

# 高血压健康教育



# 什么是高血压？



- ▶ 根据JNC7指南（美国高血压预防、检测、评估和治疗联合委员会第七份报告）的血压分类标准：
- ▶ 正常血压 收缩压  $\leq 120$ mmHg和舒张压  $\leq 80$ mmHg,
- ▶ 高血压前期 收缩压130-139 mmHg或舒张压85-89mmHg,
- ▶ 高血压 收缩压  $\geq 140$  mmHg或舒张压  $\geq 90$  mmHg即为高血压。



# 那些疾病引起高血压？



从病因来说，高血压分两大类

- 原发性高血压，又称高血压病，是不明原因引起的高血压，占全部高血压患者的**90%-95%**；
- 继发性高血压，是指某些疾病引起的高血压，至少有**57种**疾病可以引起高血压，但常见的有：原发性醛固酮增多症、**Cushing**综合征、甲状腺功能亢进、多发性大动脉炎、肾动脉狭窄、动脉硬化闭塞症、嗜铬细胞瘤、垂体瘤、桥本甲状腺炎、肾实质性高血压、妊娠高血压综合症、主动脉缩窄等。



# 高血压有什么危害？



- ▶ 高血压导致心脑肾等靶器官的损害  
如心脏肥大、冠心病、中风、视力下降、肾功能不全等
- ▶ 这些疾病是导致死亡和致残的主要病因
- ▶ 控制血压可以有效控制上述疾病的发生，  
从而提高生活质量



# 高血压的轻重如何定？



➤ 根据血压的数值来定级：

1级 收缩压140-159mmHg,或舒张压90-99mmHg

2级 收缩压160-179mmHg,或舒张压99-109mmHg

3级 收缩压高于180mmHg,或舒张压高于110  
mmHg

➤ 根据危险因素(吸烟/血脂异常/肥胖/缺少  
锻炼/年龄/一级亲属50前有心脑血管病史)来  
分组：低/中/高/极高危



# 高血压患者有什么症状？

- ▶ 血压增高引起的症状:头晕,头痛,耳鸣,记忆力下降,失眠,多梦,易醒,胸闷,心悸,气短,腰酸腿软,乏力,精力下降,夜尿增多等
- ▶ 继发性高血压疾病所表现出来的症状
- ▶ 并发心血管疾病的症状
- ▶ 少部分病人无明显不适

# 高血压如何治疗？



- 高血压是一种生活方式病,换句话说说是生活方式不当引起高血压!
- 高血压治疗包括两方面:
- 非药物治疗(健康的生活方式)
- 降压药物的正确使用





# 非药物治疗的内容 (正确的生活方式)

- 控制体重

- 合理膳食

- 进行有规律的  
体育锻炼

- 限酒

- 减轻精神压力，保持平衡心理

- 戒烟





# 非药物治疗的作用——JNC7

干预手段	SBP下降的大概范围
减重	5 - 20 mmHg/10 kg
合理膳食	8 - 14 mmHg
膳食限盐	2 - 8 mmHg (国内更高)
增加体力活动	4 - 9 mmHg
限酒	2 - 4 mmHg



