

高血壓保健原則建議事項

版本 V1/日期 10512

高血壓有「隱形殺手」之稱，主要是因為高血壓的症狀經常並不明顯，一般常見症狀包括頭暈、頭痛、心悸、呼吸困難、耳鳴、流鼻血、胸部不適、後頸發硬等。

高血壓若沒有適當控制，將導致重大器官的損傷，包括腦中風、心臟病、腎衰竭和眼睛病變等，甚至造成死亡。

治療高血壓不能光靠服藥，調整飲食、減重、運動等同樣重要。

日常生活保健建議：

減重：萬病肥胖起，維持健康體重很重要

1. 天天量體重，定時量腰圍：
 - 成年男性的腰圍不超過九十公分，成人女性不超過八十公分。
 - 盡量將 BMI 控制在 18.5~24，男性腰圍要小於 90 公分、女性則小於 80 公分。
2. 健康動：
 - 養成每天規律運動三十分鐘的好習慣。
 - 沒有機會固定運動者，平時留意增加身體活動量。
3. 不要抽菸，也避免吸入二手菸或三手菸。
4. 不宜熬夜，養成早睡習慣。
5. 維持輕鬆心情，適度放鬆壓力。
6. 若有服用藥物者，勿自行停藥。
7. 勤量血壓，並做記錄。

血壓標準值：

	收縮壓 mmHg	舒張壓 mmHg
正常血壓	< 120	< 80
高血壓前期	120~139	80~90
高血壓	>140	>90

飲食原則建議：

1. 正常均衡三正餐，細嚼慢嚥八分飽，拒絕零食和宵夜。
2. 選擇新鮮天然的食材，避免醃製或加工食品。
3. 攝取足夠的鉀（香蕉、柑橘含量高）、鎂（葉狀蔬菜和全穀）、鈣（葉狀蔬菜和乳製品）。
4. 每天「鈉」攝取量不超過 2400 毫克（即食鹽 6 公克）。
5. 避免選擇醃、燻、醬、滷、漬等方式烹調的食物。
6. 減少食用湯汁，或用滷汁拌飯。
7. 降低飲食中的脂肪，少吃油煎油炸類食物，少吃肥肉、奶油、全脂乳製品。
8. 適量無鹽堅果，有益血管健康，一週 4~5 份即可（一份等於 5 粒腰果、2 粒核桃仁或 10 顆開心果、花生）。
9. 先看後吃，選擇包裝食品時，先看營養標示的鈉含量。
10. 選擇白開水，少喝含糖飲料。
11. 選擇「得舒飲食」(Dietary Approaches to Stop Hypertension, DASH)：其重點為高鉀、高鎂、高鈣、高纖維、高不飽和脂肪酸、低飽和脂肪酸，強調充分的蔬菜水果，還有低脂的乳製品和堅果類，每天食物中鉀鹽的攝取量約為 4.7 公克，還要多吃全穀類、深海魚肉等。

醫療檢測建議：

1. 中風與葉酸代謝基因
2. 頸動脈內膜厚度超音波檢查