



高血压

HIGH BLOOD PRESSURE

诊后-患者健康教育手册

高血压患者生活方式建议

高血压对身体的损害



心脏病



肾脏病/肾衰



认知障碍



脑卒中



外周动脉疾病



心力衰竭



性功能障碍



失明



妊娠相关并发症

力由心生 光明健康

心血管疾病患者诊疗后健康教育项目

健康教育系列手册—高血压篇

指导单位：中国高血压联盟 - 北京高血压联盟研究所

主办单位：北京力生心血管健康基金会

公益支持：施维雅(天津)制药有限公司

撰写组组长：姜一农、李南方

撰写组副组长：冯颖青、牟建军、袁洪、张岩、祖凌云

编写组专家成员：（以下按照姓氏拼音排序）

白瑾

北京大学第三医院

蔡菁菁

中南大学湘雅三医院

冯颖青

广东省人民医院

胡君丽

新疆维吾尔自治区人民医院

黄晓

南昌大学二附院

黄雨晴

广东省人民医院

姜一农

大连医科大学附属第一医院

蒋卫红

中南大学湘雅三医院

蒋文

新疆维吾尔自治区人民医院

李南方

新疆维吾尔自治区人民医院

李宪凯

上海市第十人民医院

刘富强

陕西省人民医院

刘靖

北京大学人民医院

刘玲

中南大学湘雅二医院

刘巍

北京积水潭医院

栾红

宁夏回族自治区人民医院

罗淞元

广东省人民医院

马琦琳

中南大学湘雅医院

牟建军

西安交大第一附属医院

欧艳秋

广东省人民医院

裴作为

大连理工大学附属中心医院

邱雪婷

广东省人民医院

任川

北京大学第三医院

任明

青海大学附属医院

汪晓洲

青海省心脑血管病专科医院

王红

新疆医科大学第一附属医院

王磊

新疆维吾尔自治区人民医院

徐伟仙

北京大学第三医院

徐毅

国药大连机车医院

易铁慈

北京大学第一医院

余静

兰州大学第二医院

袁洪

中南大学湘雅三医院

张妮

北京医院

张然

中国人民解放军总医院

张烁

哈尔滨医科大学附属第二医院

张岩

北京大学第一医院

张毅刚

徐州中心医院

张英

大连医科大学附属第一医院

赵秋平

华中阜外心血管病医院

钟琪

广东省人民医院

周宁

武汉同济医院

朱亦橙

广东省人民医院

祖凌云

北京大学第三医院

高血压患者生活方式建议

（一）饮食推荐

1、高血压患者为什么一定要改善饮食？

正如“病从口入”所言，饮食在高血压等慢性疾病的发生和发展过程中扮演着重要角色。高钠、低钾膳食可升高血压，高脂、高糖膳食可增加高血压患者发生心血管疾病的风险。因此，改变不健康的饮食习惯是高血压的基础治疗方式之一。高血压患者坚持健康的膳食模式可获得如下好处：1) 可降低血压；2) 可助于减少降压药物种类和用量；3) 可降低发生心血管疾病和死亡的风险。因此，强烈推荐所有高血压患者培养形成健康的膳食模式并一直保持下去。

2、什么样的饮食对高血压患者而言是健康且有益的？

对高血压患者而言，健康的膳食模式应当遵循如下原则：1) 低钠膳食；2) 高钾膳食；3) 食物种类多样，营养全面均衡；4) 控制食物总量，保持健康体重；5) 戒烟限酒。详见下文叙述。

1) 低钠饮食

高钠（盐）饮食是导致高血压的重要危险因素。中国高血压患者多数属于盐敏感型高血压，因而高盐饮食的危害更大。《中国居民膳食指南》建议高血压患者每天摄入钠的量不超过 2000mg（约 5g 盐）。我国居民膳食中的钠主要来自食盐和高盐调味品，因此推荐通过如下方法降低饮食中的钠摄入量：①做菜少放盐，推荐使用盐勺控制量，亦可购买低钠盐代替普通盐；②减少含钠调味品，包括酱油、酱类、蚝油、鸡精、味精等；③少吃咸菜、榨菜、咸鸭蛋、

