

控制血压的小窍门

袁 雯

成都高新区合作社区卫生服务中心 611730

【中图分类号】R544.1

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2022) 04-083-01

众所周知，高血压在我国属于高发性的疾病，有句俗话说 10 个人里有 8 个都是高血压，所以高血压在我国的发病率是很高的，多发生在老年人群中，但是随着我国经济水平的提高，高血压疾病也逐渐趋向年轻化。目前高血压在临床的治疗当中没有办法进行根治，只能通过长期服用药物来维持血压处于正常的水平，但是药物的疗效与良好的生活习惯脱不了关系，所以在日常生活中掌握一些小窍门来有效的控制血压。

1 干活要慢

随着我国经济水平和生活水平的提高，所以人们的生活节奏以及工作的节奏也在加快着，对于突如其来的任务就会使很多人感觉到很有压力，这时血压的值也会跟着增长。这种情况就会使机体内的交感神经以及肾上腺素造成人影响，从而加快心跳，增加周围血管的阻力，最后导致血压升高的现象。所以在遇到突如其来的任务时，应该先暂时放一放，整理好自己的思路再开始工作，在快中求慢，才能够预防高血压的发生。

2 快步走

经过研究发现，高血压的患者进行快步走后，能够有效的降低收缩压和舒张压，并且快步走的效果要比跑步好，所以高血压的患者每天可以快步走 30 分钟，每周持续最少 5 天。虽然快步走能够有效的降血压，但是高血压的患者应该避免在清晨和晚间进行快步走，因为人体的血黏度是从晚上的 8 点到凌晨的 6 点处于不同程度的上升状态，并且在零点和 6 点之间升高是最明显的。

3 闭眼

因为我国的科技不断的发达，每个家庭都会有电脑、电视以及书包和手机等，对于人们来说每天接收的信息量太大，并且要看的东​​西太杂，不只要告知小孩不要沉迷手机，大人也不应该沉迷手机，应该定时的闭上眼睛将自己隔离起来，并进行深而慢的呼吸来减轻应激反应，使血压和心率能够达到平稳的状态。有专家表示闭上眼睛做深呼吸，能够有效的调节胸腔内的负压，同时还可以增加回心血量，降低心脏的负荷，并且还能够有效的降低交感神经的兴奋性，缓解患者的压力，放松心情，从而达到降压的目的。

4 打鼾

经过研究发现打鼾会导致患者体内的醛固酮水平升高，从而引起血压升高的现象，并且打鼾严重的患者会患有睡眠呼吸暂停综合征，而 50% 以上的打鼾人群中都会患有高血压疾病，并且单纯使用降压药物进行治疗，效果并不理想，所以应该及时的治疗睡眠呼吸暂停综合征，才能够使血压恢复正常。

5 多吃山芋和土豆

多吃一些富含钾元素的蔬菜和水果，能够有效的降低血压，富含钾元素的蔬菜水果有番茄、橙汁、土豆、芸豆、哈密瓜和葡萄干等，其中山芋的含糖量比较高，吃多了会促进胃酸大量的分泌，所以患有糖尿病以及胃部疾病的高血压患者不可以多吃。

6 低量饮酒

长期且大量饮酒的人，心脏都会出现不同程度的心肌变性，并且心脏的收缩功能也会出现减弱的现象，从而导致心动过速的情况。和滴酒不沾相比，少量饮酒能够有效的维持血压，女性每天饮酒应不超过 1 杯，也就是不超过 340 毫升的啤酒和 142 毫升的红酒以及 42.5 毫升的白酒，而男性每天的饮酒量应不超过 2 杯。但是此种控压的方法只适合正常情况，对于肝肾功能不全和患有糖尿病以及胃部疾病的高血压患者，不可以尝试这种方法。

7 喝菊花茶

有的人群很喜欢咖啡的味道，所以都会喜欢喝咖啡，但是 500 毫克的咖啡因就会使血压升高 4mmHg，所以与喝咖啡相比，喝菊花茶则是有利于降压的，因为菊花具有清肝明目和平肝降压的效果，主要适用于具有头晕目眩等症状的高血压患者。

8 多吃豆制品

高血压的患者以及高血压前期的患者，增加大豆以及牛奶蛋白的摄入，包括豆制品和低脂乳制品等，会明显的降低收缩压。但是在多吃豆制品的同时，还需要吃一些富含维生素的新鲜蔬菜以及水果，才能更好的维护心血管的正常功能，而对于伴有胃部疾病和肾部疾病以及痛风等高血压的患者，多吃豆制品，会危害到身体健康。

(上接第 82 页)

(3) 根据病情的种类进行对症治疗

在进行治疗前必须对患者的阴道炎类型进行确认，若没有明确病情类型就实施治疗，不仅不会起到治疗效果，甚至会加重病情耽误治疗的最佳时机，增加患者的不适感降低其生活质量影响日常生活。

(4) 给药种类

部分病菌存在两种存活的方式，如：包含体、繁殖体，其中包含体及时在药物治疗后以冬眠的形式存在，不代谢不繁殖保存实力，因此患者在治疗时需要连续用药以达到彻底杀菌的作用。