

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，女性則應限制在每週小於 28 克。 | 2-4 mmHg |

| | | |
|------|--|-------------------|
| 減重 | BMI:20~24.9 kg/m ² | 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=> 80/1.7²=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)

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