

管理高血压

为什么治疗高血压很重要?

如何保持我的血压控制?

如果我有高血压, 可以吃什么样的食物?

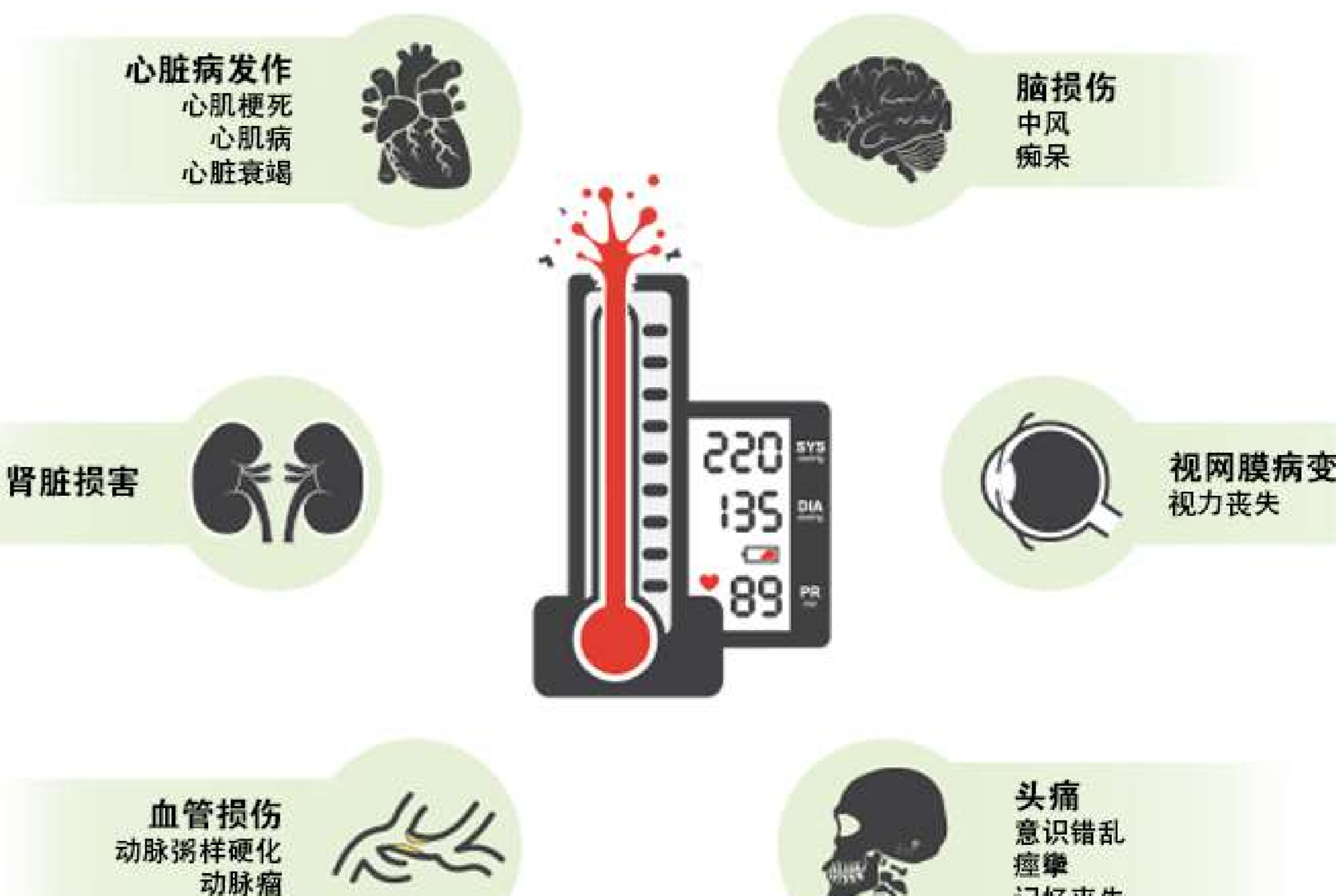
什么时候开始服用药物?

我应该瞄准怎么样的血压读数?

参考

为什么治疗高血压很重要?

