高血压保健原则建议事项

版本 V1/日期 10512

高血压有「隐形杀手」之称，主要是因为高血压的症状经常并不明显，一般常见症状包括头晕、头痛、心悸、呼吸困难、耳鸣、流鼻血、胸部不适、后颈发硬等。

高血压若没有适当控制，将导致重大器官的损伤，包括脑中风、心脏病、肾衰竭和眼睛病变等，甚至造成死亡。

治疗高血压不能光靠服药，调整饮食、减重、运动等同样重要。

日常生活保健建议：

减重：万病肥胖起，维持健康体重很重要

1. 天天量体重，定时量腰围：
   - 成年男性的腰围不超过九十公分，成人女性不超过八十公分。
   - 尽量将 BMI 控制在 18.5~24，男性腰围要小于 90 公分、女性则小于 80 公分。
2. 健康动：
   - 养成每天规律运动三十分钟的好习惯。
   - 没有机会固定运动者，平时留意增加身体活动量。
3. 不要抽烟，也避免吸入二手烟或三手烟。
4. 不宜熬夜，养成早睡习惯。
5. 维持轻松心情，适度放松压力。
6. 若有服用药物者，勿自行停药。
7. 勤量血压，并做记录。

血压标准值：

	收缩压 mmHg	舒张压 mmHg
正常血压	＜120	＜80
高血压前期	120~139	80~90
高血压	>140	>90

饮食原则建议：

1. 正常均衡三正餐，细嚼慢咽八分饱，拒绝零食和宵夜。
2. 选择新鲜天然的食材，避免腌制或加工食品。
3. 摄取足够的钾（香蕉、柑橘含量高）、镁（叶状蔬菜和全谷）、钙（叶状蔬菜和乳制品）。
4. 每天「钠」摄取量不超过 2400 毫克（即食盐 6 公克）。
5. 避免选择腌、熏、酱、卤、渍等方式烹调的食物。
6. 减少食用汤汁，或用卤汁拌饭。
7. 降低饮食中的脂肪，少吃油煎油炸类食物，少吃肥肉、奶油、全脂乳制品。
8. 适量无盐坚果，有益血管健康，一周 4～5 份即可（一份等于 5 粒腰果、2 粒核桃仁或 10 颗开心果、花生）。
9. 先看后吃，选择包装食品时，先看营养标示的钠含量。
10. 选择白开水，少喝含糖饮料。
11. 选择「得舒饮食」(Dietary Approaches to Stop Hypertension, DASH)：其重点为高钾、高镁、高钙、高纤维、高不饱和脂肪酸、低饱和脂肪酸，强调充分的蔬菜水果，还有低脂的乳制品和坚果类，每天食物中钾盐的摄取量约为 4.7 公克，还要多吃全谷类、深海鱼肉等。

医疗检测建议：

1. 中风与叶酸代谢基因
2. 颈动脉内膜厚度超音波检查