編印單位：DON-4-內 008
制定日期：98 年 02 月 01 日
修訂日期：109 年 05 月 18 日第 8 版

衛 教 指 導

高血壓日常生活保健衛教指導

❖何謂高血壓

收縮壓超過 140 毫米水銀柱，或舒張壓超過 90 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 120/80-140/90mmHg，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 140/90 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。