

膳食营养与高血压

刘雨莹

苏州大学 江苏苏州 215123

〔摘要〕高血压病是一种以动脉压升高为主要特征，通常会引起如中风、心脏病、血管瘤和肾衰竭等器官功能性或器质性改变并发症。高血压是常见的全身性慢性疾病，为人类最为常见的心血管疾病之一。目前高血压病已成为严重危害中国居民健康的重大公共卫生问题。本文将从高血压的发病因素、膳食营养原则等方面综述介绍膳食营养与高血压的关系。

〔关键词〕膳食；营养；高血压；发病因素

〔中图分类号〕R151.3 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2018) 06-187-02

0 引言

有研究表明：高血压是心脑血管的危险因素。因此对高血压患者进行针对病因进行早期预防、及时治疗、膳食的改善具有极其重要的意义。本文将对高血压的引发因素以及营养膳食预防措施进行分析、总结，从而使人们能更好的控制危险因素，实施合理的膳食，有效的防治高血压的发生和发展，从而减少心血管疾病的发生。

1 高血压的发病因素

1.1 遗传因素

高血压具有明显的家族聚集性。父母均有高血压，子女的发病率高达 46%；父母中一人患高血压，子女高血压发生率为 28%；父母血压正常，子女高血压发生率仅为 3%。

1.2 饮食因素

膳食中钠盐摄入量与人群血压水平和高血压患病率密切相关；前瞻性研究表明，限制能量摄入使体重减轻以后，血压都有一定程度的下降。肥胖者高血压病的发病率比正常体重者显著增高，高血压患者多数合并超重或肥胖；不同来源的蛋白质对血压的影响不同，植物性蛋白可使高血压和脑卒中发病率大大降低，大豆蛋白虽无降压功能，但有预防中风发生的可能。高脂肪高胆固醇饮食容易导致动脉粥样硬化，所以摄入过多的动物脂肪和胆固醇对高血压病的预防和治疗都不好。维生素 C 和 B 族维生素，具有改善脂质代谢、保护血管结构与功能的作用；茶叶中的茶碱和黄嘌呤等也有利尿降压的作用。

1.3 生活习惯

适量饮酒有利于健康，但过量饮酒则危害健康，饮酒量与血压之间存在线性相关，随着饮酒量的增加，收缩压和舒张压也逐渐升高。吸烟的烟雾中尼古丁可引起周围血管收缩，可加速动脉粥样硬化，引起血压升高。吸烟时由于肾上腺素和去甲肾上腺素的分泌增加，而使心跳加快，收缩压和舒张压均升高。吸烟者易患恶性高血压，而且烟叶中尼古丁影响降压药的疗效。此外，长期处于紧张、焦虑、恐惧状态，易患高血压病。受到冷淡、挑剔、批评及忧虑悲伤和噪音等不良刺激也会引起高血压病^[1]。

2 高血压患者的营养膳食原则

2.1 控制热能的摄入

20%~30% 的高血压是由于过重引起的，过重者减体重和避免肥胖都应是防治高血压的关键策略。体重超出标准

体重（标准体重 = 身高厘米 - 105）的 10%，血压将会升高 0.88kPa。通过热量的摄入（少吃或吃热量低得到食物）和适量的运动，减轻体重，保持良好的体重，可使体内堆积的脂肪减少，减轻心脏负担，保证血液的正常循环流动，能有效降低高血压的发病率

2.2 减少钠盐的摄入

盐是钠的主要来源。流行病学调查表明，钠的摄入量与高血压发病呈正相关。世界卫生组织建议每人每日食盐摄入量不超过 6 克为宜，如果已患有轻度高血压应控制于 5 克以下，中度高血压应低于 3 克。除去食盐、酱油、味精等调味品外还要限制咸菜、咸鱼、咸肉、酱菜等腌制品，同时注意隐藏在加工食品中的食盐，如罐头、快餐食品、方便食品和各种熟食。最好从幼年起就养成吃少盐膳食的习惯。

