

关于高血压的治疗与饮食方法 及禁忌

2亿高血压病人控制率不足1成 专家呼吁加大高血压防控力度

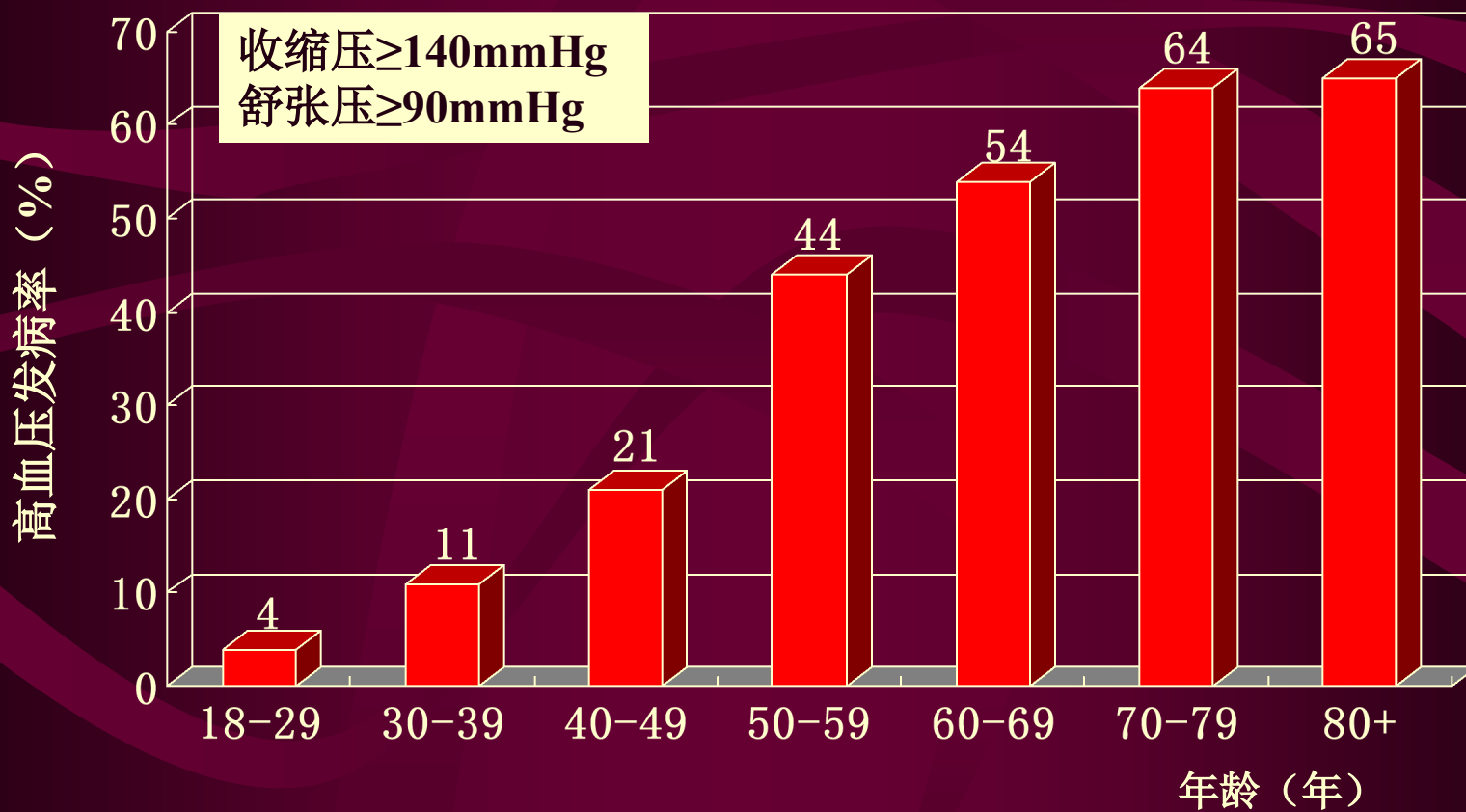
人民网北京9月28日电（记者王淑军）我国高血压病人约2亿，但高血压知晓率只有30%、治疗率24%，控制率则仅为6%。这意味着100个高血压病人中，只有30人知道有关防控基本知识，24人就医治疗，只有6人得到有效控制。为此，专家呼吁在全社会加大高血压防控力度。这是记者在今天举行的“2007中国高血压学科疾病诊疗规范和发展策略论坛”上获悉的。

- 最近发表的我国 ≥ 40 岁17万人群8年（1239191人-年）随访结果表明，总死亡20033人，总死亡率为1345.2/10万人-年。前三位死亡的原因（死亡率/10万人-年）分别为心脏病（296.3）、恶性肿瘤（293.3）、脑血管病（276.9）。总死亡的危险因素第一位是高血压

