



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，需測量血壓兩次以上，以求其平均血壓值，並且兩次測量間至少需間隔一分鐘以上，長期血壓偏高容易發生嚴重的併發症，例如腦中風、短暫性腦缺血發作、心肌梗塞、心絞痛我心室肥大、心衰竭、腎臟病變、腎衰竭等，輕者半身不遂，器官功能喪失，重者危害性命，故不可不謹慎。

二、如何預防高血壓

(一) 定期接受健康檢查及測量血壓：配合衛生福利部健康署成人健檢規定，40~65 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；18 歲以上民眾應每年至少要量一次血壓，並維持血壓低於 120/80 mmHg，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) 建立健康生活型態

1. 充分睡眠與休息，避免過度疲勞。
2. 常保持愉快的心情。
3. 不要用太冷或太熱的水洗澡或浸泡過久。
4. 隨天氣增加衣服，注意保暖。
5. 保持排便通暢，預防便秘。
6. 控制體重、適合的運動。可以選擇讓你感覺稍為吃力、不能唱歌、但仍可以說話的運動強度，如慢跑、游泳、騎腳踏車、健身操、快走、爬樓梯等。沒有運動習慣的人：從運動 15 分鐘開始，再慢慢增加到 30 分鐘，運動時間充足才有控制血壓的功用。有運動習慣的人：至少每次要維持 30 分鐘。每週至少運動 3 次，然後漸漸養成每天都有運動的習慣。
7. 不吸菸或戒菸，節制飲酒。
8. 飲食控制：維持均衡飲食，採「三少二多」的原則：
 - (1) 多蔬果：多食用各式水果及蔬菜。
 - (2) 多高纖：多食用糙米、大麥、燕麥、以及堅果類食物。

三軍總醫院 護理部 編印
心臟內科

諮詢電話：(02)24633330



- (3) 低油脂：減少使用動物油，如豬油、牛油，適量使用植物油，如芥籽油、橄欖油。烹調應多採清蒸、水煮、涼拌、清燉、白切、燒烤、燙、滷等方式。
- (4) 少調味：除了少糖、少味素、少胡椒外，更要少鹽。食鹽、醬油和味精等調味料是鈉的主要來源，高血壓患者每天以不超過 1 茶匙食鹽（6 公克）為宜。善加利用少許原味（如魚貝類、藻類、蔬菜等）、酸味（如新鮮檸檬汁、鳳梨、蕃茄、柳橙汁等）及辛香料的自然調味料（如肉桂、花椒、月桂葉、蒔蘿草等）來取代一般調味品，可以讓你吃得更健康。
- (5) 少加工食品：少吃罐頭及各種加工食品，如火腿、燻雞、香腸、醬菜等。

（三）遵照醫師指示服藥，勿隨便亂服藥及停藥，也不要隨意服用成藥。

參考資料

中華民國防高血壓協會（2021，3 月 20 日）· 防治高血壓 · <http://hypertension.org.tw/prevent.php>

衛生福利部國民健康署（2021，3 月 20 日）· 三高防治專區（高血壓、高血脂、糖尿病）· <http://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=1463>

衛生福利部國民健康署（2021，3 月 20 日）· 高血壓防治學習手冊 · <https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1163>

Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., Ramirez, A., Schlaich, M., Stergiou, G. S., Tomaszewski, M., Wainford, R. D., Williams, B., & Schutte, A. E. (2020). 2020 International Society of Hypertension global hypertension practice guidelines. *Hypertension*, 75(6), 1334-1357. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026>.

護理指導評值：

◎是非題

1. () 醫生說酒精對我身體不好，所以我要滴酒不沾。
2. () 醫生說抽菸對我身體不好，所以我要戒菸。

三軍總醫院 護理部 編印
心臟內科

諮詢電話：(02)24633330



3. () 高血壓這種疾病，只要發作時看醫生，若血壓正常就可以不用看醫生了。

◎選擇題

4. () 定期接受健康檢查，下列何者為正確？
(1) 40~65歲成人，每年1次健康檢查；(2) 65歲以上老人，每年1次健康檢查；(3) 18歲以上民眾，每年1次健康檢查。
5. () 正常人一週需要運動幾天？
(1) 1天；(2) 2~3天；(3) 3~4天。
6. () 每次運動至少多少分鐘有氧運動？
(1) 1小時；(2) 2小時；(3) 30分鐘。

(答對5-6題⇒完全了解；答對3-4題⇒部分了解；答對1-2題⇒完全不瞭解)

1. (x) 2. (o) 3. (x) 4. (2) 5. (3) 6. (3)

三軍總醫院 護理部 編印
 心臟內科

諮詢電話：(02)24633330