2.3 减少膳食脂肪的摄入

高血压患者脂肪摄入量应控制在总能量的 25% 或更低，烹调用油每人每天不超过 25 克。中国人绝大多数以食猪肉为主，而猪肉与鱼、禽相比蛋白质含量较低，脂肪含量较高，建议大家调整以猪肉为主的肉食结构，提倡吃鱼、禽肉。海鱼含有不饱和脂肪酸，对防止高血压并发症有一定作用。

2.4 蛋白质的适量摄入

高血压病人每日蛋白质的摄入量应为每千克体重 1 克为宜，其中植物蛋白质应占 50%，最好用大豆蛋白。每周还应吃 2~3 次鱼类蛋白质，以改善血管弹性和通透性。但是有高血压合并肾功能不全的人应该限制蛋白质的摄入。

2.5 多吃绿色蔬菜和新鲜水果

高血压患者应摄入含钾高的食物，钾盐能促使胆固醇的排泄，增加血管弹性，有利尿作用，有利于改善心肌收缩能力。含钙丰富的食物对心血管有保护作用。大部分食物都含有钾，但蔬菜和水果是钾的最好来源，每 100 克蔬菜和水果中含钾 200~500 毫克。奶和奶制品是钙的主要来源，每 100 毫升的牛奶约含 100 毫克左右的钙，含钙量丰富的同时吸收率也高。

2.6 忌食用兴奋神经系统的食物

饮酒量增加，血压也随之升高。建议男性每日饮酒的酒精量应少于 20~30 克，女性则应少于 10~15 克。高血压病人饮茶宜淡不宜浓，如饮大量浓茶，可加快心率，增加心脏负担，这对已有脑动脉硬化和高血压的患者是一种潜在的危险，很有可能促使脑血管意外的发生。烟中的尼古丁和焦

（下转第 190 页）

发改委与中国进出口银行在北京签署了《关于支持战略性新兴产业发展的合作协议》，激励医疗器械不断实现自主创新，实现国产崛起。但中国医疗器械想要实现跟 GPS (GE, Philips, Siemens) 等欧美大型医疗器械公司的同台竞技，仍然任重道远。

总体而言，此次贸易大战虽然对中国医疗领域影响程度有限，但也需秉持谨慎乐观的态度。医疗健康相较于大豆或钢铁等第一产业位于经济产业链后端，也牵涉到国家的根基，中美两国政府虽不会轻易触碰到这块，但对于国民来说，或多或少会受到影响。中美两国互增关税的商品种类，既限制了两国间资源上的互补，也阻碍了整体发展上的互助。但无论如何，直接增收关税带来的结果必然是商品价格的提高，最终的承担者仍将是每一位普通的消费者。

那么，中国要如何应对这场贸易大战呢？除了挑战之外，中美贸易战还为我们带来了哪些机遇呢？

首先，要辩证地看待中美贸易战对我国经济带来的影响，转压力为动力，化危机为转机。借由此次贸易战认识到中国产业结构上的弊端，为产业的转型升级创造更多的助力。美国对我国出口的钢铁和铝等产品增收关税，确实会对相关商品产生负面影响，但也在一定程度上推动产业（尤其是滞后和过剩产业）的“瘦身”与优化升级。同时也可以为国家减少多余的负担，为转型与改革创造更大空间。

其次，我们必须意识到，无论是扩展出口还是扩大内需，是医疗领域还是非医疗领域，强化自身产品质量与自主创新

是关键。以高端医疗器械为例，此类产品在中国目前主要依赖进口，国内虽有 2000 多家获得了出口认证的企业，但大多缺乏核心竞争力，在国际市场中处于被动状态。唯有自身掌握核心技术，才有底气应对外界挑战。这就要求我们不断追求技术研发和技术创新，将生产、技术、创新和管理紧密结合。

最后，坚定开放战略，营造多边贸易环境。中国可以充分实施并利用好“一带一路”的核心战略，拓展、深化与欧亚国家的业务往来，真正实现国际市场的国际化。通过扩大与其他国家的贸易合作，分散贸易摩擦造成的损失。

