

10月8日全国高血压日与您相约人民会堂

# 健康膳食 健康血压 从我做起

河南省中医药研究院

全国中医高血压病医疗中心

专家警示

□ 詹莉莉



2005年全国高血压病普查显示,我国成人高血压患病率达18.8%,约有高血压病人1.6亿,按此估算,目前高血压患者在两亿人左右。近十年间我国高血压患者增加了31%。今年10月8日是全国第10个高血压日,今年的主题是——“健康膳食、健康血压”。作为全国中医高血压病医疗中心的河南省中医药研究院,在高血压日特别奉献,邀请医院资深高血压病专家,为广大患者奉献爱心,帮您拉下“高血压”。

## ■河南省中医药研究院简介

河南省中医药研究院是我省中医临床科研的中心基地。位于郑州市城北路7号。是全国唯一的中医高血压病医疗中心;河南省高血压病防治中心;卫生部首批确定的中医内科心血管病重点学科建设单位。临床科研综合实力在全国同行位居领先,首批确定为省、市医保及新农合定点医院。连年获得全国卫生系统

先进单位和省级文明单位称号。在2006年度全省卫生系统行风评议活动中荣获第二名。

值此十月八日高血压日来临之际,该院举行大型义诊咨询活动,通过介绍预防高血压病基本知识,传授合理的膳食结构、健康的生活方式,给朋友们一个健康的血压、健康的身体。

## ■全国中医高血压病医疗中心简介

全国中医高血压病医疗中心是全国唯一一个集预防、诊断、治疗、科研为一体的国家级中医高血压病医疗中心。“十五”中医药重点专科(专病)高血压病建设单位及中医内科心血管病重点学科建设单位。该中心隶属于河南省中医药研究院。拥有一批中西医结合技术兼备的名老专家及中青年新秀,其中主任医师12人,副主任医师16人,医学博士5人,硕士16人。中心设立三个病区、五个专病门诊、开设病床150张。

中心遵循中医辨证施治个体化诊疗原则,对高血压患者进行中医辨证分型、遣方用药,采用“降压宝”系列抗高血压药物和中西医结合疗法,显著提高了降压效果。同时,联合应用针灸、推拿、按摩、熏蒸、外洗、贴敷、理疗、康复保健、心理治

疗和音乐治疗等非药物疗法对高血压患者进行整体调护,形成了一整套“病、证、症”相结合的诊疗理论和诊疗方法,在降压的同时,对高血压并发症出血、脑梗塞、冠心病、肾功能损害,伴发高脂血症、糖尿病、中心性肥胖等病症均有独特疗效。提高了血压达标率,减少了西药用量,充分发挥中药增效解毒作用,改善血压变化节律,改善血管结构和功能,有效预防高血压并发症,提高了患者的生活质量。

中心充分发挥高血压病中医辨证分型个体化诊疗系统的优势,一证一方,一型一药,其诊疗效果达到国内外领先水平,获省厅级科技成果奖多项,明显减轻了高血压病及其并发症对人民健康的威胁,竭诚为国内外的高血压患者提供高水平、高质量的医疗服务。

案例:尤大爷前段时间到上海的女儿家住了几个月,近日回到郑州后出现血压不稳定的情况。尤大爷纳闷:“和在上海一样,吃的是同样品种、同样剂量的降压药,怎么就不管用呢?”原来尤大爷在上海女儿家多以甜食,清淡的饮食为主,盐的摄入量较少,回到郑州后以咸食为主,盐的摄入量大大增加了。“由于人体摄入过多的盐,会导致水钠潴留,循

环血容量增加,血压才会因此升高。”河南省中医药研究院专家程广书建议尤大爷,每日盐的摄入量不超过6g,调整好饮食结构,最好是低脂、高纤维素饮食,多吃水果、蔬菜、谷物等。经过一段时间的调节,在降压药物不变的情况下,尤大爷的血压真的正常了。

“不良的饮食习惯是高血压的高危因素,而膳食中,高盐又是高血压重要的发病因素。”

该院专家邓松涛建议,高血压患者每天摄盐量应限制在6克以内,老年高血压患者每日摄盐量限制在4克左右,普通人最好也照此标准。另外,多补钙,高钙饮食是控制高血压的有效措施之一。钙具有“除钠”作用,可保持血压稳定。有资料报道,高血压患者每天补充1000毫克钙,连续8周可使血压有明显下降。