高血压及相关疾病的负担巨大

据2003年统计我国高血压直接医疗费为300亿元人民币，脑血管病为263亿元，心脏病为288亿元。据估计我国心脑血管病每年耗费（直接医疗费和间接耗费）3000亿元人民币。

高血压的患病率



- 1991年我国完成了第三次全国高血压抽样调查，其特点是：
三高：高患病、高致残、高死亡
三低：低知晓、低治疗、低控制
三不：不规律服药、不忍受不吃药、不爱用药。

中国的高血压三率(95年)

	知晓率	治疗率	控制率
95年	35.6%	17.1%	4.1%
2007年	30%	24%	6%

美国70-90年代高血压三率

1976-1980

1988-1991

1992-1994

知晓率 51%

73%

68%

治疗率 31%

55%

54%

控制率 10%

29%

27%

心脑血管病目前已成为中国人首位死因，而高血压是第一危险因素，正确认识和治疗高血压已经刻不容缓！

血压水平的定义和分类

• 类别	收缩压	舒张压
• 正常血压	<120	<80
• 正常高值	120~139	80~89
• 高血压:	≥140	≥90
• 1级	140~159	90~99
• 2级	160~179	100~109
• 3级	≥ 180	≥ 110

- 据国际大量随机化对照的降压临床试验结果，收缩压每降低10~14mmHg或/和舒张压每降低5~6mmHg，脑卒中危险减少2/5，冠心病减少1/6，总的主要心血管事件减少1/3。

据我国4项临床试验的综合分析收缩压每降低9mmHg或和舒张压每降低4mmHg，脑卒中危险减少36%，冠心病减少3%，总的主要心血管事件减少34%。

治疗

- 改善生活方式
- 药物治疗
- 治疗相关危险因素

改善生活方式：

- 所有病人，包括需予药物治疗的病人都应改善生活方式。
- 提倡健康生活方式，消除不利于心理和身体健康的行为和习惯，可达到减少高血压以及其它心血管病的发病危险。

- —戒烟
- —减轻体重
- —减少过多的酒精摄入
- —适当运动
- —减少盐的摄入量
- —多吃水果和蔬菜，减少食物中饱和脂肪酸的含量和脂肪总量
- —减轻精神压力，保持心理平衡

戒烟

- 尼古丁可直接导致血压升高
- 吸烟能降低服药的依从性并增加降压药物的剂量
- 戒烟可降低癌症的发病率

减轻体重

- 减重对健康的利益是巨大的，如在人群中平均体重下降5~10公斤，收缩压可下降5~20mmHg。高血压患者体重减少10%，则可使胰岛素抵抗、糖尿病、高脂血症和左心室肥厚改善

- 减少总热量的摄入，饮食注意定时定量，不暴饮暴食
- 增加体育锻炼，如跑步、太极拳、健美操等。
- 减肥可提高整体健康水平，减少包括癌症在内的许多慢性病。

合理膳食

- **减少钠盐** WHO建议每人每日食盐量不超过6g，我国膳食中约80%的钠来自烹调或含盐高的腌制品，因此限盐首先要减少烹调用盐及含盐高的调料，少食各种咸菜及盐腌食品。如果北方居民减少日常用盐一半，南方居民减少1/3，则基本接近WHO建议。

- **减少膳食脂肪 补充适量优质蛋白质**
减少含脂肪高的猪肉，少吃动物内脏，增加含蛋白质较高而脂肪较少的禽类及鱼类。有研究表明每周吃鱼四次以上与吃鱼最少的相比，冠心病发病率减少28%

- **注意补充钾和钙** 中国膳食低钾、低钙，应增加含钾多含钙高的食物，如绿叶菜，鲜奶，豆类制品等

- **多吃蔬菜和水果** 研究证明增加蔬菜或水果摄入，减少脂肪摄入可使**SBP**和**DBP**有所下降。素食者比肉食者有较低的血压

- **限制饮酒** 尽管有研究表明非常少量饮酒可能减少冠心病发病的危险饮酒和血压水平及高血压患病率之间却呈线性相关，大量饮酒可诱发心脑血管事件发作。因此不提倡用少量饮酒预防冠心病。提倡高血压患者应戒酒。WHO对酒的新建议是：酒，越少越好

合理膳食（推荐）

- 以谷类为主，同时注意粗细搭配，多吃一些粗粮、杂粮(包括薯类)
- 总脂肪<总热量的30% 饱和脂肪<10%
- 新鲜蔬菜400-500g 水果100g
- 肉类50-100g 鱼虾类50g
- 奶类250g 食油20-25g
- 蛋类（每周）3-4个
- 少吃糖类和甜食

增加体力活动

- 步行、慢跑、太极拳、门球、气功等
- 运动强度必须因人而异
- 常用运动强度指标可用运动时最大心率达到180（或170）减去年龄，如50岁的人运动心率为120-130次/分，

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/087013056015006060>