高血壓而不自知

高血壓的早期症狀不明顯，具有一定的隱蔽性，加上很多人對高血壓認知不夠，直到高血壓發展到一定程度或出現較為嚴重的症狀時，才被發現。單純的高血壓沒有太大

危險，但高血壓長期得不到控制，就會對心、腦、腎等器官造成很大損害。所以，平時應做好血壓監測，尤其是高血壓的易患人群。

急 忽視頭暈症狀

頭暈為高血壓最多見的症狀，可表現為頭昏，頭脹（頭頂部、太陽穴部位，甚至全頭痛），頭腦混沌不清爽。有些是一時性的，在突然下蹲或起立時出現；有些是持續性的。頭暈的主要症狀是頭部有持續性的沉悶不適感，嚴重妨礙思考、影響工作。

急 忽視頭痛症狀

頭痛是高血壓常見症狀，會隨著高血壓病情的發展而加重。初期只有部分人會有頭痛，多表現為輕度脹痛，主要發生在額部、顳部及枕部，可伴頭暈、耳鳴。高血壓頭痛的特點是從半夜到凌晨逐漸加重，清晨最為嚴重，往往不能繼續入睡，起床活動或早飯後逐漸減輕。

初期頭痛多數為間歇性鈍痛，很少出現持續性頭痛，尤其很少見劇烈頭痛。如果初期即出現持續性劇烈跳痛，或者呈炸裂樣劇痛，還伴有噁心、嘔吐、視力障礙及抽搐，必須及時到醫院就醫，儘快控制血壓。

急 忽視胸悶、心悸

高血壓對心臟機能有一定的影響，會導致患者心室擴張或心肌肥厚，增加心臟負荷，從而引發心功能障礙，使患者出現胸悶、心悸、心前區刺痛或隱痛、呼吸不暢等症狀。當出現這些症狀時，就要及時就醫，以免延誤治療。

急 忽視煩躁、失眠

高血壓患者易急躁，遇事敏感，情緒起伏較大。大部分患者在長期的高血壓狀態下會引起大腦皮層功能紊亂或自主神經功能失調，出現失眠的症狀，一般表現為入睡困難或早醒、睡眠不實、易做噩夢、易驚醒等。

急 忽視健忘症狀

高血壓早期健忘的症狀不明顯，會隨著病情發展而逐漸加重。長期高血壓可損害大腦細胞和引發腦供血不足，從而損害記憶神經。具體表現為注意力容易分散，近期記憶減退，而對過去的事情卻記憶猶新。持續的壓力和緊張還會使腦細胞產生疲勞，從而使健忘症惡化。

急 忽視夜尿、尿頻

長期高血壓會使腎臟功能衰退，患者容易出現夜尿、尿頻、尿濃縮功能低下等症狀，如果不及時進行治療，嚴重的會有發生氮質血症及尿毒症的風險。如果平時夜間沒有上廁所的習慣，突然出現夜間上廁所次數過多的症狀，就要警惕高血壓的發生，及時做好血壓監測。

急 忽視出血症狀

高血壓可致腦動脈硬化，使血管彈性減退、脆性增加，故血管容易破裂出血。其中以鼻出血多見，其次是結膜出血、眼底出血、腦出血等。出血預示著血壓不穩定，要高度警惕，因為這種現象往往是中風的前兆。

急 忽視肢體麻木

肢體麻木常表現為手指、足趾麻木或皮膚如蚊行感，手指僵硬不靈活或頸背肌肉緊張、酸痛。多數是因為血壓波動導致血管收縮、全身小動脈痙攣、動脈管腔變窄、肢體血液循環障礙而出現的症狀。

高血壓患者由於大腦皮質缺血，會引起腦部和運動中樞功能性障礙，導致相應部位的肢體麻木。如果老年高血壓患者發現一側大拇指麻木感較強，就要警惕腦中風的發生。

急 忽視高血壓危象

高血壓危象是指高血壓患者在精神刺激、情緒激動或過度勞累等因素的影響下，引起的全身小動脈暫時性強烈痙攣，外周阻力增加，血壓急劇升高，可使舒張壓達到120毫米汞柱，

心率加快。還可出現頭痛、頭暈、心悸、嘔吐、視物不清，甚至心絞痛、急性腎衰竭等併發症。所以，出現上述高血壓危象時應及時處理、救治，使血壓儘快恢復正常水平。

忌 忽視高血壓對心臟的危害

高血壓對心臟的危害表現在兩個方面，包括對心臟血管的損害和對心臟本身的損害。高血壓會造成心臟的冠狀動脈受損，使冠狀動脈發生粥樣硬化引發冠心病。人的身體長期處於高血壓狀態，會導致左心室肥厚，易使心臟出現功能衰竭，誘發高血壓性心臟病、心力衰竭，嚴重者會出現心肌梗塞，甚至危及生命。

