

Education materials

控制高血压，享受健康生活

1. 什么是高血压？

在未使用降压药物情况下，收缩压大于140mmHg 和（或）舒张压大于90mmHg 即可诊断为高血压。但仅一次血压值升高不能确诊，须由专业人员在不同时间测量后方可确诊。

2. 高血压的危害

高血压的危害主要表现在对心、脑血管和肾脏等器官的损害，严重者可致残、致死。

3. 控制高血压应注意

(1) 按时测量血压，如发现服药后血压控制不理想，请至专业医疗机构调整用药方案。

(2) 坚持按医生指导规律服药，不可随意停用降压药，忌无症状、不难受就不服药。

(3) 请您每天将服药情况记录在我们发放给您的日历上，如测量血压也请将血压值记录在日历上。

(4) 戒烟、限酒、减少食盐摄入、合理膳食、控制超重与肥胖、保持适度身体活动。

如果您或者您的家人是高血压病人，请按时服用抗高血压药，定期测量血压！

*如有疑问，请与扬中市疾病预防控制中心‘全医生’联系，电话 0511-88221425

扬中市疾病预防控制中心
南京医科大学公共卫生学院

高血压与肥胖

均衡膳食，适当运动，心胸开朗
戒烟限酒，生活规律，平衡降压



发展慢病社区健康服务，是党和政府
对人民健康的关怀。

慢病的社会防治，降低患者昂贵的
医疗费用，减轻沉重的社会负担。

社区的慢病防治需要社区居民的理
解、支持和参与。



南京市慢病社区防治系列资料(3)

肥胖与高血压

肥胖高血压的一个主要危险因素。根据研究表明，体重每增加 12.5 公斤，血压可上升 10/7mmHg；肥胖人群高血压的患病率较体重正常人群增高 2-6 倍高血压病人中 60% 以上有超重和肥胖，并且在年轻患者更明显。体重增加是引起其它心血管病的主要危险因素，各种危险因素常合并存在；高血压病人中，肥胖者比体重正常者更容易患。

冠心病；肥胖是儿童高血压的重要危险因素。

肥胖可通过 4 种方式影响血压：

- 1) 导致钠滞留；减少尿钠排出，增加肾小管对钠的重吸收，使血容量增加，心输出量增加，因而使血压升高
- 2) 肥胖者进食热量过多，过多的碳水化合物刺激交感神经系统，导致血压升高
- 3) 使血管平滑肌肥厚
- 4) 使血管平滑肌细胞内游离钙增加

人为什么会肥胖？

人体摄入的热量超过机体所消耗的热量，过多的热量在体内转变为脂肪并大量蓄积起来就会引起肥胖。因此如果吃的多而又不运动就必然会变胖。

肥胖的标准

身高质量指数大于等于 25 为超重。大于 27 为肥胖。身高质量指数 (BMI) 的计算方法为：体重 (公斤) / 身高 (米)²

怎样控制体重

减轻体重的关键时控制热量的摄入和增加运动，因此在选择食物时要遵循以下原则：

- 1、避免高脂肪、高胆固醇食物：如肥肉、动物内脏、黄油等；注意看不到的脂肪：如瘦肉和牛奶。
- 2、避免过多摄入糖、饮料和甜点。
- 3、零食的热量，如每天多吃两把花生，一星期就会增加 650 克 (1.3 公斤) 的脂肪；多吃 2 两葵花子相当于多吃 4 两米饭或多吃 1 斤 2 两面条。
- 4、意快餐食品，汉堡包、薯条、奶昔、冰激凌都含有惊人的热量。
- 5、多吃高纤维食物，如水果、蔬菜及粗粮等。
- 6、改变烹调方法，多用蒸、炖、煮、拌，避免吃多油的煎炸食品。

10月8日
全国高血压日

- ★ 尽早使用限盐工具。
- ★ 用其他调味品弥补限盐后的口感需求，如醋、植物调味品等。
- ★ 鲜鱼类可采用清蒸，可以减少放盐的量。
- ★ 做汤时尽量少放盐，或完全不放盐，用蘑菇、木耳、海带等提色提鲜就足够了。
- ★ 推迟放盐的时间也是个办法，待炒菜出锅时再放盐，这样盐分不会渗入菜中。



常见食物中含盐量速查表
(下列数据是指每100g食物中的含盐量(g))

