

# 四条饮食原则 让血压降下来

■ 预防为主 ■

## 1. 减钠增钾, 饮食清淡

所有高血压患者均要控制钠盐摄入, 每人每日食盐摄入量在5g以下。

增加膳食中钾摄入量可降低血压。建议增加富钾食物(如新鲜蔬菜、水果和豆类等)的摄入量。肾功能良好者可选择高钾低钠盐, 不建议服用钾补充剂(包括药物)来降低血压。肾功能不全者补钾前应咨询医生。

高血压患者还应注意限制膳食脂肪和胆固醇摄入量, 包括油炸食品和动物内脏, 少吃加工红肉制品, 如培根、香肠、腊肠等。

## 2. 合理搭配, 平衡膳食

高血压患者应该遵循合理

膳食原则, 丰富食物品种, 合理安排一日三餐。

推荐高血压患者多吃含膳食纤维丰富的蔬果, 且深色蔬菜要占到总蔬菜量的一半以上, 蔬菜和水果不能相互替代; 摄入适量的谷类、薯类, 其中全谷物或杂豆占谷类的1/4~1/2; 适当补充蛋白质, 可多选择奶类、鱼类、大豆及其制品作为蛋白质来源; 限制添加糖摄入; 减少摄入食盐及含钠调味品(酱油、酱类、蚝油、鸡精、味精等)。

## 3. 吃动平衡, 健康体重

建议所有超重和肥胖高血压患者减重。推荐将体重维持在健康范围内: 体质指数(BMI)在18.5~23.9kg/m<sup>2</sup>(65岁以上老年人可适当增加); 男性腰

围<85cm, 女性腰围<80cm。

提倡进行规律的中等强度有氧身体运动, 减少静态行为时间。一般成年人应每周累计进行2.5~5小时中等强度有氧活动, 或1.25~2.5小时高强度有氧活动。运动可以改善血压水平。建议非高血压人群(为降低高血压发生风险)或高血压患者(为降低血压), 除日常活动外, 应有每周4~7天、每天累计30~60分钟的中等强度身体活动。

## 4. 戒烟限酒, 心理平衡

戒烟可降低心血管疾病风险, 强烈建议高血压患者戒烟。不饮或限制饮酒。即使少量饮酒也会对健康造成不良影响。过量饮酒显著增加高血压的



发病风险, 且其风险随着饮酒量的增加而增加。建议高血压患者不饮酒, 饮酒者尽量戒酒。

减轻精神压力, 保持心理平衡。精神紧张可激活交感神经从而使血压升高, 高血压患者应进行压力管理, 可进行认知行为干预, 如必要可到专业医疗机构就诊, 避免由于精神压力导致的血压波动。规律作息, 保证充足睡眠, 不熬夜。

李博/文

## ■ 用药知识 ■

### 服用“他汀” 需注意黄金时间

在我国上市的他汀类药物有7种, 分别是洛伐他汀、辛伐他汀、普伐他汀、氟伐他汀、阿托伐他汀、瑞舒伐他汀和匹伐他汀。这些他汀类药物可以治疗高胆固醇血症、混合性高脂血症和广泛的动脉粥样硬化性疾病。他汀类药物该什么时间服用?

这取决于药物的半衰期, 即血液中药物浓度或体内药物量减低到二分之一所花费的时间。

阿托伐他汀和瑞舒伐他汀的半衰期较长, 可抑制24小时胆固醇合成, 可任意时间服用。

辛伐他汀、普伐他汀、氟伐他汀的口服吸收快, 半衰期短, 降脂作用小, 需要睡前服用。

对于匹伐他汀, 说明书要求晚饭后服用。

洛伐他汀应晚饭后半小时服用。

除注意服药时间外, 还应注意以下情况: 注意肝酶升高。对于转氨酶轻度异常的患者, 若是本身有活动性肝炎等严重肝病, 则不应该使用他汀类药物。

注意肌痛反应。患者在应用他汀类药物时, 只要出现了疑似肌肉不适的症状, 就应立即停药, 及时就医, 以免耽误病情。

注意联合用药。如果同时服用阿奇霉素等肝药酶抑制剂, 可使他汀类药物血药浓度上升, 增加不良反应发生的概率。

注意饮食。在服用他汀类药物期间不要过量食用西柚及西柚制品。

河南省中医院 郭晓静



## 先做力量训练 后做有氧运动



老年人在锻炼身体时, 应先做力量训练, 后做有氧运动。力量训练的强度比有氧运动高, 为了保证运动时有充沛的体力, 可以将力量训练放在有氧运动前。从能量消耗的角度来看, 刚开始运动时身体消耗的是糖原。如果在力量训练后进行有氧运动, 那么, 在已经消耗糖原的基础上, 身体可以快速进入燃脂阶段, 能够提高减脂效率。