忌 忽視高血壓對大腦的危害

腦血管病對人體危害極大，引起腦血管病的主要原因就是高血壓。腦部血壓過高易產生腦出血、高血壓腦病和腦梗塞。血管內壓力過高，脆弱硬化部分的血管還容易爆裂；若這種情況發生在腦血管，就是出血性中風。腦出血是晚期高血壓的常見併發症，病死率較高，即使倖存也會出現偏癱或失語等後遺症，所以預防腦出血的關鍵就是要控制好血壓。

忌 忽視高血壓對腎臟的危害

高血壓對腎臟的損害是一個漸進的過程。腎臟受損首先表現為腎臟的代償能力變弱，尿量減少，血中非蛋白氮、肌酐、尿素氮增高，全身出現水腫、電解質紊亂及酸鹼平衡失調。如果身體一直是高血壓狀態，導致腎小球的壓力過高，還會產生蛋白尿，最終造成腎小球硬化，腎小管和腎間質也會受到損害，進而使腎毛細血管網排除毒素的功能受損，體內有毒物質留於血內，從而誘發腎衰竭、尿毒症。

忌 忽視高血壓對眼底的危害

高血壓發展到一定階段，會造成眼底視網膜動脈硬化，視網膜少量出血。隨著病情的加重，會出現視網膜水腫、滲出和出血。如果治療不及時，可引發病人視覺障礙，看物體模糊不清、變形，嚴重的還會導致失明。眼底視網膜動脈硬化的程度同高血壓的患病時間成正比。當視網膜出血、滲出和視神經盤水腫時，就表明體內的重要臟器如腦、心、腎，已經受到不同程度的損害。

忌 經常節食

有些人為保持理想的身材而節食減肥，長期如此，容易造成營養不良，導致機體代謝紊亂，血壓容易升高。高血壓患者節食還會導致體內缺乏鈣、鉀和優質蛋白質等營養成分，加重原有病情。因此，高血壓患者不宜採用節食方法來減肥或降壓，而是要合理飲食並搭配適量運動。

忌 吃得過飽

一次性吃得過飽，會加重腸胃功能的負擔，而且飯後全身血液較多地集中在胃腸道，會使冠狀動脈供血不足，加重心肌缺血、缺氧，易導致血壓升高，誘發心絞痛、心律失常，甚至發生急性心肌梗塞。經常吃得過飽還會引起過剩的脂肪沉積在血管中，易引起動脈粥樣硬化的形成，進而加重高血壓的病情。一般情況下，高血壓患者每餐吃八分飽對身體健康更有益處。

忌 盲目進補

高血壓患者長期患病，體質較虛弱，有的患者認為自己宜適當進補。但服用肉類、人參等補品或補藥後，可能會導致血壓升高；所以高血壓患者不宜盲目進補。高血壓患者進補應以清補、溫補為主，選擇既含有豐富營養的，又具有降壓作用的食物，如淮山、蓮子、銀耳、芹菜、燕麥、百合等。

飲食 忌 吃全素

高血壓患者飲食宜清淡，但是不是就要遠離肉類食物呢？如果長期食用素食，導致體內脂肪含量較低，會影響脂溶性維他命的吸收。所以高血壓患者飲食應以素食為主、葷食為輔，既可以保證食物中的營養成分全面、互補，還有利於保持體液的酸鹼平衡。如果堅持吃素，最好多吃些豆類來補充優質蛋白，還應該多吃富含鐵質和維他命C的食物。

忌 不吃早餐

有些人早晨起床後時間緊張，常常不吃早餐，有些人甚至沒有吃早餐的習慣，這樣到了中午，身體需要大量的熱量，大腦就會釋放出需要高熱量的信號，使人產生較強的

食慾，容易造成午餐一次性攝入過多的飲食，會增加血流量，增加血液黏稠度，導致血壓升高，還增加了肥胖症、高血脂、糖尿病等疾病的發病率。

忌 晚餐過晚

現在很多人，晚上需要應酬或加班，晚餐吃得過晚，常常是吃完晚飯就到了上床睡覺的時間。這樣腸胃就會放棄休息時間來消化食物，影響腸胃功能和睡眠質量，而且體內的蛋白質、脂肪含量增多，加上睡眠時血流緩慢，易形成血栓，加重高血壓病情。進餐後 4~5 小時是人體排鈣的高峰時段，如果晚餐吃得太晚，當排鈣高峰到來時人們已經入睡，尿液不能及時排出，尿中大量的鈣就會沉積下來，久而久之易形成腎、輸尿管、膀胱和尿道結石。一般宜在晚上 6 點左右吃晚餐，最遲不要超過晚上 8 點。