吉祥

控制体重



## 衡量指标及控制目标

- ▶ 肥胖程度可用体重指数（BMI）衡量。

BMI = 体重(kg) / 身高<sup>2</sup> (m<sup>2</sup>)。

BMI在 18.5~23.9kg/m<sup>2</sup>为正常体重，

24~27.9 kg/m<sup>2</sup>为超重，

≥28 kg/m<sup>2</sup>为肥胖。

- ▶ 超重或肥胖的高血压患者应积极减重。

减重目标：BMI < 24 kg/m<sup>2</sup>

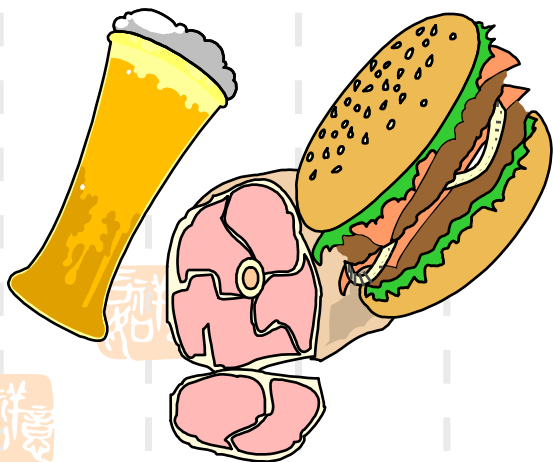
腰围： 男性 < 85cm（相当于2尺6寸）

女性 < 80cm（相当于2尺4寸）

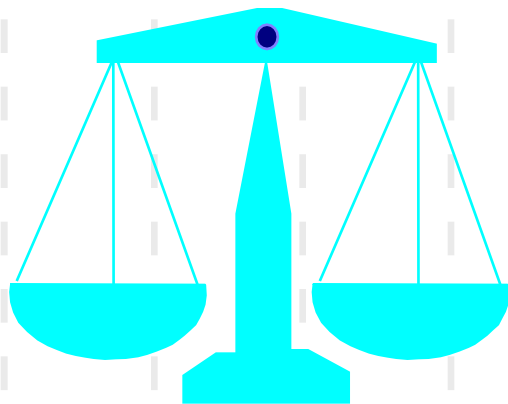


# 单纯性肥胖体重增加的生理机制

能量摄取



能量消耗



控制和调节因素

- 遗传
- 食欲
- 吸收率
- 基础代谢率
- 性格

饮食结构

体力活动





## 减重步骤与速度

### \* 减重的步骤

第一步：确定目标

第二步：制定一系列的短期目标，达到最终的目标

第三步：奖励

第四步：监测

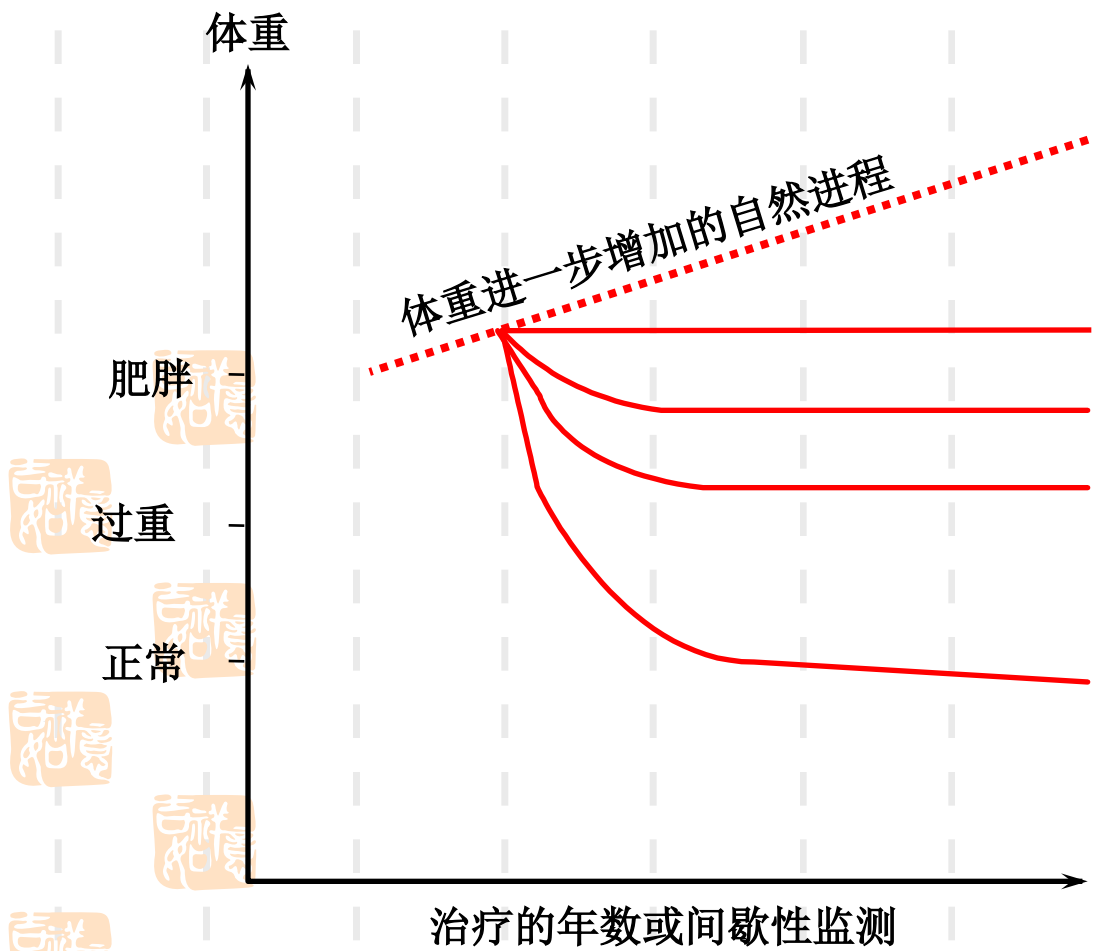
### \* 减重的速度

比原体重减5%-10% (6个月)，每周减少1-2斤



# 肥胖的治疗

吉祥



## 成功与否

1. 维持现有体重而不进一步增加
2. 轻度减肥以减少患并发症的危险性
3. 中等程度减肥并伴有明显的各种危险因素降低如降低血压
4. 体重恢复至正常：少见

# 减重手段

低热量膳食： 800-1500千卡/天

- 限制过量饮食，调整饮食结构

酒, 脂肪, 糖和零食是高热量来源

花生米2两            600千卡

白酒2两              395千卡

油1汤匙              80千卡

- 合理的饮食习惯

