

高血壓的預防與治療

高血壓是指血壓的收縮壓在 130、舒張壓在 80 毫米汞柱以上的狀態。可能造成的原因包括鹽分攝取過多、動脈硬化、下半身的肌力和肌肉減少、水分攝取過多所致。

一、高血壓的預防：

1. 遺傳：高血壓與遺傳有極大的相關。
2. 諸事勿過：對於飲食、煙、酒或茶、咖啡等刺激物都應節制，身體過勞、運動過度、精神過度緊張等，都應盡量避免。
3. 養成良好的生活習慣：如有充分的睡眠與休息，每日排便預防便秘，三餐定時定量，營養均衡等。
4. 配合良好的娛樂，保持精神之輕鬆愉快，避免精神緊張、生氣、憂慮或過度興奮。
5. 避免用太冷或太熱的水洗澡或浸浴。
6. 過胖者應減輕體重，因肥胖的人，一旦發生高血壓時，易併發心臟病或腦中風。
7. 適度的運動，以強身健肌，實施減肥並增加心臟的功能。
8. 定期接受健康檢查，遵守醫師的指示接受治療，切勿隨便亂用藥物或隨便停藥。

二、高血壓患者日常飲食應注意事項：

1. 每餐不宜過飽只吃七分飽即可，亦即限制其飯菜量，且三餐食量應求平均。
2. 限制鹽分的攝取，建議每天鈉攝取的量應不超過 100mEq/d(約為 6 公克的食鹽或 2.4 公克的鈉離子)。
3. 刺激性辛辣物的調味品，亦應少用為妙，如辣椒、醬油等。
4. 限制膽固醇含量高的食物，如奶油、骨髓、蛋黃、海鮮、動物內臟、醃燻製品等。
5. 每日飲食中增加蔬果的攝取以及魚肉、白肉、堅果、全穀類的份量，減少甜食和紅肉的攝取。
6. 烹調時用烘、烤、煮、燉等方法，以協助去除脂肪。
7. 限制酒精攝取：每天酒精攝取量最多不超過 1oz(30ml)，即 24oz(720ml) 的啤酒，10oz(300ml) 的葡萄酒，或 2oz(60ml) 的威士忌酒。減量攝取咖啡、可樂。

三、高血壓患者應注意事項：

1. 減輕體重:肥胖將增加心臟負擔，高血壓也會增加心臟的後負荷，因此若能減輕體重可減少心臟的合併症。目標是保持體重於標準範圍(BMI18.5~24.9)，每減10公斤，可降低5~20mmHg收縮壓。
2. 規律運動:運動可以放鬆心情、降低壓力。可增加心肺功能、降低血糖，每週至少3次，每次至少30分鐘，就能達到降壓的目的。
3. 調適壓力:音樂、運動、渡假、瑜珈、肌肉放鬆技巧等，都可舒緩身心壓力，進而降低血壓。
4. 限制菸:香菸中的尼古丁會刺激心跳加速、週邊血管收縮，因而使血壓升高，也是產生心臟血管疾病的主要因素，故戒菸及遠離二手菸對整體健康的維護很重要。

國軍左營總醫院 護理部 關心您的健康
如有疑問請撥 (07) 5817121 轉分機