忌 節日期間飲食不當

節日期間，菜餚比平時更為豐富、美味，加上親朋好友一起聚餐，氛圍融洽，食慾大增，不知不覺中就容易攝入過多的食物，尤其是攝入較多高脂肪、高蛋白、高鹽的食物，不僅會增加腸胃的負擔，而且心臟也會分配大量的血液流向腸胃，使血流量增多、血壓升高。另外，血液中血脂增高，會導致血液黏稠、血流速度減慢，容易誘發心絞痛、心肌梗塞等疾病。需要提醒的是，患者在節日期間不要忘記服用降壓藥。

飲食 忌 烹調方式不當

燒、烤、炸、煎屬高溫油炸類烹調方式，會造成動物性蛋白分解產生致癌的誘變劑，還會因為油脂使用過多導致食物含油量超標，不利於穩定血壓、保護血管。而煮、燉、蒸的烹調方式可以較完整地保留食材中的營養成分，用這些烹調方式製作的食物更為健康，更適合高血壓患者食用。

忌 飲食過辛辣

生活中，有不少人喜歡辛辣的口味，喜歡用辣椒、花椒、胡椒、生薑、八角、韭菜、蒜等來調味，但對於高血壓患者來說，最好不要吃辛辣食物。

醫學專家表示，常吃辛辣食物容易導致血壓不穩，尤其是當高血壓患者在頭昏、頭脹、焦躁等狀態下，更不能吃辛辣食物，否則容易誘發腦卒中（中風）、心肌梗塞等急性

心腦血管疾病。另外，高血壓患者往往需要控鹽、控油，而辛辣食物味道厚重，會加速身體的血液循環，容易使血壓升高，增加了患各種併發症的風險。

忌 多攝入味精

味精的主要成分是穀氨酸鈉，可以在體內分解成穀氨酸和鈉離子。味精食用過多，會造成體內鈉瀦留，導致血管管腔變細，血管阻力升高，同時血容量升高，會進一步使血壓升高，並加重心、腎負擔。而往往越是血壓高的人，味覺越不靈敏，越會要求味道厚重，久而久之很容易形成惡性循環。為了控制血壓，應該從忌口開始，少吃味精，慢慢糾正不健康的飲食習慣。

忌 過量食用豉油

豉油是將豆類蒸熟後加入米麴黴菌發酵而成，能使豆類分解出游離氨基酸，營養價值也高。但發酵還需加水煎煮，期間為防止變質就添加大量的食鹽，為了色澤美觀又會添加焦糖。過量食用豉油易導致高血壓、腎病等疾病，而吃多焦糖（紅糖燒焦）對身體更不利，會帶來一系列疾病。所以，高血壓患者食用豉油也應適量，炒菜時能少放就少放。

忌 常吃油炸食品

油炸食品是在極短時間內經過熱油高溫烹製而成，油脂經反復高溫加熱後增加了致癌物和有害物質的含量。其中不飽和脂肪酸經高溫加熱後產生的聚合物毒性較強，易產生亞硝酸鹽類物質。油炸食品含有大量的油脂和脂肪酸，長期食用會導致體內膽固醇升高，給身體各器官增加代謝負擔，堆積的脂肪可以引發動脈硬化，對高血壓患者的健康極為不利。所以，高血壓患者最好不要吃油炸食品。

忌 經常吃快餐

很多加工和快餐食品中，往往添加了大量的鹽分和防腐成分，即使吃起來不太鹹，但其實裡面的含鹽量已經超出了人體所需；這是由於快餐食品中也加入了其他調料，可以抵消一部分鹹味。另外，經常食用這些加工和快餐食品，會降低舌頭對鹽味的敏感性，致使對高鹽食物的需求進一步增加，易加重高血壓病情。因此，高血壓患者為了自身的健康，應儘量減少鹽分的攝入，少吃加工和快餐食品。

忌 常吃方便食品

方便食品的主要成分是碳水化合物、少量味精、食鹽和調味品，其香濃誘人的味道多數來自香精，真正的肉類含量很少，嚴重缺乏蔬菜。並且很多方便食品還含有對人體健康不利的食品色素、防腐劑等。常見的方便食品包括方便麵、速凍食品等，生產廠家為了讓食物的保質期長一點兒，都會加入鈉製鹽，一包方便麵就含有 2.3 克鹽。所以高血壓患者要儘量少吃方便食品。

