

高血壓的預防及生活保健

1. 定期檢查血壓並記錄：高血壓是腦中風的主要危險因子。故養成每日定期監測血壓變化是很重要的。

※血壓怎麼量才會準呢？

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 環境安靜，溫度適合。 | 2. 固定同一手測量。 |
| 3. 坐姿為宜。 | 4. 測量部位要與心臟同一高度。 |
| 5. 測量前至少休息 5 分鐘。 | 6. 保持輕鬆心情。 |

2. 維持體重於理想範圍內，理想 BMI 為 22.5-25。

{ BMI = 體重(公斤) / 身高²(公尺²) } ，例如：身高 170 公分 體重 80 公斤=>
80/1.7²=27.7，故體重過重。

3. 要有充足的休息和睡眠，規律生活、不熬夜避免情緒不穩定。
4. 洗澡水溫度勿太冷太熱。
5. 養成良好排便習慣，預防便秘，因用力解便會引起血壓突然上升。
6. 飲食採低鹽、低油、低膽固醇及高纖維食物，限制鹽分攝取(Sodium restriction)：每天鹽分攝取在 2-4 公克最為理想；而過低的鹽分攝取(每天少 2 公克)可能有害。
7. 不抽煙、限制酒精和咖啡因攝取(Alcohol limitation)：酒精男性每天小於 30 公克，女性或體重過輕者每天小於 20 公克。減量攝取咖啡、可樂，因內含咖啡因會刺激交感神經系統，使心跳加快及血壓上升。
8. 適當的運動，規律的有氧運動有助於控制血壓。如：散步、體操、土風舞、太極拳等。
9. 持續門診追蹤治療。定時服藥，不要等到血壓升高或不舒服時才要吃藥。
10. 飲食改變(Diet adaptation)：得舒飲食(dietary approaches to stop hypertension, DASH)可降低血壓和減少心血管疾病的風險。

得舒飲食是指攝取大量的蔬菜水果(一天 8-10 份)、低脂乳製品(一天 2-3 份)、全穀類、家禽肉、魚肉、堅果類。

生活型態改變		
改 變	建 議	收縮壓降低的效果
限制鹽分攝取	每天 2-4 克	2.5 mmHg/減少 1 克鹽

限制酒精攝取(每天)	男性:<30 克 女性:<20 克	2-4 mmHg
減重	BMI: 22.5-25.0	1 mmHg/每減重 1 公斤
戒菸	完全戒除	無獨立的效果
飲食控制	DASH diet	10-12mmHg
運動	有氧運動，一天最少 40 分鐘，一個禮拜最少 3-4 天	3-7 mmHg

六、飲食原則：

1. 採新鮮自然食物，少吃加工製品如：罐頭、燻肉，高血壓病人每天食鹽宜少於 5 公克。
2. 可用蔥、薑、八角、花椒、肉桂、檸檬、花生、芝麻等增加風味；或使用白糖、白醋、檸檬、梅子、蘋果、鳳梨及蕃茄增加酸甜味。
3. 使用燻烤方式促進食慾，清蒸、燉、水煮、川燙也很可口。
4. 勿用豬油，宜用植物油。
5. 多食脫脂奶、豆漿。
6. 蛋黃每週少於三個。
7. 少吃肥肉、內臟，肉類宜去皮食用，甜點、油類宜少吃。
8. 減少用鹽水浸泡的食物，若泡過宜用水燙過或清水沖洗。
9. 紫菜、海帶、芹菜、蘿蔔因含鈉量高宜少用。
10. 低鈉鹽、無鹽調味料宜請教醫師或營養師。

類別	可食用的食品	避免食用的食品
奶類	各種奶類或奶製品，最好使用低脂奶類，每日限飲二杯	乳酪
蛋豆魚肉類	1. 新鮮肉、魚及蛋類 2. 新鮮豆類及其製品，如：豆腐、豆漿、豆干等	1. 醃製、滷製、燻製的食品，如：火腿、香腸、燻雞、滷味、豆腐、魚、肉鬆等 2. 罐製食品，如：肉醬、沙丁魚、鮪魚等 3. 速食品，如：炸雞、漢堡、各式肉丸、魚丸等
五穀根莖類	自製米、麵食	1. 麵包、蛋糕及甜鹹餅乾、奶酥等。 2. 油麵、麵線、速食麵、速食米粉、速食冬粉等

油脂類	植物油，如：大豆油、玉米油等	奶油、瑪琪琳、沙拉醬、蛋黃醬等
蔬菜類	1. 新鮮蔬菜(芹菜、胡蘿蔔等含鈉較高的蔬菜宜少食用) 2. 自製蔬菜汁，毋須再加鹽調味	1. 醃製蔬菜，如：榨菜、酸菜、醬菜等 2. 加鹽的冷凍蔬菜，如：碗豆莢、青豆仁 3. 各種加鹽的加工蔬菜汁及蔬菜罐頭
水果類	1. 新鮮水果 2. 自製果汁	1. 乾果類，如：蜜餞、脫水水果 2. 各類加鹽的罐頭水果及加工果汁
其他	1. 白糖、白醋、五香料、杏仁露等 2. 辣椒、胡椒、咖哩粉等刺激品宜少食用 3. 濃茶、咖啡	1. 味精、豆瓣醬、辣椒醬、沙茶醬、甜麵醬、蠔油、烏醋、蕃茄醬等 2. 雞精、牛肉精 3. 炸洋芋片、爆米花、米果 4. 運動飲料

參考資料

胡月娟總校閱·內外科護理學(下冊)第五版三刷·臺北市：華杏，2017.03；522-531。
衛生福利部國民健康署·高血壓防治學習手冊


http://www.hpa.gov.tw/BHPNet/web/Books/manual_content09.aspx

2017年美國高血壓指南

Chiang CE, Wang TD, Ueng KC et al: 2015 Guidelines of the Taiwan Society of Cardiology and the Taiwan Hypertension Society for the Management of Hypertension. J Chin Med Assoc 2015;78:1-47.

The 2017 Focused Update of the Guidelines of the Taiwan Society of Cardiology (TSOC) and the Taiwan Hypertension Society (THS) for the Management of Hypertension.

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉 70 病房分機 7001、7002
或飲食問題請洽諮詢轉衛教室分機 3311、3313

天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您

2021年10月修訂