早餐                  30-35%

午餐                  35-40%

晚餐                  20-25%

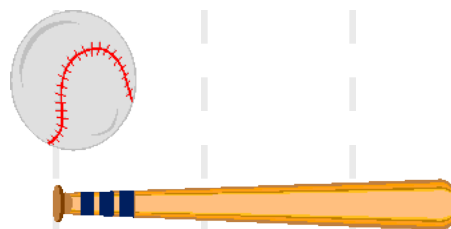


增加运动量

散步    2小时            300千卡

蛙泳    38分钟            300千卡

体操    1小时34分钟    300千卡



# 控制总热量的摄入



## ■ 能量产生

- 碳水化合物 —— 4kcal/g
- 蛋白质 —— 4kcal/g
- 脂类 —— 9 kcal/g



■ 一大碗：500ml > 500g

蛋白？  
脂肪？  
糖？





## 每二两食物的热量

### 主食

馒头、	米饭	120千卡
油条		370千卡
桃酥		500千卡

### 零食

花生		600千卡
葵花子		600千卡

### 油类

植物油		900千卡
一中勺		80千卡

### 肉类

猪肉（肥瘦）	600千卡
猪肉（瘦）	330千卡
火腿	520千卡
鱼	100千卡
鸡肉	120千卡



吉祥

合理膳食



# 高血压患者合理膳食的主要内容

## • 平衡膳食

- 总热量平衡

- 结构平衡

- 食物多样化

## • 特殊膳食

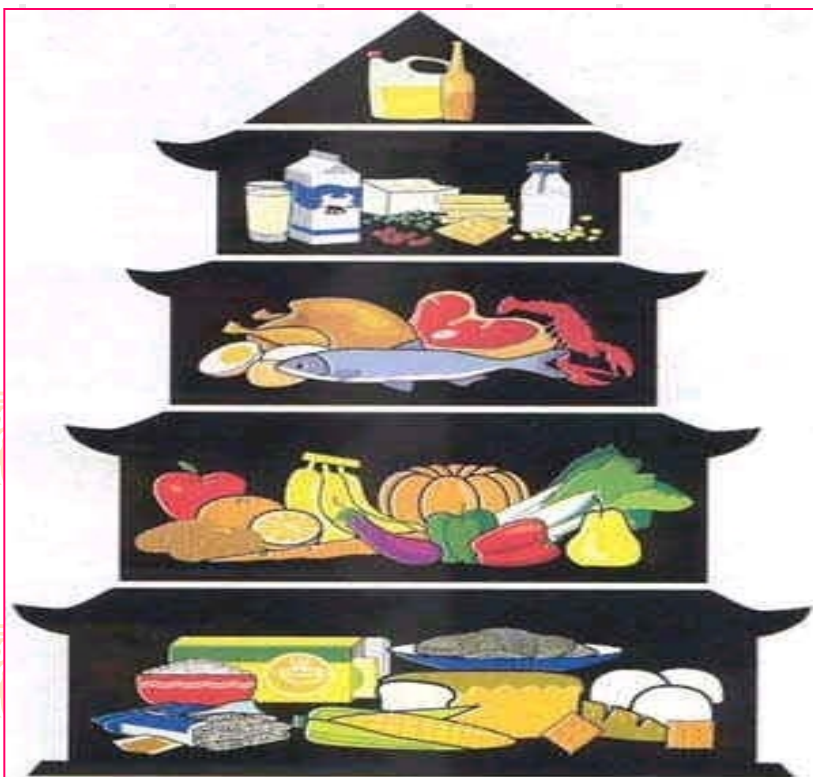
- 减少食盐的摄入

- 严格限制饮酒

- 增加蔬菜水果的摄入

- 增加鱼、豆、奶的摄入

# 合理的膳食结构应该是什么



油脂类 25 克 (0.5 两)

奶类及奶制品 100 克 (2 两)

豆类及豆制品 50 克 (1 两)

畜禽肉类 50-100 克 (1 两至 2 两)

鱼虾类 50 克 (1 两)

蛋类 25-50 克 (0.5 两至 1 两)

蔬菜类 400-500 克 (8 两至 1 斤)

水果类 100-200 克 (2 两至 4 两)

谷类

300-500 克 (6 两至 1 斤)