从上述应对此次贸易战的措施中也可以看到中美贸易战给中国经济带来的机遇。不只是医疗领域，就中国整体经济而言，贸易战带来的影响具有两面性，它带来的是并存的挑战与机遇，反而借此让我们在国家的发展进程中更清晰地认识自己，更精准地调整自己，更不懈地完善自己。

[参考文献]

[1] “232 调查”，指美国商务部根据 1962 年《贸易扩展法》第 232 条款授权，对特定产品进口是否威胁美国国家安全进行立案调查，并在立案之后 270 天内向总统提交报告，美国总统在 90 天内做出是否对相关产品进口采取最终措施的决定。

[2] “301 调查”源自美国《1974 年贸易法》第 301 条。该条款授权美国贸易代表可对他国的“不合理或不公正贸易做法”发起调查，并可在调查结束后建议美国总统实施单边制裁，包括撤销贸易优惠、征收报复性关税等。

（上接第 186 页）

镇痛的理念，进而缓解患者手术之后的疼痛感，相关医护人员可以采用环氧化酶抑制剂，进而能够有效的抑制前列腺素的合成，使患者的疼痛感减少。在患者进行手术的过程中，相关医疗人员也需要采用多模式药物注射的方式，而且在进行全膝关节置换手术的过程中，还需要确保患者的切口足够长，进而确保手术的质量。

在患者手术结束之后。在患者结束手术 6 小时后，相关

医护人员需要对患者采用抑制剂，抑制剂在起到镇痛效果的同时，还能对阿片类药物起到一定的拮抗作用。而且在患者手术结束之后，相关医疗人员需要与患者进行一定的沟通，告知患者手术的情况，并对患者的问题进行解答，在最大程度上提高治疗效果。

综上所述，对于全膝关节置换术围手术期的患者来说，对其采用多模式药物注射的方式，能够有效的缓解患者手术后的疼痛感，并促进膝关节的恢复。

（上接第 187 页）

油可以增加脑卒中发生的风险，降低服药的顺应性，使患者不得不增加降压药物的剂量，因此高血压患者应禁烟戒酒。

2.7 饮食节制

做到一日三餐饮食定时定量，不饥不饱，不暴饮暴食。应少吃肉汤类食物，以免肉汤中含氮浸出物促进体内尿酸增多，加重心、肝、肾的负担。

2.8 科学饮水

硬水中含有较多的钙、镁离子，它们是参与血管平滑肌细胞舒缩功能的重要调节物质，如果缺乏，易使血管发生痉挛，最终导致血压升高，因此对高血压患者，要尽量饮用硬水，如泉水、深井水、天然矿泉水等^[2]。

3 结语

（上接第 188 页）

与常见呼吸道疾病鉴别诊断的探讨[J]. 基础医学与临床, 2003(03):232-236.

[2] 李建生, 王至婉, 李素云等. 普通感冒中医证候诊断标准(2013 版)[J]. 中医杂志, 2014, 55(04):350-351.

高血压的发生与很多因素有关，如遗传饮食因素、生活习惯等，而饮食与生活方式是造成高血压疾病的重要原因之一。目前关于膳食营养与高血压的关系还没有一个确切的说法，但是研究已经发现高盐、高脂、高热量、低钙以及饮酒等不良饮食习惯，是造成原发性高血压的主要威胁。由于缺乏相关知识，大多数患者过于专注药物治疗，忽视了膳食结合。因此，在日常生活中要注意膳食平衡，合理调节饮食习惯，改正不良的生活习惯。

[参考文献]

[1] 刘海青. 高血压患者的膳食营养[J]. 东方食疗与保健, 2017, (7):11-12.

[2] 常慧. 高血压饮食营养 10 条原则[J]. 中国果菜, 2016, 36(5):76-77.

[3] 郭汝宁, 康敏, 郑慧贞. 2006 年广州市居民普通感冒发病及就诊行为分析[J]. 华南预防医学, 2008(04):46-48+52.

[4] 齐海军, 郑丽华, 王丽等. 大学生对普通感冒与流感认知分析[J]. 西北民族大学学报(自然科学版), 2010, 31(02):79-82.