



## 高血压治疗的总体原则

- 无论低危、中危还是高危患者，都应立即采取非药物治疗措施。
- 根据危险程度决定治疗措施。
- 定期随访。
- 终身治疗。

# 高血压的非药物治疗

《高血压防治基层实用规范》

# 非药物治疗的原则

- 非药物治疗是高血压的基础治疗，应终身进行
- 要具体化、个体化
- 全面干预，逐步落实。
- 持之以恒，习惯使然

# 高血压的非药物治疗

平衡膳食

适量运动

戒烟限酒

控制体重

终身治疗

定期随访

心理平衡

预防为主

# 非药物治疗的意义

- 有效降低血压
- 减少抗高血压药物的使用量
- 最大程度地发挥抗高血压药物治疗效果
- 降低其它心血管危险因素

## 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

## 第一部分

# 非药物治疗的内容

- 合理膳食
- 戒烟限酒
- 控制体重
- 平衡心理
- 体力活动



# 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

# 控制总热量的摄入

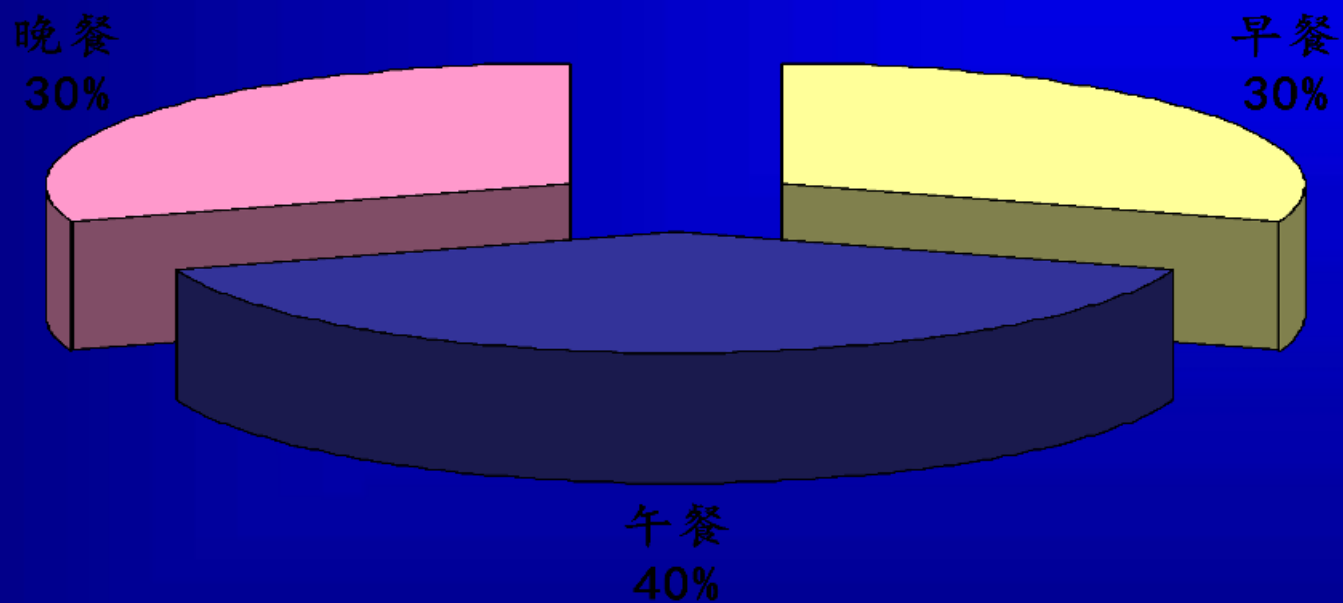
- 日需要量——3000kcal/24h
- 能量产生
  - 碳水化合物 —— 4kcal/g
  - 蛋白质—— 4kcal/g
  - 脂类—— 9 kcal/g
- 一大碗： 500ml>500g

蛋白?  
脂肪?  
糖?

# 建议饮食结构

- 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

# 合理分配三餐



## 每二两食物的热量（100克）

### 主食

馒头、米饭	240千卡
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

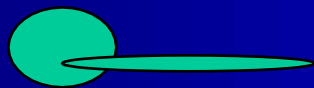
猪肉（肥瘦）	600千卡
猪肉（瘦）	330千卡
火腿	520千卡
鱼	100千卡
鸡肉	120千卡

# 减少食盐的摄入

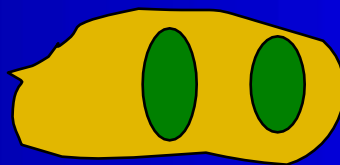
—— 每人每日食盐摄入小于6克

- 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
- 多食钾盐

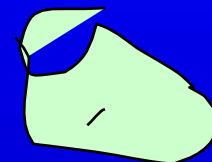
## 介绍几种食物含盐量



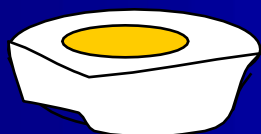
1小瓶盖盐 6克



二两油饼 1.5克



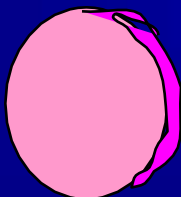
二两榨菜 11.3克



1个咸鸡蛋 2-4克



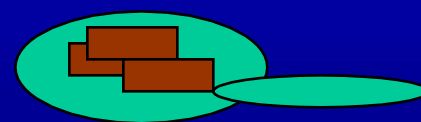
一袋方便面 2.5克



1片火腿肠 0.5克



一勺12克酱油含盐1.4克



10克酱萝卜 含盐1.7克



## 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

# 控制体重

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/346124232011010110>