

防治高血压,8个误区快避开!

误区一：高血压吃药治疗就行

高血压是一种生活方式病，人们的很多日常行为都是它的危险因素，如高钠低钾饮食、过量饮酒、长期精神紧张等。因此，要想更好地降血压，更要注重生活方式的管理。重点要做的就是减少食盐的摄入量，坚持均衡膳食。

误区二：血压正常就不再吃药

治疗高血压需要连续吃药,即使治疗一段时间后血压恢复正常了,患者也不能擅自停药。因为停药后,血压很容易反弹。高血压患者特别忌讳降压药“吃一吃、停一停”,这样做会导致血压忽高忽低,进一步增加心脑血管疾病的发生风险。

“素食指不包含畜、禽、鱼、虾等动物性食物的膳食模式，分为全素、蛋素、奶素、蛋奶素等。”北京安贞医院临床营养科副主任营养师陈桐介绍，素食者的饮食以精白米面、杂粮、大豆及其制品、蔬菜等食物为主。

不同的素食者各具特点。比如,全素食者不吃所有动物性食品,只吃五谷、蔬菜、水果、坚果和豆类等植物性食品。蛋素者或奶素

误区三：药不见效马上就换

药到病除是每一位患者的心愿。而高血压的发生发展是一个长期的过程,受到诸多因素的影响,降血压需要平稳、缓慢地进行,很少有患者一吃药就能马上见效。高血压患者服药4~8周,血压逐步达标,才是常态。

误区四：没有症状就不用管控

无论身体是否耐受、是否出现比较明显的症状,高血压带来的健康损害都毋庸置疑。多年的临床研究发现,长期高血压危害人的心、脑、肾等器官,是心脑血管疾病的高危因素。如果放任血压升高,个人的生命健康就会受到

者不吃肉类食物,不限制摄入鸡蛋、鹌鹑蛋等蛋类食物或奶及其制品。蛋类食物的氨基酸模式与人体氨基酸模式接近,被认为是营养价值高的优质蛋白。蛋奶素者不吃肉类,不限制摄入蛋类和奶类食物。

在陈桐看来,如果科学饮食,只吃素食也能够满足大部分人体活动所需的能量。碳水化合物、脂肪、蛋白质是为人体提供能量的三

严重影响。

误区五：一次血压高就是高血压

很多人过分关注血压值,一次血压高了,就担心自己罹患高血压,甚至自行服药。其实,一次血压升高并不能说明患上了高血压。高血压定义为在未使用降压药物的情况下,有3次诊室血压值均高于正常,且这3次血压测量不在同一天内。

误区六：保健品能帮助稳住血压

有的高血压患者对保健品情有独钟,觉得用保健品降血压效果好、副作用少。虽然有些保健品在稳定血压方面有一定的辅助作用,但保健品不是药品,盲目使用会延误高血压的治疗,部分保健品甚至

大营素养素。碳水化合物基本存在于谷物、水果、淀粉类蔬菜中;脂肪大都存在于肉类食物中,但坚果、牛奶、鸡蛋、谷物、豆类等也含有脂肪;蛋白质的来源比较广泛,可以来自动物,也可以取自植物。除此之外,鸡蛋、奶及其制品中蛋白质含量也很丰富,且属于优质蛋白。

上海交通大学医学院公共卫生学院等单位曾联合调查分析了

会造成肝肾等器官损害。

误区七：贵药降压效果更好

药品贵贱与疗效好坏没有必然联系。药价不是根据药物对某一疾病的疗效来定,而是由原料成本、工艺过程、销售环节等因素决定的。如果患者用便宜的降压药没有禁忌证或者不良反应,也可以选择便宜药。

误区八：老年人血压高不要紧

老年人与中青年人群需采用相同的标准诊断高血压,即成年人的血压在140/90毫米汞柱,就应诊断为高血压。老年人千万不要以为自己年龄大了,血压高一点是正常现象。一旦发现自己血压升高,就要到正规医院接受科学治疗。(据央视报道)

上海市 282 名素食者的蛋白质营养状况及其食物来源。调查结果显示,素食者每日总能量摄入虽略低于非素食者,但蛋白质供能比两者无明显差异。

“不过,我们更提倡平衡膳食,既摄入适量的优质蛋白,如肉类、蛋类、奶类食物,又摄入蔬菜、水果、坚果等食物。”陈桐说。

(据《科技日报》)

[illegible]