其次,高血压患者

应多吃富含维生素及纤维素的新鲜蔬菜和水果,可防止动脉硬化,有效降低血压。从高血压的发病人群看,老年人患病率高,原因是老人发生动脉硬化的较多。建议成人每天吃新鲜蔬菜400~500克,新鲜水果100~200克,尤其深绿色和红黄色蔬菜,不仅富含钾,且富含钙、抗氧化维生素(抗氧化维生素主要有维生素A、维生素E和维生素C)

该院专家程广书表示,高血压可引起多种并发症。研究表明,随着血压升高,心血管病发生危险也随之增加。对脑部的损害主要是造成短暂性脑缺血、脑血栓、脑溢血、痴呆等;对心脏的损害主要是引起心室肥厚、心力衰竭、可造成冠心病、心肌缺血、心绞痛、心肌梗死等;另外,对于肾脏的损害则是会出现蛋白尿、肾功能减退、尿毒症等;

美国哈佛大学的一项研究显示,通过改善高危因素,可使全球中风发生率减少85%,冠心病发生率减少75%。临床实践也证明,控制好血压、血脂,戒烟,可以使80%的人免于心肌梗死,那么如何保持健康的血压,进而更好的保护我们的心、脑、肾呢?

该院专家王守富建议,第一选择合适的降

## 原因:不良饮食习惯可引起高血压

据河南省中医药研究院附属医院心血管科主任王守富举例,我国北方膳食偏咸,农村地区平均每人每天食盐摄入量可高达20克,大大超过了世界卫生组织建议的每天不超过6克的标准,因此首先应该降低盐的摄入量。此外,家族遗传、年龄、肥胖、吸烟等都是高血压的患病因素。

高血压没有明显症状,被人们称为“无声的

杀手”。由于我国人群高血压的知晓率、治疗率、控制率均很低,高血压并发症脑卒中、心脏病及肾脏病严重,致死致残率高。由高血压引发的心脑血管疾病的死亡率已经排到所有疾病死亡率的第二位。而据世界高血压联盟主席、中国高血压联盟主席刘力生教授介绍,通过健康的日常膳食,养成良好的饮食习惯,就可以预防高血压。

且可伴随血脂异常和糖尿病等。首先要控制脂肪的摄入量,少吃肥肉和减少烹调用油,每天吃肉不超过2两,烹调用油不超过25克且最好使用植物油。同时要增强运动,改善血管弹性,有利于血压的控制。除此之外,饮酒会加速高血压患者的动脉硬化发展。男性每天饮酒超过20~30克,女性每天超过10~15克即为过量。

## 预防:膳食应低盐低热量高钙高纤维

第三,避免进食高热能、高脂肪、高胆固醇的“三高”食物。脑、肝、心、肺等胆固醇含量较高,应控制摄入量。另外,需适量限制饮食中蛋白质的摄入量,每天每千克体重蛋白质的摄入量应在一克以内。另外,高血压患者还应节制饮食,减少甜食摄入,控制体重在正常范围。王守富表示,肥胖不仅可以导致血压升高,而

和膳食纤维等。

并可造成眼底出血、眼底动脉硬化。

2006年我国城市居民的前3位死因分别为恶性肿瘤、脑血管病和心脏病,心脑血管疾病仍是我国首要死亡原因。在心

## 危害:可引起多种危害生命的并发症

提醒:控制血压应坚持五步曲

合并糖尿病或肾病等要控制在130/80毫米汞柱以下。只有达到了方能减少心脏病的发生。“然而实际上相当一部分病人血压未达到要求,结果发生了冠心病、心肌梗死。”李荣解释,定期复查目的之二,及时发现药物的不良反应。只有如此,才能做到安全有效,既控制血压,又不产生副作用。第四中西

医结合治疗。一些顽固性高血压,通过中西医结合,可以使血压控制得很好。因为中药可以改善身体对药物的敏感性。第五改善膳食结构和生活方式。比如少吃盐,少吃动物内脏等脂肪含量高的饮食,多吃富含维生素的水果、蔬菜;保持心理平衡;多做些适当运动等均有利于血压的控制,有利于减少心脏病的发生。

医结合治疗。一些顽固性高血压,通过中西医结合,可以使血压控制得很好。因为中药可以改善身体对药物的敏感性。第五改善膳食结构和生活方式。比如少吃盐,少吃动物内脏等脂肪含量高的饮食,多吃富含维生素的水果、蔬菜;保持心理平衡;多做些适当运动等均有利于血压的控制,有利于减少心脏病的发生。



中研院全景



学术交流



辨证分型仪



降压系列制剂