忌 多吃糯米

糯米中的澱粉基本上都是支鏈澱粉，黏性高、不易消化，如果食用方式不對，很容易增加胃腸負擔，造成消化不良，引起體內的血液急劇上升，導致血壓升高。另外，糯米做成的湯圓、粽子、糯米雞之類的食品，都含有大量的脂肪、鹽和糖，這不利於高血壓患者過多食用，所以每次食用最好不要超過 50 克。

忌 多吃豬蹄

豬蹄中脂肪和膽固醇含量很高，食用後不僅會增加腸胃功能負擔，還會導致體內膽固醇含量升高，易形成動脈粥樣硬化，進而引起血壓升高。尤其是豬蹄的豬皮中脂肪含量高達 20%，高血壓患者更應避免食用。另外，肥豬肉、豬肝、豬大腸、豬腎、豬血等食物均不適宜高血壓患者食用。

忌 食用肉皮

無論是豬皮，還是雞皮、鴨皮，這些動物的皮中都含有大量的飽和脂肪酸和膽固醇，高血壓患者應避免食用。經常吃這種食物不僅會造成血液中膽固醇含量增加，還會誘發動脈硬化和心肌梗塞。因此，高血壓患者食用肉類時，儘量不要食用肉皮。

忌 過量吃瘦肉

雖然瘦肉中的飽和脂肪酸含量低於肥肉，但瘦肉脂肪含量也不低。並且瘦肉中含有較多的蛋氨酸，高溫加熱後會產生半胱氨酸，會對動脈血管壁的內皮細胞造成損害，使

血液中的膽固醇和甘油三酯等脂質沉積在動脈血管壁內，易導致血壓上升。因此，高血壓患者平時忌過量吃瘦肉。

忌 食用豬油

高血壓患者飲食應以低鹽、低脂肪為主，豬油中富含飽和脂肪酸，經常食用容易導致患者血管內的膽固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白的含量增高。時間長了，這些脂類在血管壁上堆積就會形成動脈硬化，血管壁腔狹窄就會導致血壓升高，加重病情，甚至損害其他臟器，所以高血壓患者最好不吃豬油。

忌 多吃香腸

香腸是肉類加工食品，是高鈉、高脂肪的食品，大量攝入會使體內鹽分過高，造成血壓波動，增加腎功能負擔。香腸中含有的飽和脂肪酸、膽固醇含量比新鮮的肉類還要高，經常食用易引起肥胖、高血脂等疾病。另外，為了使香腸色澤美觀和延長保質期，會添加防腐劑、增色劑和保色劑，不僅會加重人體肝臟的代謝負擔，而且其中致癌物質含量很高，過多食用會增加患心臟病和癌症的風險。

忌 食用魚子（魚卵）

魚子是一種營養豐富的食品，含有大量的蛋白質、維他命、礦物質和核黃素，能增強體質、補鈣健腦。但魚子也是高膽固醇的食物，高血壓患者食用後會增加體內膽固醇含量，而且低密度膽固醇沉積在血管壁還可誘發動脈硬化，易加重高血壓患者的病情。所以，高血壓患者要少吃或者不吃魚子。

忌 多吃蛋黃

蛋黃雖然營養豐富，但並非人人適宜；因為蛋黃中含有較多的膽固醇，攝入過多的蛋黃，容易引起高膽固醇血症、動脈粥樣硬化等併發症。如果已合併有上述的併發症，更應積極地限制蛋黃的攝入。一般高血壓患者每天吃一個雞蛋即可，對於蛋黃餅乾、蛋黃麵包等含有蛋黃的食物也應加以限制。

忌 多吃鹹鴨蛋

鹹鴨蛋是醃製食品，其中含有較多的鹽分，食用後易引起血壓升高，加重高血壓病情。鹹鴨蛋的蛋黃中含有較多的油脂和膽固醇，會引起體內膽固醇含量升高，易導致動脈硬化，誘發高血脂。另外，鹹鴨蛋中還含有較多的亞硝酸鹽等有害物質，長期大量吃，會引發癌症等細胞突變。

忌 多吃鹹菜

鹹菜是由蔬菜醃製而成，其中含有的維他命被大量破壞，營養價值極低，並且鹹菜中含有大量的鹽分，高血壓患者食用後容易引起血壓升高。蔬菜在醃製的過程中，會產生亞硝酸鹽和亞硝酸化合物，食用亞硝酸鹽過多會使血液中的血紅蛋白失去攜氧能力，亞硝酸化合物易誘發癌症。另外，鹹菜含有大量的草酸和鈣，食用後易在腎臟產生不易溶解和吸收的草酸鈣，從而形成結石。

