

坚持4个饮食原则,血压会很“听话”

罗小丽

(四川省射洪市平安街道社区卫生服务中心,四川 射洪 629200)

高血压患者在防治过程中,药物只起到一方面的作用,但是非药物疗法同样也能起到很好的治疗效果,尤其是饮食护理这一环节。在现实中许多患者过多依赖于药物而对饮食护理不够重视,如边吸烟边降压者大有人在,既影响降压药疗效又使心脑血管事件的危险存在,所以,高血压患者必须重视非药物治疗中的饮食护理,如追求低盐、低脂、戒烟限酒等,形成良好的饮食习惯。在此基础上服用降压药物,便能稳定血压在理想的目标(130/80mmHg)以下。下面4个饮食原则,务必谨记。

1 控制食盐摄入量

一般情况下每天每人的食盐摄入量应该小于5g,这不仅可以降低药物的疗效和使用量,同时还可以减少高血压治疗产生的不良反应,降低治疗费用。高血压的早期或轻度高血压单纯限盐即对病情就有很好的控制,所以无论是预防还是治疗高血压,限盐都是有益的,有格外杜绝腌制品、烟熏食物。一些患者在逐渐控制食盐量的过程中出现了食欲下降的情况,这时可采用特别的烹调方法:如炒菜等快出锅时再放食盐,这时菜会有咸味但含盐量很少;或将味道较重的蔬菜如青椒、番茄、洋葱、香菇等与味道清淡的食物一起烹煮,还可用葱、姜、蒜等调味品所产生的香味以增加食物的口感;增加酸度和甜度,在烹调时使用白醋、柠檬等各种酸味来增添食物的风味,通过以上特殊方法可弥补患者对食物口感的不足。

2 控制脂肪摄入量

患者身体若想保持在一个健康的状态(体重、胆固醇指标正常),控制脂肪摄入量是同样重要的。这个时候请自觉避免动物内脏,包括动物的心脏、肝脏等,这类食物中因含有大量的脂肪和胆固醇,如果经常食用,血液中胆固醇会增加并导致肥胖,此时血压又难得到控制。另外,高血压患者可以多吃海鱼,海鱼含有不饱和脂肪酸,能使胆固醇氧化从而降低血浆胆固醇,还可抑制血栓形成从而防止中风,不仅如此,海鱼中还含有较多的亚油酸,对增加微血管的弹性、防止血管破裂、防止高血压并发症有一定的作用。现有研究多次强调,高血压

患者要注意限制脂肪类食物的摄入,要多摄入含钾、钙丰富而含钠低的食品,适量摄入蛋白质。

3 多吃水果

水果中因含有多种维生素和矿物质,像维生素P、维生素E,和钾、镁、铁、钙等矿物质。维生素P可有效降低血液中胆固醇的含量,还可增加血管壁的抗病能力,对高血压脑出血有一定的预防作用;维生素E被誉为抗衰老剂,能加强血管的功能和抗凝血作用,还能降低机体对氧的需求量,对含有冠心病及脑供血不足的高血压病人大有好处;钙对神经肌肉起着重要作用。可见水果对高血压患者有诸多的好处,高血压患者平时可以多食用苹果、猕猴桃、杧果、葡萄、西瓜、柠檬、橘子、山楂、柿子等等,从而增强患者的抵抗力,以防病毒的侵入。

4 忌烟酒和辛辣食物

患者要想有效地防治高血压,就要在日常生活中注意自己的饮食,除了以上三个原则之外,患者还应杜绝烟酒和辛辣刺激食物。

研究表明,长期吸烟会促进大动脉硬化,小动脉内膜逐渐增厚,最终导致整个血管逐渐硬化;同时,吸烟者血液中一氧化碳血红蛋白增多,又降低了血液中的含氧量增加,使整个动脉内膜缺氧,加速了动脉粥样硬化从而形成高血压,可以说,长期吸烟使患者整个动脉处于一种恶性循环中。至于饮酒,虽有研究表明少量饮酒能够减少冠心病发作的风险,但是对已患有高血压的患者来说,饮酒就有可能诱发心脑血管的发作。当每日饮酒超过30-40mg时,究竟会导致血压升高,关键还能减弱药物的降压效果。如果患者经常食用辛辣食物,易导致大便秘结从而难排至体外,这时患者的腹压升高,诱发血压骤升并容易形成脑出血。

总之,高血压的饮食护理是整个高血压治疗过程中较为关键的一环,是控制血压升高的重要手段。高血压患者在平日就要注意以上的饮食原则,降低食盐和脂肪摄入量、多吃水果、忌烟酒和辛辣食物等。早日养成良好的饮食习惯,再配合药物治疗,稳定高血压指日可待。

上接第237页

式,并不能更好地满足此类患者的实际需求,心血管患者均需要给予更加护理干预服务。因此,护理干预在这一背景下被应用于临床护理服务当中,与传统护理服务相比效果更加显著。

4 结语

综上所述,心血管疾病患者在治疗过程中,应用护理干预可以有效弥补传统护理方法的不足,让患者对护理的满意度得到提升,降低不良反应发生率,并且,缩短住院时间,具有重

要意义应被推广。

参考文献:

- [1]史潇潇.心理护理干预对改善心血管内科老年患者睡眠质量的效果观察[J].心理月刊,2019,14(22):60.
- [2]杨春宇.睡眠护理干预对心血管内科老年患者睡眠质量的影响分析[J].中国医药指南,2019,17(27):378-379.
- [3]程延军.护理干预提高心血管内科住院患者睡眠质量的效果分析[J].中国医药指南,2019,17(23):295-296.