



## 如何預防高血壓

### 一、高血壓的影響

高血壓是指人體在平靜的狀態下測量血壓，連續 2 週內有 3 次以上的血壓收縮壓 $\geq 140$  mmHg，舒張壓 $\geq 90$  mmHg，長期血壓偏高容易發生嚴重的併發症，例如中風、視力模糊、動脈血管硬化、腎功能減退、心肌梗塞等，輕者半身不遂，器官功能喪失，重者危害性命，不可不注意。

### 二、如何預防高血壓

(一)定期接受健康檢查及測量血壓：配合國健局成人健檢規定，40 歲~65 歲成人，每 3 年 1 次健康檢查；65 歲以上老人每年 1 次健康檢查；家族有高血壓病史者應定期接受門診追蹤；於家中自行監測血壓，至少每兩星期一次，在早上起床且尚未進食及活動前測量血壓，並隨時注意血壓的變化。

(二)按時服藥：遵守醫生指示定期門診追蹤及治療，切忌勿隨便服用其他藥物或任意停藥。

#### (三)健康生活方式

1.依據 2015 年中華民國心臟學會(TSOC)和台灣高血壓學會(THS) 所訂定高血壓治療的指引，高血壓病人應遵守「S·ABCDE」健康生活方式，以維持良好血壓。

生活型態改變	建議	降低收縮壓的預期效果
限制鹽分 <b>S</b> alt restriction	2.0-4.06 克/天	每一克鹽可下降 2.5mmHg
限制酒精 <b>A</b> lcohol limitation	<b>男性</b> ：<30 克/天酒精 (<700 mL/天啤酒，<240 mL/天紅酒，<75 mL/天威士忌或白蘭地) <b>女性</b> ：<20 克/天酒精 (<470 mL/天啤酒，<160 mL/天紅酒，<50 mL/天威士忌或白蘭地)	可下降 2-4 mmHg
減輕體重 <b>B</b> ody weight reduction	BMI 維持在 22.5-25.0 kg/m <sup>2</sup>	每減輕一公斤可下降 1 mmHg
戒菸 <b>C</b> essation	完全戒除香菸	戒菸對血壓無影響， 但會降低中風機會
飲食控制 <b>D</b> iet adaptation	8-10 份蔬果/天，2-3 份低脂製品， 減少飽和脂肪酸及膽固醇攝取	10-12 mmHg
持續運動 <b>E</b> xercise adoption	每週至少 3-4 天，每次至少 40 分鐘 的有氧運動	3-7 mmHg

三軍總醫院 護理部 編印  
心臟內科

諮詢電話：(02)87927056



2.衛生福利部國民健康署亦提出「二減二多」方法-減鹽、減重、多運動、多量血壓，來幫助遠離高血壓的威脅。

### 參考資料

中華民國防高血壓協會(2015)·認識高血壓·取自 <http://www.hypertension.org.tw/know.php>

衛生福利部國民健康署(2015, 1月)·三高防治專區(高血壓、高血脂、糖尿病)·取自 <http://www.hpa.gov.tw/BHPNet/Web/HealthTopic/Topic.aspx?id=201409290001>

Chiang, C. E., Wang, T. D., Ueng, K. C., Lin, T. H., Yeh, H. I., Chen, Y. C. ... Lin, S. J. (2015). 2015 guidelines of the taiwan society of cardiology and the Taiwan hypertension Society for the management of hypertension. *Journal of the Chinese Medical Association*, 78(1), 1-47. doi: 10.1016/j.jcma.2014.11.005

三軍總醫院 護理部 編印  
心臟內科

諮詢電話：(02)87927056