忌 多吃豆腐乳

豆腐乳是屬發酵製成的豆製品，由於微生物的發酵作用，其中含有的活性物質具有保健成效。但是吃豆腐乳要適量，不能多吃，因為豆腐乳在發酵過程中有可能被有害的黴菌侵入，其中黃麴黴素是一種劇毒及強致癌物質。並且豆腐乳還含有大量的鹽分，多吃易導致血壓升高、動脈硬化。

麵包食用禁 忌

很多麵包在加工過程中都會添加鹽，尤其是鹹味的麵包。有調查表明，全麥麵包是含鹽量最高的麵包，100克麵包中含鹽量高達1.5克。另外，牛角麵包、麥圈中含鹽量也很高。所以，高血壓患者最好少吃或者不吃鹹味麵包，儘量選擇無鹽、低鹽麵包。



忌 吃西柚

高血壓患者在服藥期間不宜吃西柚。因為西柚含有一種活性成分 CYP-3A4，這種物質可以和卡托普利、硝苯地平片在腸道結合，激化藥物的藥效，相當於加大了藥量。並且 CYP-3A4 還會影響肝臟解毒的功能，干擾體內正常的代謝過程，增強了藥物的毒副作用。若服降壓藥的同時吃西柚，有可能發生多種毒副反應，血壓降低、頭暈心慌、倦怠無力，甚至誘發心絞痛、心肌梗塞或者中風。

忌 吃零食過多

大多數的零食都是加工食品，這些食品在製作過程中，為了增加色澤和口感，往往會加入色素、香精、糖、鹽之類的添加劑。所以大多數零食都是高熱量、高脂肪、高鹽、高糖的垃圾食品，這些零食不僅會導致人發胖，還不利於血壓的穩定，易誘發其他疾病。如果無法控制吃零食的慾望，最好選擇一些新鮮水果，如香蕉、蘋果等，不僅可以解決口腹之慾，還可以幫助穩定血壓。

忌 經常吃蜜餞

大多數蜜餞在製作過程時都會經過鹽水浸泡，再用糖料醃製，口感是不錯，但是鹽分含量卻很高。尤其鹽津口味的蜜餞，含鹽量要遠遠高於人體對鹽分的需求量。鹽量過多會導致血壓升高，還會增加患動脈硬化的概率。

並且，很多蜜餞還會添加甘草，甘草中含有甘草酸，會導致鉀過量流失，而使鈉瀦留在腎臟無法排出，易出現水腫、血壓升高、影響降壓藥藥效。另外，除了蜜餞，其他零食如鹽焗腰果、杏仁等也含有較多的鹽分，高血壓患者應儘量少吃或不吃。

忌 食用薯片

薯片的主要成分是脂肪、澱粉和鹽，它的油、鹽、糖的含量都比較高，是一種營養素含量低，但熱量高的食品。很多人覺得油炸的薯片含油量高，而選擇食用非油炸的薯片，其實即便是非油炸的薯片，含油量也在 21% 以上，且非油炸薯片的含鹽量還要高於油炸薯片。

不管是否為油炸薯片，其中都含有丙烯醯胺、溴酸鉀和過量的鋁。丙烯醯胺是一種致

癌物質，而溴酸鉀過量食用會損害人的中樞神經、血液及腎臟。高血壓患者如長期食用薯片，不僅血壓易升高，還易誘發高血壓的併發症。

忌 吃冰淇淋

冰淇淋是一種高脂肪、高糖分食品，往往含有過量的色素、香精和防腐劑，並且含有大量的飽和脂肪和反式脂肪酸。反式脂肪酸是導致心腦血管疾病的主要因素，會危害人體健康。另外，冰淇淋的溫度一般在 0℃ 左右，食用後會導致血管收縮，引起血壓迅速升高激化病情，很容易誘發心腦血管疾病。

忌 食用奶油

甜點、蛋糕上的奶油多是人造奶油，也稱之為植脂奶油，主要由植物油、水、鹽、奶粉、砂糖、香精等調和而成。植脂奶油很難被身體分解，也不容易被代謝出去，經常會留在體內，囤積在細胞或血管壁上，增加血液黏稠度和凝聚力，易加速血栓的形成。經常食用奶油，還會增加血液中低密度脂蛋白的濃度，高密度脂蛋白的濃度降低，引起血液的黏稠度增高，增加動脈粥樣硬化的發病率。奶油中還含有大量反式脂肪酸，這種脂肪酸對人體危害極大，不僅很難被人體消化，還極易在腹部堆積導致肥胖，引發多種疾病，危害身體健康。