咸鱼等腌制食品，少吃如培根、香肠、腊肠、罐头等加工食品；④尽量避免食入高汤或者汤料包，不建议食用麻辣烫等食物的汤汁；⑤学会看营养标签，购买含钠低的食物，计算每日钠摄入量；⑥炒菜用葱姜蒜、醋、柠檬汁等增加菜的鲜味，减少盐的使用，若放了含盐的调味品（如酱油），可选择不放盐或少放盐。⑦零食类如各类蜜饯，所谓健康食品的非原味坚果等钠含量也较高，建议新鲜水果和原味坚果。

2) 高钾饮食

钾可以拮抗钠所引起的升压和血管损伤作用，从而起到降压和保护血管的效果。因此，推荐日常饮食增加富钾食物的摄入。常见富含钾的食物包括新鲜蔬菜、水果、坚果、豆类等，具体如土豆、竹笋、番茄、苋菜、油菜、冬菇、香蕉、枣、桃、橘子、黑枣、杏仁、核桃、花生等。肾功能正常者可选择高钾低钠盐代替普通食盐，但不建议额外服用钾补充剂或补钾药物。

3) 食物种类多样，营养全面均衡

人体所需营养素包括碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质、膳食纤维和水以及微量元素。除了低钠高钾膳食之外，高血压患者应当根据自身情况，合理安排三餐，保证摄入的食物种类多样、营养全面均衡。碳水化合物方面需增加全谷物和薯类的摄入、蛋白质方面优先选择奶类、鱼类、大豆及其制品作为蛋白质来源、脂肪的摄入当优选富含不饱和脂肪酸的菜籽油、亚麻籽油、橄榄油、葵花籽油、玉米油等。减少富含胆固醇和反式脂肪酸的油炸食品、动物内脏、肥肉、蛋黄等食物。增加蔬菜和水果的摄入以补充维生素、

矿物质和膳食纤维。建议适当多饮白水，保证摄入充足水分，少饮或不饮用碳酸饮料，不宜饮用浓茶和浓咖啡，若要饮茶，建议清淡花茶或绿茶及白茶；不推荐红茶，可能会升高血压。

4) 控制食量，保持健康体重

超重或肥胖与高血压有着密不可分的关系。高血压患者若合并肥胖，其血压相对更难控制，其发生心血管疾病的概率相对更高。因此，体重正常的高血压患者应当控制食量，追求保持健康的体重。合并超重或肥胖的高血压患者，则更应该“管住嘴”，可采取“晚餐七分饱”、“均衡饮食”等方法降低摄入总量，减轻体重，从而降低血压和心血管疾病的风险。建议高血压患者学习和了解各类食物的营养和热量值，学会计算机体需要量和每餐摄入的总热量，以便量出为入地安排餐量。

5) 戒烟限酒

烟酒皆有兴奋作用，会增加交感神经的兴奋性，进而升高血压。建议高血压患者戒烟，并远离吸烟的场所以避免二手烟的伤害。建议高血压患者不饮酒，或避免大量饮酒，饮酒者尽量戒酒。若不得不饮酒，则尽可能少饮酒，每日白酒、葡萄酒、啤酒分别少于50ml、100 ml、300 ml。

问答

Q 1、我是高血压患者，仅通过改善饮食来治疗高血压可以吗？

A 一般不可以。

高血压的治疗包括药物治疗和非药物治疗，非药物治疗包括改

善饮食、增加运动、降低精神压力等。高血压的治疗需要结合患者的血压高低程度及合并的危险因素、器官损害、疾病而综合制定，通常需要各种非药物治疗和药物联合治疗，因此单通过改善饮食治疗高血压是不足够的，尤其对于中重度高血压，单纯改善饮食的降压效果有限而不能使血压达标。但在相对年轻的一级高血压患者中，一般会给予 3-6 个月的改善生活方式的周期（包括均衡饮食和科学运动），有可能改善高血压。

Q 2、我是高血压患者，服用降压药后可以有效控制血压，不改善饮食可以吗？

A 不可以。

包括改善饮食在内的对生活方式的干预是高血压的基础治疗，其作用不仅在于降压，更重要之处在于预防和控制其他心血管危险因素（如高血脂、糖尿病）、保护重要脏器功能、降低高血压患者心血管疾病发生的风险。因此，无论服药与否，高血压患者都应该坚持健康的膳食模式。