如果不治疗, 高血压 (BP) 是非常危险的。它可能导致严重的心血管并发症, 严重则可能导致死亡。未经治疗的高血压可能会引起的并发症包括:



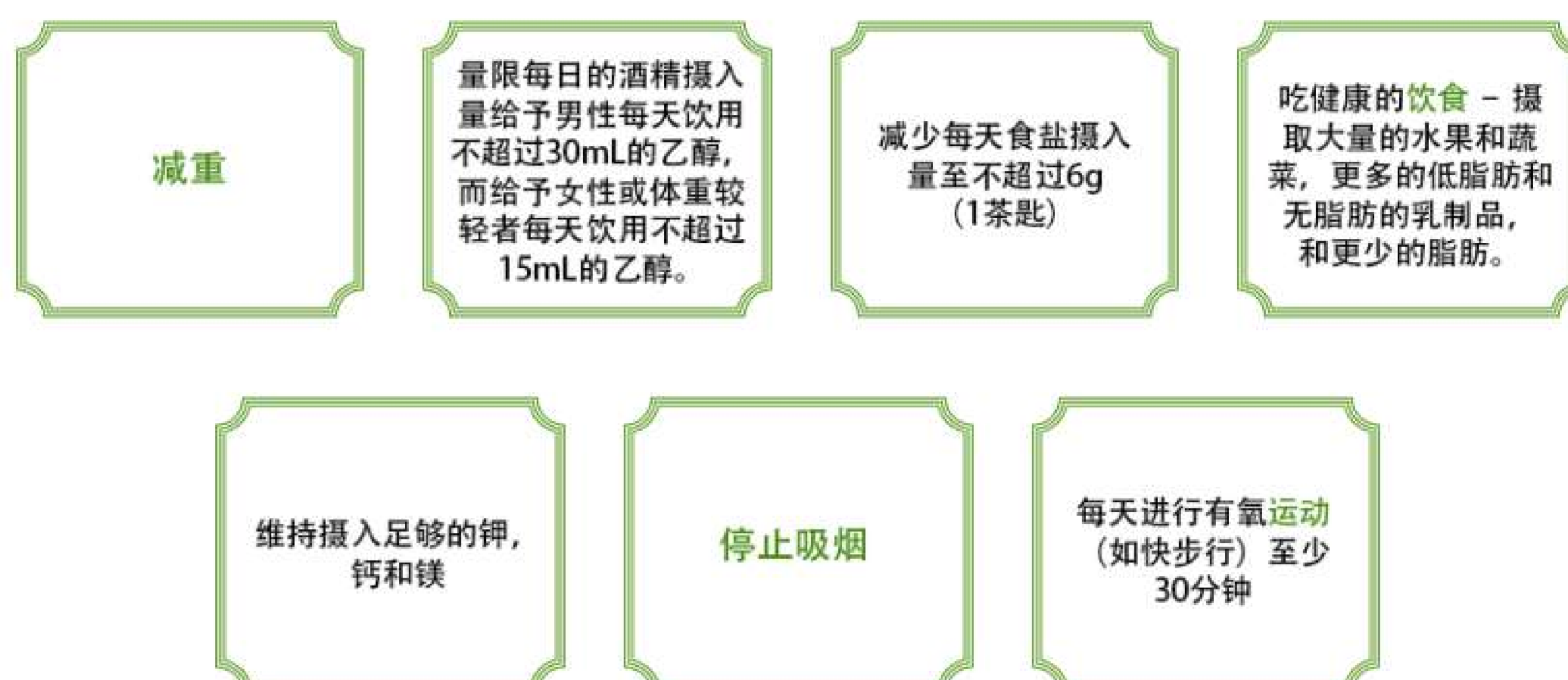
如果以下风险因素都发生在您的身上, 您将面临罹患这些并发症的风险会更高:

- 年龄较大
- 男性
- 超重或肥胖
- 抽烟者
- 高胆固醇
- 有糖尿病
- 身体不活跃

如何保持我的血压控制?



第一个管理高血压 (BP) 的方法是改变生活方式。对于某些人, 正确的生活方式改变可以成功地控制血压水平, 延缓或减少对药物的需求。以下建议可以帮助降低收缩压。^{2,3}



如果我有高血压, 可以吃什么样的食物?

高血压 (BP) 意味着要小心地慎选食物, 但这并不意味着您的饮食仅限于平淡无味的食物。您可以在决定吃什么时做出几个明智的选择, 以便能够享受您的餐点:



1. 限制您的食盐摄入量。⁴ 确保这一点的好方法是避免加工食品, 选择新鲜蔬菜, 水果, 肉类和海鲜。方便面和热门小吃如熟食肉, 冷冻比萨饼, 水果和蔬菜汁及罐头汤等等, 都含有高盐份。⁵ 马来西亚饮食治疗师协会建议每天摄入2,000毫克的钠或约一茶匙的食



摘自: What's in Your Mee Goreng? Calorie, Fat & Sodium in Everyday Malaysian Favourites⁶

2. 多吃水果, 蔬菜和谷物。也在您的饮食中包含瘦肉, 家禽和鱼类, 以及低脂或无脂肪乳制品。这些提示都可以在得舒饮食 (DASH), 也被译为防治高血压饮食对策中找到, 旨在帮助治疗和预防高血压。⁷



3. 作为可以被遵循的安全指南, 要避免的是与食物一起吃的调味品, 如切片水果上的酸梅粉, 沙拉里沙拉酱, 加在其它食物里的酱油和番茄酱等。⁸



什么时候开始服用药物?