忌 一次性喝水過多

高血壓患者不宜一次性喝水過多，尤其是純淨水，否則會使血容量增加，引起血壓升高。同時，血液中的水分還會快速進入體細胞，如果腦細胞中水分過多，就會引起顱內壓增高，導致出現頭暈、噁心、嘔吐等不適症狀。高血壓患者飲水時，最好採取少量多飲，並且注意水的溫度不宜過熱或過涼。

忌 飲用濃茶

茶葉中含有豐富的維他命、兒茶素、茶多酚以及多種礦物質，這些營養物質有助於抑制血小板凝聚，促進脂肪代謝，降低血壓和膽固醇，預防心血管疾病。但濃茶裡的茶鹼含量較高，會引起大腦興奮，易出現失眠、不安、心悸等不適，使血壓上升。另外，

茶葉中含有一種鞣酸，它會和食物中的蛋白質結合生成鞣酸蛋白，易導致便秘，並引起血壓升高，所以高血壓患者最好吃完飯一個小時後再喝茶。

忌 過量飲用咖啡

咖啡中的咖啡因不僅可以促使血壓上升，還會造成情緒興奮、緊張，加重高血壓的症狀。尤其是有遺傳病史的高血壓患者，飲用咖啡以後血壓更會急速上升。所以，高血壓患者要避免喝咖啡，尤其是在加班時不要喝咖啡，否則壓力和咖啡因相遇，更易使血壓飆升。

忌 用藥後過量飲酒

高血壓患者要嚴格控制飲酒，尤其切忌在服用降壓藥後過量飲酒。因為降壓藥是通過肝臟中的酶進行代謝，以減少藥物所含毒性對身體的傷害。而過量飲酒會對造成肝臟細胞受損，減弱肝臟對藥物解毒的能力，激發身體對降壓藥產生的不良反應。酒中的乙醇還具有擴張血管的作用，服藥後飲酒，乙醇還會增強降壓藥的功效，易造成低血壓。

忌 喝碳酸及運動型飲料

高血壓患者不宜喝運動型飲料和碳酸飲料。運動型飲料中一般都會含有鈉離子等電解質成分，飲用後容易加重血液、血管和腎臟的負擔，導致血壓升高，並增加心臟負荷，引發身體不適。碳酸飲料中糖、鈉的含量都很高，也易引起血壓升高，並加劇動脈硬化。即便是喝低糖可樂，也會增加患高血壓的風險。

高血壓患者 忌 抽煙

煙草中所含的尼古丁能刺激心臟和腎上腺素釋放大量的兒茶酚胺，會使心跳加快、血管收縮，導致血壓升高。吸煙還會促使鈣鹽、膽固醇等物質在血管壁沉積，會加速動脈硬化的形成，對控制高血壓十分不利。另外，有吸煙習慣的高血壓患者會逐漸降低對降壓藥物的敏感性，也會影響降壓效果。

宜 警惕高血壓併發視力障礙

高血壓對視力也會造成一定的傷害，高血壓所致眼部病變主要發生在視網膜處。早期高血壓患者，當血壓急劇升高時，視網膜動脈會發生暫時性痙攣，當血壓持續下降而痙攣沒有得到有效緩解時，則會使視網膜動脈硬化、狹窄。高血壓病情加重後可出現視網膜病變，如視網膜水腫、滲出、充血、視盤水腫等。如果不及時治療，則會引起視力障礙，如視物不清、視物變形等。

忌 忽視預防高血壓併發心臟病

高血壓併發心臟病是嚴重的心血管疾病，是高血壓最常見的併發症。併發心臟病的發病時間緩慢，一般在高血壓病程 10 年左右發病，發病的根源是血壓控制不理想。高血壓併發心臟病可引發冠心病、心力衰竭、心肌梗塞等疾病，嚴重時可導致死亡。高血壓患者應在早期積極治療高血壓，並注意飲食調理、改變生活習慣，以防止高血壓併發心臟疾病的發生。

忌 輕視高血壓併發房顫

房顫是常見的心血管疾病之一，資料顯示，接近 40% 的高血壓患者會出現房顫，特別是血壓控制不好的患者。房顫又是併發其他心血管疾病的危險因素，並且由房顫引起的腦中風致殘率、致死率更高。因此，高血壓患者千萬不要忽視房顫的預防，應積極控制好血壓。

