

高血压和高血糖的食疗方法

▲ 广西壮族自治区胸科医院 姚发绍

长久以来，“三高”都在困扰着人们的生活，高血压和高血糖作为“三高”中的其中之一，也是最让人头疼的疾病。高血压是指在静止情况下，血管压持续高于正常范围的疾病。高血糖是指人体血液中葡萄糖浓度超正常范围。

今天，这篇文章就来告诉你，高血压与高血糖患者的食疗方法有哪些，一起来看看吧！

危害有哪些

高血压危害 长期高血压可能导致冠状动脉硬化，而且，高血压是卒中的一个重要危险因素。高血压可能导致脑动脉硬化和破裂，引起脑出血或脑梗死等严重并发症；长期高血压可能导致肾脏小动脉硬化，从而导致肾功能受损，进一步发展为肾衰竭；高血压可能导致视网膜病变，导致视力下降甚至失明；长期高血压可能导致外周动脉硬化，导致腿部或手臂缺血，严重时可能导致坏疽。

高血糖危害 长期高血糖可能导致高血糖肾病，肾功能受损，最终可能发展为肾衰竭；长期高血糖可能导致周围神经病变，使足部的保护功能减弱，导致足部感染、溃疡、坏疽等严重后果；高血糖可能导致动脉粥样硬化、冠状动脉硬化等心血管疾病，增加心绞痛、心肌梗死、心力衰竭等风险；长期高血糖可能导致免疫系统功能受损，增加感染的风险，如肺炎、泌尿道感染等；长期高血糖可能导致周围神经病变，引起四肢麻木、刺痛、无力等症状。



高血压的食疗方法

减少钠的摄入 钠是一种常见的调味剂，是盐的主要成分，食用太多会造成水钠在体内残留的情况，并增加动脉血管的压力，从而加重高血压。因此，患有高血压的病人应尽量减少食盐摄入，每天食盐摄入量应控制在5g以下。此外，还应注意其他高钠食物的摄入，如咸菜、腌肉、加工食品等。

多食用钾类食物 钾可以帮助降血压，所以应该多吃一些富含钾的食品，比如香蕉、桔子、马铃薯和蔬菜之类。

控制脂肪摄入 尽量不要吃太多的饱和脂肪和反式脂肪。肉类、乳制品、奶油等食品中含有饱和脂肪，而在油炸食品以及某些加工过的食品中含有反式脂肪。建议选择饱和脂肪和脂肪丰富的食物，如橄榄油、鳄梨、坚果和鱼类等。

增加膳食纤维 膳食纤维有助于降低胆固醇、改善血糖控制、增加饱腹感，有利于控

制体重。可以多吃含有膳食纤维的食物如全蔬菜、坚果等。

减少饮酒和限制咖啡因摄入 过量饮酒和咖啡因摄入可能导致血压升高。高血压病人最好不要喝太多的酒，控制在男的2杯酒，女的1杯酒。同时，尽量避免饮用含咖啡因的饮料。

少吃脂肪类 超重者、肥胖者为高血压症状的主要危险因子。建议通过合理的饮食和运动来控制体重，减少脂肪堆积，减轻血管负担。

注意饮食搭配 多吃一些含有丰富维生素、矿物质及膳食纤维的食品，同时减少高脂肪、高盐和高糖的食物摄入。

高血糖的食疗方法

控制饮食总热量 高血糖患者应控制饮食总热量，以维持合理的体重。建议咨询医生或营养师，根据个人情况制定合适的热量摄入计划。

增加膳食纤维 有利于控制体重。

控制碳水化合物摄入 高血糖患者应控制主食（如米饭、面条等）的摄入，摄入过多可能导致血糖上升，并尽量选择低GI（血糖生成指数）的食物，如燕麦、豆类、蔬菜、水果等。

增加优质蛋白质摄入 高血糖患者应保证优质蛋白质的摄入，如鱼类、瘦肉、禽肉、低脂奶制品等。优质蛋白质有助于维持肌肉功能，

降低并发症风险。

控制脂肪摄入 高血糖患者应注意限制饱和脂肪和反式脂肪的摄入，如肥肉、动物内脏等。建议选择低钠盐，并注意其他高盐食物的摄入。

注意饮食搭配 多吃一些含有丰富维生素、矿物质及膳食纤维的食品，同时减少高脂肪、高盐和高糖的食物摄入。

饮食规律 保持规律的饮食习惯，避免过饥或过饱，以保持血糖稳定。

增加水分摄入 保持充足的水分摄入，有助于降低血糖水平。

控制盐分摄入 高血糖患者应注意限制盐分摄入，防止水肿和高血压。建议选择低钠盐，并注意其他高盐食物的摄入。

限制高脂肪和高胆固醇食物 高脂肪和高胆固醇食物可能导致血脂升高，从而加重高血糖病情。建议高血糖患者限制动物脂肪和饱和脂肪的摄入，如肥肉、动物内脏等。

减少糖分摄入 高血糖患者应避免过多摄入糖分，如甜点、饮料等。可以选择低糖或无糖的替代品，如水果、酸奶等。

总之，高血压和高血糖虽然是慢性需要长期控制治疗的疾病，但好在它们可以通过日常生活中的饮食进行治疗。高血压患者应遵循低盐、低脂肪、高钾、高膳食纤维的饮食原则，高血糖患者应遵循低糖、低脂肪的饮食原则，同时注意食物搭配和控制体重，以达到控制血压和血糖的目的，不仅可以预防并发症、提高生活质量，还可以摆脱病魔，从而减轻因病情带来的心理压力和精神负担。