高血压患者 (120-139 / 80-89 mmHg) 可以通过生活方式改变来降低血压 (BP)

- 如果您属于这一类别, 您应该每6-12月拜访您的医生一次。这是为了监测您的血压并给出检测和治疗若您高血压的情况恶化
- 如果您患有糖尿病, 慢性肾脏疾病或曾经患过心脏病, 再加上您的血压高于130/80 mmHg时, 则需要开始用药

第一阶段高血压 (140-159 / 90-99 mmHg)

- 您的医生将根据您的心血管风险来决定药物治疗。如果发现您的风险是属中或高度, 药物治疗将会开始。

第二和三个阶段高血压 (> 160 / 100 mmHg)

- 这类别的患者都会立即开始药物治疗
- 患者通常会被给予两种或更多种药物的组合, 同时进行改变生活方式以降低血压

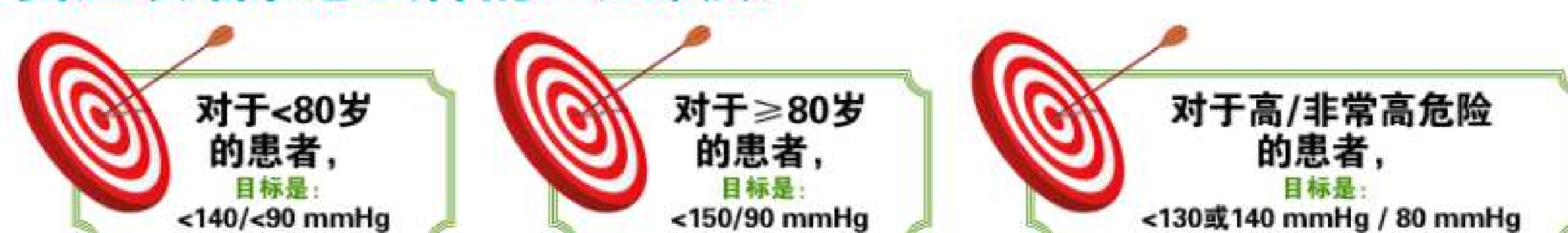
抗高血压药物的种类有哪些?⁹

几种药物可用于治疗高血压:

利尿剂 • 有时称为水丸, 帮助肾脏把钠和水排出体外 • 经常导致排尿量增加	β受体阻滞剂 • 帮助舒缓血管, 使您的心脏跳得更慢, 使用的力量更小	血管紧张素转换酶 (ACE) 抑制剂 • 通过阻止收缩血管的天然化学物质来帮助血管松弛
血管紧张素II受体阻断剂 (ARBs) • 通过阻止收缩血管的天然化学物质的作用来帮助血管松弛	钙通道阻滞剂 • 帮助放松血管肌肉 • 如果您正服用这种药物, 请咨询您的医生该避免某些食物如葡萄柚汁	肾素抑制剂 • 有助于减缓称为肾素的产生 • 这种药物不应与ACE抑制剂或ARBs一起服用



我应该瞄准怎么样的血压读数?



参考

1. American Heart Association. Why blood pressure matters. Available at http://www.heart.org/heartorg/conditions/highbloodpressure/whybloodpressurematters/why-blood-pressure-matters_ucm_002051_article.jsp#vvtadtj94dw. Accessed 19 September, 2019.
2. Chobanian AV et al. Hypertension 2003;42:1206-1252.
3. National Institutes of Health. Office of dietary supplements. Magnesium. Available at <https://ods.od.nih.gov/factsheets/magnesium-healthprofessional/>. Accessed 19 September, 2019.
4. Ministry of Health Malaysia. Clinical practice guidelines: Management of hypertension (4th Edition); 2013.
5. Healthline. Eating with high blood pressure: Food and drinks to avoid. Available at <http://www.healthline.com/health/high-blood-pressure-hypertension/foods-to-avoid#Overview1>. Accessed 19 September, 2019.
6. Malaysian Dietitians' Association. What's in your mee goreng? Available at <http://www.dietitians.org.my/publication>. Accessed 19 September, 2019.
7. Mayo Clinic. Healthy lifestyle. Nutrition and healthy eating. Available at <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/dash-diet/art-20048456>. Accessed 19 September, 2019.
8. Hypertension Talk. Top five salty condiments. Available at <http://www.hypertensiontalk.com/top-five-salty-condiments/>. Accessed 19 September, 2019.
9. Mayo Clinic. High blood pressure (Hypertension). Available at <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/basics/treatment/con-20019580>. Accessed 19 September, 2019.

PP-UPC-MYS-0028-03Feb2021