

## 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，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，	2-4 mmHg

	女性則應限制在每週小於 28 克。	
減重	BMI:20~24.9 kg/m <sup>2</sup>	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<sup>2</sup>(公尺<sup>2</sup>) }，例如：身高 170 公分 體重 80 公斤=> 80/1.7<sup>2</sup>=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、咖啡適量	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, 每日飲食指南手冊

[http://www.hpa.gov.tw/BHPNet/web/Books/manual\\_content09.aspx](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)

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

2024 年 08 月修訂