



如何預防高血壓(印尼文)

Cara mencegah tekanan darah tinggi

一、高血壓的影響

Efek hipertensi

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。

Hipertensi mengacu pada pengukuran tekanan darah dalam keadaan tenang. Tekanan darah perlu diukur lebih dari dua kali untuk menemukan nilai tekanan darah rata-rata, dan interval antara dua pengukuran harus setidaknya berselang lebih dari satu menit. Tekanan darah tinggi jangka panjang rentan terhadap komplikasi serius, seperti stroke, serangan iskemik transien, infark miokard, angina pectoris, hipertrofi ventrikel, gagal jantung, penyakit ginjal, gagal ginjal dan lain-lain, hemiplegia pada kasus ringan, hilangnya fungsi organ tubuh, dan kasus berat membahayakan nyawa, sehingga tidak boleh lengah.

二、如何預防高血壓

Cara mencegah tekanan darah tinggi

- (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。

Pemeriksaan kesehatan rutin dan pengukuran tekanan darah: Sesuai dengan peraturan pemeriksaan kesehatan orang dewasa dari Departemen Kesehatan Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan, orang dewasa berusia 40 hingga 65 tahun harus melakukan pemeriksaan kesehatan setiap 3 tahun; lansia berusia di atas 65 tahun harus melakukan pemeriksaan kesehatan setiap tahun, pasien yang memiliki keluarga dengan riwayat hipertensi harus melakukan pemeriksaan medis secara teratur, orang dewasa di atas usia 18 tahun harus memeriksa tekanan darah setidaknya sekali

三軍總醫院 護理部 編印
心臟內科

諮詢電話：(02)24633330



setahun, dan menjaga tekanan darah di bawah 120/80 mmHg, mengukur tekanan darah sebelum bangun pagi, sebelum makan dan kegiatan, serta memperhatikan perubahan tekanan darah setiap saat.

(二) 建立健康生活型態

Membangun gaya hidup sehat

1. 充分睡眠與休息，避免過度疲勞。

Tidur dan istirahat yang cukup untuk menghindari kelelahan yang berlebihan.

2. 常保持愉快的心情。

Selalu menjaga suasana hati yang bahagia.

3. 不要用太冷或太熱的水洗澡或浸泡過久。

Jangan mandi atau berendam terlalu lama di air yang terlalu dingin atau terlalu panas.

4. 隨天氣增加衣服，注意保暖。

Tambahkan pakaian sesuai kondisi cuaca dan jaga kehangatan tubuh.

5. 保持排便通暢，預防便秘。

Menjaga kelancaran buang air besar dan mencegah sembelit.

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。

Kontrol berat badan, olahraga yang tepat. Anda dapat memilih intensitas olahraga yang membuat Anda merasa sedikit lebih sulit, tidak bisa menyanyi, tetapi masih bisa berbicara, seperti jogging, berenang, bersepeda, aerobik, jalan cepat, naik tangga, dll. Orang yang tidak memiliki kebiasaan olahraga: Mulailah dengan olahraga selama 15 menit dan secara bertahap meningkat menjadi 30 menit, hanya jika waktu olahraga cukup, tekanan darah dapat dikontrol. Orang dengan kebiasaan olahraga: Setidaknya 30 menit setiap kali. Berolahragalah minimal 3 kali seminggu, kemudian secara bertahap kembangkan kebiasaan berolahraga setiap hari.

7. 不吸菸或戒菸，節制飲酒。

Jangan merokok atau berhenti merokok, dan batasi konsumsi alkohol.



8. 飲食控制：維持均衡飲食，採「三少二多」的原則：

Kontrol diet: pertahankan diet seimbang, terapkan prinsip "tiga sedikit dan dua lebih":

(1) 多蔬果：多食用各式水果及蔬菜。

Lebih banyak buah dan sayuran: Makan lebih banyak buah dan sayuran.

(2) 多高纖：多食用糙米、大麥、燕麥、以及堅果類食物。

Tinggi serat: makan lebih banyak beras merah, barley, oat, dan kacang-kacangan.

(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。

Rendah lemak: kurangi penggunaan minyak hewani, seperti lemak babi dan lemak sapi, gunakan minyak nabati secukupnya, seperti minyak mustard dan minyak zaitun. Ketika memasak harus lebih banyak dikukus, direbus, dingin, rebus bening, putih, dipanggang, rebus singkat, semur, dan sebagainya.

(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。

Kurangi bumbu: Selain lebih sedikit gula, lebih sedikit micin, lebih sedikit merica, perlu lebih sedikit garam. Bumbu-bumbu seperti garam, kecap dan micin merupakan sumber utama natrium, dan dianjurkan bagi penderita hipertensi untuk mengkonsumsi tidak lebih dari 1 sendok teh garam (6 gram) per hari. Manfaatkan rasa alami (seperti jenis ikan dan kerang, jenis rumput laut, jenis sayuran, dll.), rasa asam (seperti jus lemon segar, nanas, tomat, jus jeruk, dll.) dan bumbu alami pedas (seperti kayu manis, cabai Sichuan, daun salam, rumput dill, dll.) untuk menggantikan bumbu biasa, memungkinkan Anda makan lebih sehat.

(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。

三軍總醫院 護理部 編印
心臟內科

諮詢電話：(02)24633330



Kurangi makanan olahan: Kurangi makan makanan kaleng dan semua jenis makanan olahan, seperti ham, ayam asap, sosis, acar, dll.

(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。

Ikuti petunjuk dokter untuk minum obat, jangan minum atau hentikan obat sembarangan, dan jangan minum obat sesuka hati.

參考資料 Referensi

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 **Evaluasi bimbingan keperawatan:**

◎是非題 **Benar atau Salah**

- () 醫生說酒精對我身體不好，所以我要滴酒不沾。
Dokter mengatakan bahwa alkohol buruk bagi kesehatan saya, jadi saya tidak akan meminumnya lagi.
- () 醫生說抽菸對我身體不好，所以我要戒菸。
Dokter mengatakan bahwa merokok itu buruk untuk kesehatan saya, jadi saya ingin berhenti merokok.
- () 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。
Menegenai penyakit tekanan darah tinggi, hanya ke dokter ketika kambuh, ketika normal tidak perlu ke dokter lagi.

三軍總醫院 護理部 編印
心臟內科

諮詢電話：(02)24633330



◎選擇題 Pilihan ganda

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。
Pemeriksaan kesehatan rutin, manakah dari berikut ini yang benar? (1) Orang dewasa berusia antara 40 dan 65 tahun, harus melakukan pemeriksaan kesehatan setiap tahun; (2) Lanjut Usia di atas 65 tahun, harus melakukan pemeriksaan kesehatan setahun sekali; (3) Orang di atas 18 tahun, harus melakukan pemeriksaan kesehatan setiap tahun.
5. () 正常人一週需要運動幾天？
(1) 1 天； (2) 2-3 天； (3) 3-4 天。
Berapa hari orang normal perlu berolahraga dalam seminggu?
(1) 1 hari; (2) 2-3 hari; (3) 3-4 hari.
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
Berapa menit latihan aerobik yang dilakukan setiap latihan? (1) 1 jam; (2) 2 jam; (3) 30 menit

(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)
(Menjawab benar 5-6 pertanyaan: memahami sepenuhnya; menjawab benar 3-4 pertanyaan: memahami sebagian; menjawab benar 1-2 pertanyaan: tidak paham sepenuhnya)

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