



## 如何預防高血壓

- 一、定期量血壓，隨時注意血壓之變化，至少兩星期一次，最好早上起床空腹且心情放鬆時測量。
- 二、良好的生活習慣：保持充份的睡眠與休息，並維持輕鬆愉快的情緒，避免精神緊張、生氣或過度興奮，同時應避免便秘及用太冷、太熱的水洗澡或泡澡，以防止血壓升高。
- 三、健康的飲食原則：飲食建議三餐以水果、蔬菜、低脂乳製品等飽和性脂肪含量低的食物為主，每日4~5份蔬菜及水果，每日食鹽標準攝取量6克(或2.4克鈉)，可有效降低收縮壓8-14mmHg。
- 四、控制飲酒量：男性不超過 2 酒精當量、女性不超過 1 酒精當量；一酒精當量等於 360c.c.啤酒或 150c.c.葡萄酒或 45c.c.蒸餾酒(高粱、威士忌等烈酒)。研究顯示每週飲酒量超過 500 c.c.，其收縮壓上升 4.6 mmHg 及舒張壓上升 3.0 mmHg。
- 五、保持理想體重：理想體重以身體質量指數(BMI)為依據，即(體重的公斤數)/(身高的公尺數)<sup>2</sup>，BMI 應維持於 18.5-24.9 kg/m<sup>2</sup>，若大於 30 以上算肥胖。衛生署建議男性腰圍低於 90 公分，女性腰圍低於 80 公分，每減輕 10 公斤可降低收縮壓 5~20 mmHg。
- 六、規律而適度的運動：每日規律持續運動至少 30 分鐘，如快走、慢跑、游泳及騎腳踏車等，除了可達到減重效果之外，亦可降低收縮壓 4~9 mmHg。
- 七、按時服藥：遵守醫生指示定期門診追蹤及治療，切忌隨便服用藥物或任意停藥。

### 參考資料

- 林秋鈴、鍾若男(2009)·運用 Orem 理論協助高血壓患者自我照顧之護理經驗·  
志為護理-慈濟護理雜誌，8(5)，102-110。
- Kloner, R. A., & Rezkalla, S. H. (2007). To drink or not to drink? That is the question.  
*Circulation*, 116(6), 1306-1317.