需要强调的是, 在运动前一定要充分热身, 在运动完成后还要进行拉伸。老年人可适当延长热身运动以及拉伸运动的时间, 以降低运动损伤的风险。热身环节其实也是有氧运动的一种形式, 大家可以按照“热身-力量训练-有氧运动-运动后拉伸”这几个环节来运动, 或是在做好热身的基础上交替进行力量训练与有氧运动, 并做好运动后的拉伸。

徐雁/文

## 低温天气请关注心血管的“高危时刻”

清晨快节奏苏醒、低温下的户外活动、泡澡或蒸桑拿过久等, 都容易成为心血管的“高危时刻”。

心血管在清晨时最脆弱, 心肌梗死、心源性猝死等风险在早晨达到高峰。身体经过了一个晚上的静止休息, 血压是比较低的。在人体清醒后, 血压会快速上升, 尤其是早晨血压就偏高的患者表现更为明显。起床后马上穿衣服进行活动, 迅速地起床刷牙洗脸等, 都会导致控制心率、血压等的迷走神经来不及适应调节。早上苏醒后, 不要立即起床, 先平躺简

单活动一下四肢和头部, 3至5分钟后再起床活动, 不要立刻打开窗户吹冷风或用冷水洗漱。

低温环境下进行户外运动也容易给心血管疾病患者带来风险。长时间的低温暴露可能导致心率加快, 加重心脏长时间负担, 寒冷还可能刺激血小板聚集, 增加血液黏稠度, 从而增加血栓形成的风险。但久坐不动也可能增加血栓风险, 因此, 大家可以做些适当运动, 并在运动时要做好保暖, 避免长时间暴露在低温环境中。

低温天气, 也有不少人喜欢泡澡或桑拿。但对有心血管风

险因素的人群, 比如肥胖、高血压、糖尿病患者, 在泡澡和桑拿时需保持谨慎。由于冬季室内外的温差变化较大, 泡澡或桑拿时的高温会导致血管扩张、血流量增加以及心脏负担加重, 如在泡澡或者蒸桑拿时发生恶心、心悸或心跳过快等症状时需立刻引起重视, 停止该活动。

心血管疾病患者应当及时做好血压和心率, 甚至是血氧的监测, 一旦出现胸痛、胸闷、呼吸困难、尿少、下肢水肿等情况, 及时就医, 避免延误治疗。

中国医学科学院阜外医院呼吸内科副主任医师 周晓明

## ■ 专家提醒 ■

### 呼吸锻炼可帮您增强心肺功能

呼吸锻炼不仅可以帮助提升肺的通气效率, 促进排痰, 还有利于增强心肺功能, 从而预防呼吸道疾病再次发生。那么, 如何进行呼吸锻炼呢?

#### 动作一: 噘嘴呼吸

轻闭嘴唇, 用鼻缓慢吸气, 默数3秒; 然后像吹蜡烛一样将嘴唇缩拢, 慢慢地呼气, 默数6秒。

#### 动作二: 腹式呼吸

将双手放在腹部或下肋部, 鼻吸口呼, 吸气时鼓肚子到最大程度, 吐气时腹部下

沉到最大程度。注意尽量不要抬升胸部, 最大程度动员膈肌, 呼气时间是吸气时间的两倍。

#### 动作三: 扩胸活动

鼻吸口呼, 吸气时做扩胸运动, 呼气时收回双臂; 再吸气时外展双臂, 呼气时收回双臂; 再吸气时上举双臂, 呼气时收回双臂。

以上三个动作站着、坐着、平躺着做都可以, 每天3次, 每次做3组, 每组做10个。

呼吸锻炼过程中如出现

不适感, 如呼吸困难、胸痛、头晕及视物不清等情况, 要及时暂停并休息。患有肺动脉高压、充血性心力衰竭、深静脉血栓、不稳定骨折等疾病者, 训练前应先咨询医生。

为更好提升增强心肺功能, 除进行呼吸锻炼外, 建议每周进行3至5次, 每次20至40分钟的中等强度有氧锻炼, 如健步走、骑车、跳舞、打球等。

四川省人民医院健康管理中心运动健康管理师 陈莞婧

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台