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=>

80/1.7 ^{2}=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	自製米、麵食	1.麵包、蛋糕及甜鹹餅乾、奶酥等。

類		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