

减少吃药亦可降低血压的方法

徐宁芳

成都市新都区人民医院 610500

【中图分类号】R544.1

【文献标识码】A

【文章编号】1007-3809 (2022) 04-089-01

目前高血压已经不再是中老年人群当中所独有的一种疾病,由于生活方式的改变,现在高血压疾病也越来越趋向年轻化,高血压疾病会损伤患者的血管壁,同时也会增加心脏病以及中风的发生率。在临床上对于高血压疾病主要是通过长期且坚持的服用药物来治疗的,但是除了对患者进行药物治疗以外,还应该改变患者的生活方式,并且调整患者的饮食结构,指导患者进行有效的锻炼来改善血管的状况。

一、减肥

由于体重过高的人患有高血压以及其他心血管疾病的风险要比正常人高三倍,因此对于体重比较高的人群来说,可以通过饮食或者是运动来改善自身的体重,可以有效的改善血压的情况,同时也能够降低发作其他疾病的几率。

二、养成良好的饮食习惯

将日常的饮食喜好转变成脂肪少且富含维生素以及纤维素的食物。可以在早餐时吃甜瓜或者是喝酸奶,这主要是因为甜瓜和酸奶中含有非常丰富的矿物质钾,可以控制血压;也可以多喝橙汁,因为经过研究发现,当人的血液中维生素C含量过高时,那么血压就比较低,而橙汁中含有非常丰富的维生素C,因此血压过高的人可以多喝橙汁,也可以每天多吃一些其他的伴有酸味的水果或者是新鲜的蔬菜,也能够提高体内的维生素C;患者还应该少喝咖啡,因为咖啡会收缩患者的血管,同时升高患者的血压;多吃鲑鱼,因为鱼肉中含有的蛋白质和脂肪酸可以保持动脉的弹性,同时也能够起到减轻体重的作用;喝脱脂牛奶能够补充机体内的钙,而钙可以保持动脉血管壁的柔软性;少吃面包,也不要将面包作为晚餐的主食,因为面包中的小麦面粉会升高体内的胰岛素,能够在数小时之内就增高患者的血压;在日常生活中可以多吃一些大蒜,因为大蒜可以降低血压;患者还可以多吃一些红薯、香蕉和白豆等这些富含钾的食物,能够舒张患者的血管,同时也可以清除体内多余的盐;患者还应该减少食物中钠盐的摄入量,将每天摄入的盐控制在5g以内;患者还应该限制饮酒量,其实少量的饮酒能够扩张患者机体的血管,并且还可以降低脑卒中和缺血性心脏病的发病率和病死率,特别是红

葡萄酒,因为红葡萄酒当中含有非常丰富的白藜芦醇,有抗菌、抗炎、抗血栓、抗自由基和抗氧化等作用,对高脂血症以及动脉硬化和冠心病起到很好的防治作用,同时也可以减缓动脉粥样硬化,并且降低血小板的聚集性。但是如果长期且大量的喝酒就会升高血压。

三、避免劳累

在一般情况下,患有心脏病的人经常是在早晨发病,最主要的原因是因为在上午的11点之前,由于这时期的血压会比其他时间段的血压高,所以在早晨避免出现疲劳或者过度劳累的情况。

由于现在生活方式的转变,有很多年轻人由于工作和生活上的原因出现长期加班、长期工作,所以机体就会出现过度劳累的情况,这种情况也会增加患者出现高血压的几率。此外,如果工作在嘈杂的环境当中,也会使患者的血压上升,所以可以适当的更换工作的环境或者是在工作一段时间以后放松自己去户外散步,不仅能够放松心情,同时在紫外线的照射下,还能够使机体产生维生素D₃,这种维生素能够和钙相互影响,从而达到控制动脉血压的目的。

四、管控应激

由于慢性的应激反应会导致患者出现高血压的情况,所以可以通过冥想或者深呼吸以及引导意向来改善应激反应,能够有效的降低患者的血压。

五、对睡眠呼吸暂停综合征进行治疗

由于阻塞性的睡眠呼吸暂停综合征会引发患者出现高血压的情况,所以可以通过连续的气道正压通气对其进行治疗,能够有效的降低患者的血压,同时也可以减少对患者心脏的伤害。

六、戒烟

吸烟会导致患者的血压出现升高,同时也会降低降压药物的治疗效果,如果患者在吸烟的同时还患有高血压疾病,则是心血管疾病的最主要危险因素,能够促使心血管疾病的发病率升高。所以对于患有高血压的人来说一定要戒烟,不仅能够提高治疗效果,同时也能够提高患者的生活质量。

(上接第88页)

在对各种慢性脾胃病进行治疗时,无论是选择攻泻疗法还是补益疗法,如果需要长时间的服用中药,注意要加入一些和胃之品,使得胃气得到保护、虽有在中医治疗中有“脾得温则健,胃得凉则安”的说法,但是要注意治脾不可大温大热。如若过热,则可能会对脾阴造成损伤;在治胃时要注意不可大凉大寒,如果过寒,则会对人体的胃阳产生损伤,在治疗时要做到寒温相适,在治脾的同时要兼顾胃,在治疗胃时不可伤及脾。

3 如何有效食疗调养脾胃?

①山药薏苡仁粥。取山药、薏苡仁、粳米煮粥食用,能够起到补气健脾胃、止泻的作用,改善日常食欲不振、大便溏泄等表现。②薏苡仁小豆粥。取薏苡仁、赤小豆、粳米煮粥食用。具有健脾益气、渗湿利水的良好功效,尤其是对于脾虚湿盛、脘腹胀闷、尿少浮肿的病症更具效果。③莲子山药粥。取莲子、山药、粳米煮粥食用。其中莲子需要去皮、去心,对治疗消瘦、食欲不振的脾胃虚弱小儿具有良好疗效。