**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.保持心情平靜(Be still) ：**測量血壓的前30分鐘，應該要避免抽菸、運動或喝含咖啡因的飲料（例如茶、咖啡或提神飲料）**。**  **4.坐姿為宜**:   * 坐在有足夠支撐力的椅子上（避免坐在柔軟的沙發上)。 * 最好坐著休息5分鐘再測量，數值較為準確。 * 坐姿要端正，且腳底要平貼地板，雙腳不要交叉或翹二郎腿**。**   **5.測量**的手臂需平放在桌上，與心臟同高度為佳，大概放在左側胸部下方**。**  **6.測量**血壓的壓脈帶(Cuff)下緣要保持在手肘的彎曲處以上**。** |

2022年台灣高血壓最新指引特別提及高血壓的生活型態調整--口訣是[S-ABCDE](https://tw.wen8health.com/article/2022-163)，包含：限制鈉攝取（Sodium restriction）、限制酒精攝取（Alcohol limitation）、減輕體重（Body weight reduction）、戒菸（Cigarette smoke cessation）、飲食調整（Diet adaptation）和採用運動（Exercise adoption）。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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（每天5-10克的鹽） | 2.5 mmHg/減少1克鹽 |
| 限制酒精攝取 | (1)沒有飲酒習慣的人不應以任何理由開始飲酒。  (2)沒有乙醛去氫酶(ALDH2)基因功能障礙的族群，男性酒精攝取量應限制在每週小於100克，女性則應限制在每週小於50克。  (3)乙醛去氫酶(ALDH2)基因功能障礙的族群，男性酒精攝取量應限制在每週小於64克，女性則應限制在每週小於28克。 | 2-4 mmHg |
| 減重 | BMI:20~24.9 kg/m2 | 1 mmHg/每減重1公斤 |
| 戒菸 | 香菸和電子煙完全戒除 | 無獨立的效果  降低心血管風險 |
| 飲食控制 | DASH diet(得舒飲食)、多吃蔬果、少油、增加全穀類、堅果類、家禽類、減少紅肉、含糖飲料和甜食。 | 10-12mmHg |
| 運動 | \*規律地進行有氧運動（每週5-7天至少30分鐘的中等強度運動），搭配或不搭配阻力運動，進行神經運動或訓練，例如：太極拳、瑜珈和冥想，以降低血壓。  \*血壓控制不良的患者（收縮壓大於160 mmHg），不建議進行高強度運動。 | 3-11mmHg |

**\*\*** 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。

**\*\*{**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。**

**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

劉雪娥總校閱．成人內外科護理 (上冊)第八版三刷．臺北市：華杏，2022.02；906-912。

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>  
[2022 Guidelines of the Taiwan Society of Cardiology and the Taiwan Hypertension Society for the Management of Hypertension - A Report of the Task Force of the Hypertension Committee and the Guideline Committee of the Taiwan Society of Cardiology and the Taiwan Hypertension Society (2022)](https://www.tsoc.org.tw/upload/files/01-2022-TW-HT.pdf)

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000

轉 90病房分機9001、9002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

2023年04月修訂