

# 高雄榮民總醫院臺南分院

## 認識高血壓



### 一、何謂高血壓

是動脈血壓持續偏高的慢性疾病。美國心臟協會於 2017 重新定義血壓達收縮壓 130 毫米汞柱、舒張壓 80 毫米汞柱以上即為高血壓。

#### ※原發性高血壓

占有高血壓患者的 80-95%，可能與體質遺傳及環境因素影響。早期無病理變化，後期末梢血管抵抗力增加，發生血管硬化現象，造成腎臟血管、冠狀動脈、視網膜血管、腦血管等重要器官受損，雖無法根治，卻可使用藥物控制，所以需長期服藥，以防併發症的發生。

#### ※續發性高血壓

約 5-10%高血壓患者屬此種，因其他疾病而併發的高血壓，可能因內分泌、腎疾病及血管疾病等引起，經治療根治其病因，可以治癒或緩解。

### 二、高血壓患者的日常保健：

1. 定期測量血壓。
2. 注意自己的體重，維持在理想體重範圍內。當身體質量指數 (BMI)，在 25 或者 25 以上時，會增加罹患與肥胖有關的疾病風險。  
【BMI=體重(公斤)除以兩次身高(公尺)】
3. 食用低鹽、低油飲食，並增加鉀的攝取量。
4. 不抽煙、少喝酒
5. 經常保持排便順暢，預防便秘。
6. 不要用太冷、太熱的水洗澡或浸泡過久。
7. 維持規律且適度的運動
8. 充份的睡眠與休息。保持輕鬆的心情。

### 三、高血壓患者的飲食原則：

鈉的攝取量與高血壓相關，而肥胖也是造成高血壓的因素之一。

### 四、可食用的食品：（各類食物攝取量依個人實際需要量攝取）

<p><b>奶類</b></p>	<p>每天兩份低脂乳品，減少飽和脂肪的攝取，補充鈣質。</p>		<p><b>蔬菜類</b></p>	<p>天天五青菜，每天2.5份的青菜。</p>	
<p><b>蛋豆魚肉</b></p>	<p>可用魚肉、家禽類、黃豆類取代部分的紅肉。</p>		<p><b>水果類</b></p>	<p>適量水果，每天2份。</p>	
<p><b>五穀根莖</b></p>	<p>例如糙米、胚芽米、薏仁、燕麥等的攝取盡量達到每天的2/3。</p>		<p><b>油脂類</b></p>	<p>多攝取不飽和脂肪來源，如堅果類與植物油等。</p>	

### 五、避免食用的食品

<p><b>蔬菜類</b></p>	<p>1.醃製蔬菜。 2.加鹽的冷凍蔬菜。 3.各種加鹽加工蔬菜汁及蔬菜罐頭。</p>		<p><b>奶類</b></p>	<p>乳酪。</p>	
<p><b>水果類</b></p>	<p>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。</p>		<p><b>蛋豆魚肉類</b></p>	<p>1.醃製品等。 2.罐製食品。 3.速食品。</p>	
<p><b>其他</b></p>	<p>1.調味醬。 2.雞精、牛肉精。 3.炸洋芋片、爆米花、米果。 4.運動飲料。</p>		<p><b>五穀根莖類</b></p>	<p>1.麵包、蛋糕及甜鹹餅乾、<u>奶酥</u>等。 2.油麵、麵線、速食麵、速食米粉、速食冬粉等。</p>	
			<p><b>油脂類</b></p>	<p>奶油、<u>瑪琪琳</u>、沙拉醬、<u>蛋黃醬</u>等。</p>	



高雄榮民總醫院  
高臺南分院 K·V·G·H  
Tainan Branch

關心您

護理部製作 M008