衛教指導

編印單位：DON-4-內 008
制定日期：98 年 02 月 01 日
修訂日期：111 年 07 月 02 日第 9 版

高血壓日常生活保健衛教指導

❖何謂高血壓

收縮壓超過 130 毫米水銀柱，或舒張壓超過 80 毫米水銀柱。

❖高血壓合併症

腦血管疾病、腎臟病變、視網膜損傷、高血壓性心臟疾病。

❖高血壓患者應調整生活型態，以預防合併症產生

日常生活注意事項：

1.請每年定期接受健康檢查。

2.降壓藥務必遵照醫師指示服用，不可間斷或任意停藥。

3.戒菸，因尼古丁會使血管收縮而升高血壓。

4.避免過量飲酒。

5.限制含咖啡因飲料的攝取。

6..請注意要有充分睡眠及休息。

7.請保持情緒平穩，有適當的娛樂以鬆弛緊張的生活。

8.建議養成運動習慣；緩和且持續的運動類型：如快走、騎腳踏車、游泳。避免激烈或競賽型運動，每次運動可以從 15 分鐘開始，再逐漸增加至 30 分鐘以上。請注意適當運動，並有充分睡眠及休息。

9.控制體重(維持身體質量指數 BMI 18.5-23.9kg/m^2，腰圍男性小於 90 公分，女性小於 80 公分) 。

10.注意沐浴時間，以不超過 10 分鐘為原則，水溫應適當，約攝氏 39 度-40 度，不可太冷或太熱。

11.請保持排便通暢，預防便祕情形產生。

❖高血壓與飲食

鈉量攝取過多，高血壓的罹患率相對地提高。肥胖也是造成高血壓因素之一，因此鈉量的限制及理想體重的維持是預防高血壓的重點。鈉過多時易罹患高血壓，攝取太少或缺乏時，會有疲勞、虛弱、倦怠的現象。鈉可從自然食物、加工食品、調味品獲得，最主要來源是食鹽，食鹽約含 40%的鈉，即一公克食鹽中含有 400 毫克的鈉。

烹調『限鈉飲食』的小小提示：

酸味的利用在烹調時使用醋、檸檬、蘋果、鳳梨番茄等，可增加風味。	**中藥材與香辛料的利用**使用人蔘、當歸、枸杞、川芎、紅棗、黑棗等，可以減少鹽量的添加。
低鹽佐料的利用多用酒、蒜、薑、胡椒、八角、花椒及香草片等低鹽佐料，或味道較強烈的蔬菜，如洋蔥、利用其特殊的香味，達到變化食物風味的目的。	**低鈉調味品的利用**可使用含鈉量較低的低鈉醬油或食鹽來代替調味，但須按照營養師指導使用。
糖醋的利用烹調時使用糖醋來調味，可增添食物甜酸的風味。	**甘美味的利用**使用香菜、草菇、海帶來增加食物的美味。
油脂的利用使用植物油來炸或炒然後再加上檸檬片，可增加食物的風味	**鮮味的利用**用烤、蒸、燉等烹調方面，保持食物 原有鮮味，以減少鹽或味精的用量

可食用的食品(各類食物攝取量依個人實際需要量攝取)

類　　別	食　　物
奶　　類	奶類或奶製品，最好使用低脂奶類，每日限飲二杯。
蛋豆魚肉類	新鮮肉、蛋及魚類、豆類及其製品，如：豆腐、豆漿、豆干等。
五穀根莖類	自製米、麵食。
油　脂　類	植物油、如大豆油、玉米油等。
蔬　菜　類	新鮮蔬菜(芹菜、胡蘿蔔等含鈉量較高的蔬菜宜少食用)。自製蔬菜汁，毋須再加鹽調味。
水　果　類	新鮮水果、自製果汁。
其　　他	白糖、白醋、五香料、杏仁露等。辣椒、胡椒、咖哩粉等刺激品宜少飲用 。茶。

避免食用的食品

類　　別	食　　物
奶　　類	乳酪
蛋豆魚肉類	1.醃製、滷製、燻製的食品，如：火腿、香腸、燻雞、滷味、豆腐乳、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、各類肉丸、魚丸等。

五穀根莖類	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	奶油、瑪琪琳、沙拉醬、蛋黃醬等。
蔬　菜　類	1.醃製蔬菜，如：榨菜、酸菜、醬菜等。 2.加鹽的冷凍蔬菜，如：豌豆莢、青豆仁等。 3.各種加鹽的加工蔬菜汁及蔬菜罐頭。
水　果　類	1.乾果類，如:蜜餞、脫水水果等。 2.各類加鹽的罐頭水果及加工果汁。
其　　他	味精、豆辦醬、辣椒醬、沙茶醬、甜麵醬、蠔油、烏醋、番茄醬、雞精、牛肉精、炸洋芋片、爆米花、米果、運動飲料。

少油脂：減少攝取動物性脂肪，如豬油、牛油；適量使用植物油如芥籽油、橄欖油。

少調味品：少鹽(成人一天鹽攝取量為一茶匙)、少糖、少味素、少胡椒。

少加工品：少吃火腿、燻雞、香腸、泡菜、罐頭等高鹽食品。

多高纖：適量攝取糙米、大麥、燕麥、堅果。

多蔬果：各式水果及蔬菜。

❖如何在家量血壓

1.測量的血壓範圍在 120/80-130/80mmHg，為高血壓前期，表示您有可能發展成為高血壓，建議應立即改善生活型態並養成每日量血壓習慣；若您的血壓超過 130/80 mmHg，應與醫師討論如何追蹤及是否治療。

2. 何時量血壓：至少 1 天 1 次，建議最好在早上起床後 1 小時內及晚上睡前量，因目前常見之降血壓藥物多屬於一天服用一次的長效型的藥物，因此建議在未服用藥物前測量血壓並記錄，方後日後回診供醫生參考。

3. 量血壓時應注意事項：量血壓前半小時最好不要劇烈運動，測量前五分鐘緩和情緒、不要憋尿，避免抽菸或喝茶類、咖啡等刺激性飲品以免影響血壓值；測量時要挽袖測量、壓脈帶不低於心臟、不翹腳、腰部挺直、腳底自然垂放。

參考文獻：

蔡仁貞、梁穎、洪美英、高秋惠、楊易宏、張效煌(2016)・心臟疾病護理・於劉雪娥總校閱，*成人內外科護理上冊*(七版，855-866 頁)・台北市：華杏。

Wang, T. D., Chiang, C. E., Chao, T. H., Cheng, H. M., Wu, Y. W., Wu, Y. J., Lin, Y. H., Chen, M. Y. C., Ueng, K. C., Chang, W. T., Lee, Y. H., Wang, Y. C., Chu, P. H., Chao, T. F., Kao, H. L., Hou, C. J. Y., & Lin, T. H. (2022). 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). *Acta Cardiologica Sinica*, *38*(3), 225-325. https://doi.org/10.6515/ACS.202205_38(3).20220321A