中国居民平衡膳食宝塔

# 建议饮食结构

吉祥

- 谷类为主
  - 300~500g / 天左右
  - 碳水化合物的供热量应占总供热量的**55%以上**
  - 提供纤维、B族维生素

■ 总脂肪 < 总热量的**30%**，饱和脂肪 < **10%**

■ 蛋白



# 日常膳食

吉祥慶

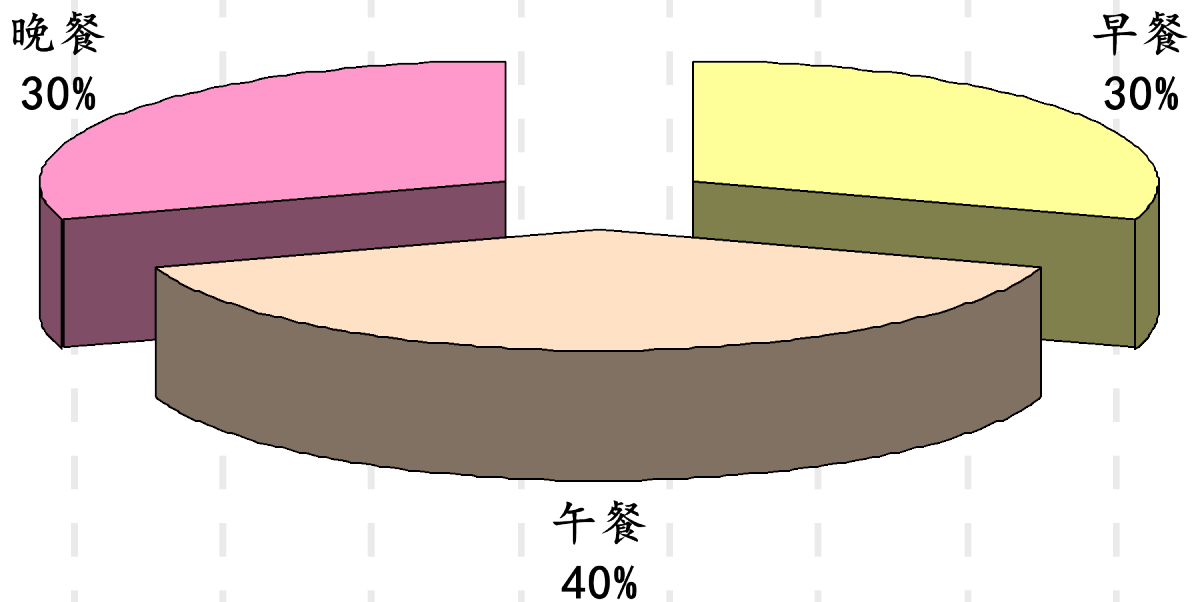
- 多吃新鲜蔬菜和水果
- 米、面类食物
- 豆类及豆制品
- 奶类
- 肉、禽类
- 蛋类
- 鱼类
- 食用油

宗旨是平衡膳食，合理营养，促进健康



# 合理分配三餐

吉祥如意



# 减少食盐的摄入

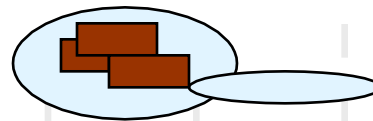
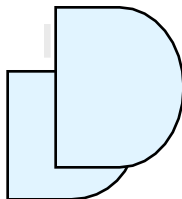
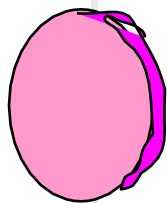
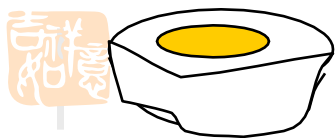
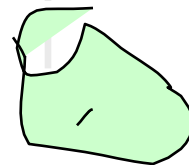
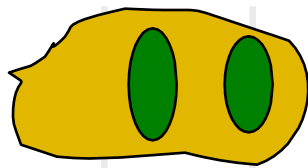
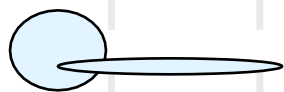
—— 每人每日食盐摄入量小于  
6克

- 避免食用加工过的食物（如土豆片，罐头食品，咸肉等）
- 用其他调味品代替盐
- 了解食品含盐量及烹调用盐量
- 制作低盐食品， 如低钠盐
- 多食钾





# 介绍几种食物含盐量



限酒  
最好不饮酒!

如饮，每日饮用量折合白酒少于1两



## 增加蔬菜与水果的摄入

- 水果：中等大苹果、橘子等1-2个，
- 蔬菜：8两-1斤，降压作用蔬菜有芹菜，菠菜；豆类-绿豆



1斤





# 减少脂肪和饱和脂肪酸的摄入

总脂肪

30%

饱和脂肪酸

<10%



<7%



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/255213040231011212>