Q 3、既然盐的危害如此大，索性不吃行不行？

A 不行。

食盐中所富含的钠离子是人体必不可少的矿物元素。钠缺乏时人会出现头晕、乏力、恶心、呕吐等症状，严重缺钠甚至会危及生命。因此，限盐并不意味着越低越好，切不可过度限盐。

（二）运动方式推荐

运动会给高血压的人群带来很多益处。规律的运动，可以扩张

外周血管，降低交感神经兴奋性，有一定程度的降压作用，还可以调节情绪和睡眠，有助于保持血压的平稳，同时可以减轻体重，调节脂质代谢紊乱及胰岛素敏感性，延缓动脉硬化的进展。虽然运动有益，但血压未有效控制，或者合并冠心病、脑梗、心力衰竭，或者合并较多冠心病危险因素如高龄、吸烟、高脂血症、糖尿病的患者建议进行运动规划或者高强度运动训练前应该到医院进行运动前的医学评估，请医生进行运动指导更安全。

1. 常见运动类型有哪些？

一般人群常见运动一般分为三大类：

1) 有氧运动 -- 运动中能够保证充分的氧气供给。因此运动强度多为轻、中等强度运动，例如步行、骑车、游泳、各种球类等。

2) 抗阻运动 -- 运动中不同的锻炼动作可以调动不同部位的肌肉活动，例如举重运动以锻炼上肢肌肉为主；跳跃或深蹲以锻炼下肢肌肉为主等。

3) 柔韧性和协调性运动 -- 一种缓慢、柔软、有节奏的运动，如动静态拉伸，瑜伽等

2. 高血压患者应该怎么运动？

规律的有氧运动和抗阻运动对于高血压患者都是有必要的。就像医生给高血压病人开具降压药药物处方一样，运动也有运动处方。专业人士在为您制定运动处方时，一般会遵循 FITT 原则，这四个字母分别是四个英文词语的首字母，即：

- 频率（Frequency，F）：指每周进行多少次运动。
- 强度（Intensity，I）是指运动过程中的费力程度。准确的

运动强度推荐通过心肺运动测试测定，会以运动中的目标心率作为标测，患者可以通过运动手环或手表进行运动中脉率监测，或者通过自感劳累程度评分（Rating of Perceived Exertion, RPE），RPE 也是常用的估测运动强度的方法，RPE 分值和对应的劳累程度见表 1。

表 1 自感劳累程度评分量表（RPE 量表）	
6	极轻
7	
8	
9	很轻
10	
11	比较轻
12	
13	有点用力
14	
15	用力
16	
17	很用力
18	
19	极用力
20	

- 时间（Time，T）：单次运动的持续时间或总运动时间。
- 方式（Type，T）：运动的模式或类型。

那具体高血压的患者该如何运动呢？我们用运动处方的形式展示给您，柔韧协调运动可作为热身和整理活动作为补充。详见表 2，

表 2 高血压患者的运动推荐		
运动类型	有氧运动	抗阻运动
频率	每日都应进行或每周 3-5 次以上。	一周 2-3 次
强度	有效的锻炼强度一般为中等强度以上，如进行过运动测试遵照测评后建议心率范围，如未进行过运动测评，可遵照运动中心率增加约 20 次 / 分，能交谈但不能唱歌；且锻炼强度以第二天身体略微酸痛，但能完全恢复、不影响学习生活为宜。RPE 评分在 11-13。	给予的阻力患者可重复 8-15 次 / 组，RPE 评分在 12-14。
时间	每次 30-60 分钟的持续或者间歇运动。	至少完成一组，完成 3 组更佳。
方式	步行、慢跑、游泳、骑车或者各种球类等均可，根据自身爱好和条件选择可长期坚持的运动形式，不推荐对抗运动。	抗自身重力或者器械均可，但每次训练要比较全面，包含锻炼上下肢、胸背臀各个肌群的不同动作组合。

3. 高血压患者运动训练注意事项有哪些？

1) 严重或者血压未控制（收缩压（SBP）≥ 160mmHg，舒张压（DBP）≥ 100mmHg）的患者应暂缓运动，需要医生进行评估和降压治疗后再开始运动锻炼。

2) 每次运动锻炼前要进行充分的热身，运动后不要马上停止，适当进行整理活动，避免运动损伤和停止运动后的血压骤降。

3) 降压药物如 β 受体阻断剂（如倍他乐克、比索洛尔等）、钙通道阻断剂（如硝苯地平、氨氯地平等）可能会引起运动后血压骤降，尤其运动强度相对偏大时，运动结束后应延长整理活动，必要时进行监护下运动。