併發心臟病 忌 晨練

適度運動有利於高血壓併發心臟病患者病情的恢復，但應避免晨練。上午 6~9 點是心臟病、腦出血發作的危險時刻，因為上午人體內相對缺水，血液黏稠，易形成血栓，引發腦出血；上午交感神經活性較高，易引起心律失常，還會出現房顫，甚至猝死。同時上午血壓也是最高的，易引起動脈粥樣硬化斑塊的脫落或破裂，致使急性心腦血管疾病的發生。因此，高血壓併發心臟病患者最好在下午或晚上鍛煉。

併發心臟病 忌 過量喝咖啡

研究發現，過量喝咖啡不僅易導致血壓明顯升高，還增加了患心腦血管疾病的風險。這是由於咖啡會使心跳加快，引起心律不齊，使人興奮，還會升高血脂，促進動脈硬化，導致血壓升高。高血壓併發心臟病患者長期過量喝咖啡，無疑會加重病情，所以應避免長期過量飲用咖啡或飲用過濃的咖啡。

忌 不知屬易併發中風人群

中風不只是老年人的專利，也逐漸呈年輕化趨勢。中風是高血壓嚴重的併發症之一，如果你是高血壓患者，那麼就必須要警惕中風的發生。如果患有高血壓，且屬下類人群，有中風家族史者、喜歡吃肥肉者、經常過量飲酒者、吸煙成癮者、性格急躁者等，那麼更要警惕高血壓併發中風。

忌 忽視併發中風的症狀

高血壓併發中風之前常會出現一些先兆症狀，如單眼突然發黑，看不見東西；說話吐字不清；連續打哈欠；精神方面出現嗜睡、性格反常或智力減退；反復流鼻血等。這些症狀持續時間短暫，有些甚至是一過性的，即使很快恢復正常也應引起注意。當高血壓患者出現上述症狀時，應儘快去醫院檢查，及時對病因進行治療，防止中風的發生。



併發中風 / 忌 康復訓練方法不當

中風後，不恰當的訓練方法不僅達不到治療效果，反而會造成痙攣加重、關節肌肉損傷、骨折、肩部和髖部疼痛等傷害，令患者康復起來更加困難。康復訓練不同於鍛煉，不是簡單的力量訓練，切忌方法不當。例如患者在對上肢進行抬高訓練時，每次持續 3~5 分鐘，上抬時注意力度，以免造成損傷或意外；練習手部抓握時，切忌反復用力，避免造成屈指畸形等。

忌 將高尿酸血症等同於痛風

高尿酸血症與痛風都是由嘌呤代謝異常引起的代謝性疾病，但並不能說高尿酸血症就是痛風。部分高尿酸血症可以引起痛風，但痛風不完全是由高尿酸血症引起的，還與遺傳、腎臟疾病、血液病、藥物使用等因素有關。

併發高尿酸血症 / 忌 吃高嘌呤食物

嘌呤是存在人體內的一種物質，可在人體內氧化變成尿酸，高嘌呤食物食用過多，會使尿酸合成增加、血尿酸濃度升高，引發或加重高尿酸血症，甚至引發其他一些疾病。高血壓併發高尿酸血症患者應忌吃高嘌呤食物，如動物內臟、海鮮類（沙甸魚、鳳尾魚、蝦蟹等）、黃豆、扁豆、香菇及紫菜。

併發高尿酸血症 / 忌 吃火鍋

寒冬季節，人們熱衷於吃熱騰騰的食物，於是火鍋便成了很多人聚餐的首選。火鍋中加入的底料和食材大部分是動物內臟、海鮮、蝦等，這些食物都含有較高的嘌呤，吃一次火鍋，嘌呤攝入量要比正餐多數十倍，易引發高尿酸血症。因此，高血壓併發高尿酸血症患者應少吃火鍋，吃火鍋時儘量吃些蔬菜、麵條，少吃高嘌呤食物。

併發高尿酸血症 / 忌 多吃豆類

豆類食品中嘌呤含量很高，過量食用可使人體內尿酸增高、血尿酸水平升高，易引發或加重高尿酸血症。但並不是說高尿酸血症患者就應忌吃豆製品，豆腐、豆腐乾等豆製品高尿酸血症患者可適當食用，其中豆腐屬鹼性食物，可以降低尿液濃度，鹼化尿液，不會增加痛風的危險；但也要注意適量，每日攝入豆腐不能超過 90 克。黃豆、扁豆中嘌呤含量太高，應限制食用，濃豆漿不要超過一碗。