分类	食物名称	含盐量(g)	分类	食物名称	含盐量(g)
流 食 品	方便面	2.9	食	烤鸭	8.1
	油条	1.5		鸡肉松	4.3
	咸大饼	1.5		盐水鸭	4.0
	麦酥面包	1.2		酱鸭	2.3
	法式面包	1.2		扒鸡	2.5
	牛奶饼干	1.0		北京烤鸭	2.1
	苏打饼干	0.6		百律鸡	1.9
	咖喱牛肉干	5.3		烤鸭	1.2
	保健肉松	5.3		咸鸭蛋	6.9
	咸肉	4.9		皮蛋	1.4
肉 类	福建肉松	3.6	菜	黄萝卜	17.5
	火腿	2.9		芹菜	12.6
	午餐肉	2.5		香蕨菜	11.8
	酱牛肉	2.2		酱大头菜	11.7
	叉烧肉	2.1		榨菜	10.6
	广东香肠	2.0		什锦菜	10.4
	火腿肠	2.0		萝卜干	10.2
	生腊肉	1.9		酱黄瓜	9.6
	小火腿	1.7		腌雪里红	8.4
	红肠	1.3		乳黄瓜	7.8
鱼 类	宫爆肉丁	1.2	调 品	酱瓜	6.4
	咸鱼	13.5		炒凉花籽	3.4
	虾皮	12.8		小糖糕	1.1
	虾米	12.4		花生米	1.1
	鱼片干	8.9		辣味	0.6
	鱼松片	1.6		味精	20.7
	虾油	2.4		豆瓣酱	15.3
	臭豆腐	5.1		酱油	14.6
	五香豆	4.1		辣酱	8.2
	素火腿	1.7		花生酱	5.9
乳 类	豆腐干	1.6	其 它	甜面酱	5.3
	兰花豆	1.4		五香豆豉	4.1
	熏鸡	1.0		辣肠	2.0
	白乳腐	6.2			

2009年世界高血压日
2009年中国高血压日

盐与高血压 Salt and Hypertension

高盐与高血压
最容易让人忽视的
隐形“杀手”

江苏省卫生厅 江苏省疾病预防控制中心

10月8日
全国高血压日

高盐与高血压 最容易让人忽视的“杀手”



前言：2002年中国居民营养与健康状况调查资料显示，我国居民平均每人每日食盐的摄入量为12g，城市10.9g，农村12.4g。酱油平均为8.9g，城市10.6g，农村8.2g。虽然比1992年略有下降，但远高于6g食盐的建议量，引发慢性病的危险仍然存在。



让饮食中的盐更少一些

高盐与高血压的危害

- ★ 高血压是全球脑卒中、心脏病和肾脏病死亡的最大独立危险因素。
- ★ 盐是升高血压的重要危险因素。
- ★ 减少盐的摄入量可降低人群血压水平。
- ★ 如盐摄入量减少一半，每年全球可减少脑卒中、心脏病和慢性肾脏病死亡250万人。
- ★ 高盐和高血压是两个“无声杀手”。

为什么盐摄入过多会引起血压升高呢？

简单地说，盐摄入多了，血管中的水分就会增加，使血管壁受到的压力增强，最终导致了血压的升高。



正常成人每天应该吃多少盐？

世界卫生组织推荐：每日每人摄入食盐<5g。中国高血压联盟根据我国的国情提出<6g/天。

如何衡量6克盐是多少呢？

- ☉ 一个普通啤酒瓶盖装盐，平装满一盖，即相当于5-6克食盐。
- ☉ 限量小盐勺：使用2克小盐勺控制盐量。
- ☉ 凡口味偏重者还可以采用在原来用盐量的基础上减少1/3-1/2的办法。
- ☉ 食用低钠盐。



6克的盐勺和啤酒瓶盖

3克的盐勺和2克小盐勺



低钠盐

各种小盐勺

减少用盐的小窍门，避免摄入过多的盐

- ★ 少食腌制的食品，如酱、酱菜、咸肉、咸鱼、香肠、烧鸡、熏肉等。
- ★ 少食方便快餐食品：比如汉堡包、油炸土豆、方便面调料、罐头食品等。
- ★ 注意少用含钠调味品：酱油、番茄酱、蛋黄酱、沙拉酱等。

Group sessions



Calendar

控制高血压,享受健康生活



Happy New Year

扬州疾病预防控制中心
南京医科大学公共卫生学院
CHINA MEDICAL BOARD
美国中华医学基金会

06月 June 农历癸巳年 蛇年 控制高血压/享受健康生活

星期日 Sunday	星期一 Monday	星期二 Tuesday	星期三 Wednesday	星期四 Thursday	星期五 Friday	星期六 Saturday
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

备注: 请在服药的日子标注“V”; 请在中医服药的日子标注“X”; 请在测量血压的日子标注血压值

健康格言

在您每日不停地忙碌工作的时候,请您放慢脚步,认真地考虑一下自己的健康问题,送上几句健康格言,衷心希望您能保重身体,与家人共享美好人生!

- ♥ 健康是一种自由——在一切自由中首屈一指。 ——(瑞士)亚美路
- ♥ 不要用珍宝装饰自己,而要用健康武装身体。 ——欧洲谚语
- ♥ 有规律的生活原是健康与长寿的秘诀。 ——巴尔扎克