4) 抗阻运动中保持正常呼吸，避免用力时憋气。

5) 运动处方还需定期调整，根据自身条件和运动后反应取得进阶时间，循序渐进。可以通过延长时间，增加运动强度和频率实现。

6) 运动应该因人而异，量力而行，循序渐进。

问答：

Q 1. 高血压患者运动中血压是不是更高，有没有危险？

A 相对是安全的。

运动中收缩压会随运动有一定程度升高，但通常在中等强度运动下不会超过 190mmHg（女）或 210mmHg（男），舒张压一般轻度升高或者不变甚至轻度下降，因而是安全的，并且在运动后的数小时内会较运动前有所下降，因而规律运动是有降压作用的。但静息血压控制不良的患者需要控制血压后再进行运动锻炼。

Q 2. 高血压患者在运动锻炼前是不是都需要进行医学评估？

A 因人而异。

通常单纯高血压患者如果静息血压低于 140/90mmHg 的患者进行中等或者低强度运动如散步、快走、慢跑等是不需要进行医学评估的，但如果想进行高强度或者极限运动还应进行医学评估；高血压患者如果合并有冠心病、脑梗塞、心衰或者比较多的冠心病危险因素如吸烟、高脂血症、糖尿病、慢性肾病等进行运动规划建议提前进行医学评估如心肺功能测试和指导。

Q 3. 规律运动能否替代药物治疗？

A 需综合干预治疗。

规律运动可以降低收缩压 4-6mmHg，舒张压 2-3mmHg，下降水平是有限的，因而对于 1 级高血压患者（最高血压低于 150/90mmHg）的患者可以在监测血压情况下进行 1-2 月的生活方式改善，但不仅指规律运动，还包括限盐、调整作息、减重、避免情绪紧张等。如果经过生活方式改善血压不能达标，仍需联合药物治疗。2 级以上高血压患者通常起始就需要生活方式改善联合药物治疗。

❶ 4. 运动中出现什么情况下需要停止运动？

❶ 身体明显不适时。

运动中如果出现头晕、步行不稳、心悸、胸痛或者呼吸困难的情况，都需要停止运动，采取坐位或者卧位休息，最好能测定血压、心率，症状缓解后建议评估是否需要就医，严重者建议呼叫 120 急诊就诊。

（三）精神健康推荐

1. 接受患有高血压的事实

接受自己患有高血压的事实非常重要，患者要明白高血压是可以治疗的慢性疾病，而不是绝症，高血压的患者只要好好控制血压，就可以减少以后发生心血管事件的风险，同样可以有很好的生活质量，这样可以减少对疾病的恐惧和焦虑情绪。慢性疾病的心理诀窍是跟疾病做朋友，好朋友不会对您造成重大伤害，借此改善生活方式、锻炼身体、规律服药，血压一般可控，发生严重并发症的风险不大。

2. 寻求心理支持

患者接受患有高血压的事实后，一方面可以争取得到家属的支持和帮助，另一方面也可以加入相关的互助社群或寻求心理咨询师的帮助。与其他高血压患者交流，分享经验和感受，可以帮助患者感到更加理解和接受自己的疾病，减轻心理负担。

3. 避免压力和情绪激动

压力和情绪激动会导致血压升高，增加心血管事件的风险。大量的研究表明，工作压力过大，会导致血压升高，引发一系列的心脑血管并发症，因此，患者要学会应对压力，平衡好工作和生活的关系，保持心情愉悦，避免过度紧张和激动。压力特别大或者劳累程度特别高的工作建议暂时脱离，血压稳定后再行评估。

4. 建立积极的态度

积极的情绪和心态对于控制血压至关重要。患者要学会转变对高血压这一身体状况的思维方式，用积极的态度面对疾病，相信自己能够控制和改善疾病。同时，患者也要学会转移注意力，关注和培养自己的兴趣爱好，保持社交活动，并与家人和朋友进行良好的沟通和互动。