併發高尿酸血症 / 忌 吃刺激性食物

高血壓併發高尿酸血症患者應忌吃刺激性食物，如辛辣調味料、濃茶、濃咖啡及酒類等。辣椒、胡椒、花椒、芥末、咖喱等辛辣調味料可使自主神經興奮，易誘發痛風；茶葉和咖啡在人體內的代謝產物是甲基尿酸鹽，它不同於尿酸鹽，不會引發痛風，是可以飲用的，但不宜飲用過濃的茶和咖啡。過濃的茶和咖啡可以使自主神經興奮，使血壓產生波動，長期飲用會加重病情。

併發高尿酸血症 / 忌 飲啤酒

酒精具有抑制尿酸排泄的作用，過量飲酒可刺激嘌呤合成，引起血壓波動，從而加重高血壓併發高尿酸血症。所以，高尿酸血症患者應忌喝啤酒、烈性酒及含有酒精的飲料。但並不是所有的酒都不能喝，適當喝點兒紅酒，每天不要超過 150 毫升，對高尿酸血症的影響不是很大。

併發糖尿病患者 / 忌 擅自用降壓藥

降壓藥物種類繁多，高血壓併發糖尿病患者並非所有降壓藥物都可以使用。如噻嗪類利尿劑和 β 受體阻滯劑這兩類降壓藥可誘發糖尿病；雙氫克尿噻屬噻嗪類利尿劑，可以抑制胰島 β 細胞釋放胰島素，從而使血糖升高，加重糖尿病；心得安則可使組織對胰島素的敏感性降低，這兩種藥物是禁用的。因此，高血壓併發糖尿病患者切忌擅自使用降壓藥，應在醫生的指導下正確合理使用藥物。

併發糖尿病 / 忌 突然停藥

目前沒有什麼特效藥能徹底治癒高血壓和糖尿病，患者需要終生服藥，切忌突然停藥。當患者血壓控制在正常範圍內，可以減少藥物的品種和劑量，若突然停藥，不但會使血壓升高，還可引起急性心肌梗塞、高血壓腦病、心律失常、心力衰竭等。而血糖控制也是如此，在治療糖尿病的過程中，如果擅自停藥，可引起酮症酸中毒，甚至高滲性昏迷，可危及生命。

忌 過量食用無糖食品

市面上售賣的無糖食品只是不含有蔗糖，其中仍含有澱粉成分。食物中的澱粉進入人體後可分解成糖分，大量食用後同樣會使血糖升高，不利於控制血糖。所以說無糖食品對於糖尿病患者並非絕對安全，建議優先選擇一些含有低聚糖和糖醇的食物。

併發糖尿病 忌 多食木糖醇

木糖醇雖然熱量很低，但對胰島素並非沒有影響。木糖醇雖然可以代替糖來食用，但在木糖醇代謝後期，也需要胰島素的參與，易引起代謝紊亂，過量食用還會引起血糖升高。另外，大量食用木糖醇，會造成甘油三酯升高，易引起冠狀動脈粥樣硬化，從而加重高血壓和糖尿病的病情。

併發糖尿病 忌 食高糖食物

高血壓併發糖尿病患者應忌食高糖食物，否則不僅會使患者體重增加、血糖上升，還會降低周圍組織對胰島素作用的敏感性，導致糖尿病病情加重。高糖食物主要包括白糖、紅糖、麥芽糖等純糖食物，奶糖、水果糖、朱古力、口香糖等糖果，以及蜜餞、甜牛奶、冰淇淋、果汁飲料、水果罐頭、麵包、蛋糕、甜味餅乾等飲料和點心。

無糖，
放心吃！

其實，並非
真正的無糖！



高血壓患者的 600+ 個生活

宜忌

主編
李立祥

副主編
馮艷軍 李政

編輯
吳春暉

美術設計
Nora Chung

排版
劉葉青 何秋雲

出版者
萬里機構出版有限公司
香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室
電話：2564 7511
傳真：2565 5539
電郵：info@wanlibk.com
網址：http://www.wanlibk.com
http://www.facebook.com/wanlibk

發行者
香港聯合書刊物流有限公司
香港新界大埔汀麗路 36 號
中華商務印刷大廈 3 字樓
電話：2150 2100
傳真：2407 3062
電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者
中華商務彩色印刷有限公司
香港新界大埔汀麗路 36 號

出版日期
二零一九年四月第一次印刷

版權所有 · 不准翻印

All rights reserved.
Copyright ©2019 Wan Li Book Company Limited.
Published in Hong Kong.
ISBN 978-962-14-7003-4

本中文繁體字版本經原出版者電子工業出版社授權出版並在香港、澳門地區發行。



萬里機構



萬里 Facebook