抑郁症的自我调节

▲ 广西壮族自治区退役军人医院 利永聪

坏情绪不等于抑郁症，抑郁症包含诸多临床症状群，包括以下几个表现：

(1) 感到情绪低落、绝望、沮丧，内心情绪可类比为“一片阴霾、就像下雨前的阴沉天气”。

(2) 对所有的事情都没有兴趣，就算是面对曾经十分感兴趣的事情都无法提起兴趣，即使勉强去做也毫无兴趣。

(3) 睡眠问题，包括睡眠过多但睡不安稳、入睡困难等。

(4) 感觉无活力、身心疲倦，缺乏积极生活的动力。

(5) 暴饮暴食、食欲不振、可能合并消瘦或者体重增加的问题。

(6) 回顾自己的人生觉得很失败、生

活状态很糟糕，或认为自己的存在会让家人失望。

(7) 不能集中注意力，做事无法专心，做事经常走神。

(8) 做事、说话速度减慢，如果抑郁严重则可类比为是一架生了锈的机器，尽管没有任何损坏的零件，但是就是无法正常运转。

(9) 经常有悲观的想法，甚至可能产生伤害自己的想法。

(10) 影响生理功能，如出现皮肤发麻、头晕、头痛、出汗、怕冷怕热、尿频尿急的症状。

只有经常出现以上表现，且持续时间超过半个月，明显影响正常工作与日常生活时，方可被怀疑是抑郁症。生病的人往往比较脆弱，患抑郁症后必须主动面对自己的病情，学会接纳自己脆弱的一面，认识到自己现在处于人生的低谷之中，在需要接受外界帮助时可以敞开心胸接受别人的帮助。大部分患抑郁症的人，就是因为过度要强，并且拒绝接受外界的帮助与干预才生病的。由此可见一个人如果无法学会接受他人的帮助，那么可能就是一座孤岛，很有可能被淹没。

那么患抑郁症该如何自我调节呢，包括以下几个方面：

(1) 日常生活中建议可以主动接触大

自然。建议在山清水秀的环境中学习呼吸吐纳、冥想，观想自身的呼吸连通大自然，观想自身的意识与树木的意识相连，进入忘我的境界，借助大自然的能量帮助治疗抑郁的情绪。

(2) 建议患者每周坚持规律运动，每次至少运动1个小时，以达到出汗的程度为宜；游泳、骑自行车、打球、慢跑、散步等任何形式的运动都可以。

(3) 建议日常三餐中坚持少食多餐，每餐仅建议保持五六分饱，每日可增加至五、六餐，控制每餐的量，不要吃太饱，但也不能饿太久。

(4) 抑郁症患者最重要的自我调节就是分段睡眠，晚上可以只睡4~6h即可，白天可补充一到两次的小睡，每次约1h左右。

(5) 抑郁症家属也不需要过度担心，不要对患者释放过多的负能量，减轻抑郁症患者的情绪负担，家属不能反复劝说抑郁症患者，不要过度给予建议，避免加重抑郁病情。相反，抑郁症患者的亲朋好友、家属均需要保持稳定的情绪状态，日常生活中做到安静的陪伴，安静倾听，不给意见，不责备、不批判。

(6) 抑郁症患者要学会主动接纳病情，不再抗拒有关病情的话题。

(7) 患者应该有意识地去尝试接触人

群，多与家人互动，家人不可替代抑郁症人群做决定。

培养信心，患者需重塑自信心，主动克服紧张、恐惧、忧虑的情绪，每日可多使用积极的语言进行自我暗示，如“我相信我没问题”。

(8) 如果抑郁症状明显且严重，还是建议尽快就医诊治，避免病情恶化最终发展到无法挽救的地步；抑郁症人群的亲朋好友也不要过于悲观。患者要积极生活，切不可做让自己后悔让家人后悔的举措，珍惜生命，寻找生命的意义，积极在平凡的生活寻找好好活着的意义。要有一双发现美的眼睛，发现自己人生的美好，积极对抗抑郁症。

小结

得了抑郁症后患者一定不能一直沉浸在自身的负面情绪之中，认为自己是个一无是处的失败者，在生活中遇到挫折时，永远树立“天生我材必有用”的理念。当自己开始认同自己、肯定自己的能力时，代表自己的心境已经准备好了，前方的路也会慢慢清楚地浮现。总而言之，就算患有抑郁症也不代表你的人生被毁了，你依然是未来可期的，愿你仍然能寻找到属于你自己生命的那条道路，继续发光发热，积极创造生命的价值。