5. 学会放松

患者可以尝试各种放松技巧，如深呼吸、冥想、瑜伽等，有助于恢复内心的平静和平衡，减轻身心压力。在觉得特别累的时候，可以适当转移注意力，干点别的事儿，比如说给花浇浇水、听听音乐，其实适当地放松、运动，都可以帮助改善自己的情绪，保持心理稳定，维持血压水平。

问答

Q1. 工作压力过大会导致高血压吗？

A 会。

随着社会文明的不断进步，竞争也越来越激烈，人们生活节奏越来越快，工作压力大是现代社会中广泛存在的现象。长时间承受工作压力和紧张情绪会增加身体的应激反应，导致心率加快、血压升高，这可能会对身体健康产生负面影响。长期处于高压工作环境的人患高血压的风险比较大。如果感到过度压力和焦虑，也可以寻求家人、朋友或专业人士的支持和帮助，缓解工作压力。如果发现血压持续高于正常范围，请尽快咨询医生进行诊断和治疗。

Q2. 高血压的病人可以长期熬夜吗？

A 不可以。

高血压的患者不可以长期熬夜，熬夜会造成睡眠不足，容易引起血压波动，造成血压不容易得到控制，严重的还可以导致出现心脑血管并发症，从而造成严重的不良后果。熬夜引起血压波动，主要是交感神经的兴奋性升高，血液内儿茶酚胺等激素分泌增多，造成心率增快、心输出量增加、外周血管收缩。高血压的患者在平时需要避免劳累和熬夜，要劳逸结合，保证充分的睡眠，才有利于血压得到良好的控制，从而防止出现心、脑、肾等靶器官的损害，防止发生高血压引起的各种并发症。

Q3. 焦虑抑郁会影响血压吗？

A 会。

血压会受到多种因素影响，当季节交替、冷暖变化，以及情绪

变化时，血压容易出现波动。心情焦虑，抑郁低落，有可能会造成血压的升高，同时还会造成心率增快。长期的焦虑、抑郁会不断地引起交感神经过度兴奋，刺激体内的神经内分泌系统导致外周血管阻力增加，而引起高血压。对于已经有高血压的患者而言，焦虑抑郁情绪会让血压出现波动，血压水平会变得更高，更不利于血压的控制，因此，如果存在焦虑抑郁的情绪，通过自身调节没有改善的话，就需要寻求专业的帮助。

Q4. 高血压病人焦虑抑郁，需要服用药物吗？

A 通常需要。

当焦虑、抑郁等情绪存在时，不仅会导致血压升高，有些人甚至出现很多交感神经过度兴奋的症状，表现为各种心脏不舒服，比如胸闷、心悸、胸痛、气短、乏力等。但是经过一系列客观检查，比如冠状动脉 CT、24 小时动态心电图、心脏超声，均没有发现任何病理改变，就要警惕是情绪问题所诱发的症状。此时需要寻求双心门诊或者精神心理科医生的帮助，通过量表，评估是否存在焦虑或者抑郁的情绪以及焦虑抑郁的程度，如果明确存在的中重度的焦虑抑郁，则很可能需要应用抗焦虑、抗抑郁药物进行治疗，在焦虑抑郁情绪得到改善以后，心脏不舒服的症状才能得到改善缓解，血压也会更稳定。

Q5. 高血压病人失眠严重，可以服用安眠药吗？

A 可以。

在临床部分高血压患者，可能存在睡眠障碍，出现失眠、焦虑、

紧张、日夜颠倒等不良生活状态，引起血压波动比较大，血压难以控制。安眠药能够起到镇静催眠、治疗失眠的作用，能够使患者快速诱导睡眠，并不会对血压高造成任何影响，也不会导致病情更加严重，这种情况下遵医嘱吃安眠药，可以改善睡眠，缓解不良情绪，有利于血压的控制。但高血压病的患者如果服用助眠药物，也要在专门的医生的指导下使用，不要擅自使用或者是停用这些药物，以免导致一系列的不良反应。



力由心生 光明健康

心血管疾病患者诊疗后健康教育项目

本手册仅用于高血压和相关心血管疾病的健康教育，不涉及商业宣传等目的。

手册版权归属：北京力生心血管健康基金会。

如需翻印，请与北京力生心血管健康基金会联系授权事宜，

联系电话：010-88204450。