

高血壓患者日常生活保健

◎生活注意事項：

1. 定期量血壓和記錄。【最好每天固定時間測量，以上午八至十點鐘測量血壓最恰當】
2. 保持理想體重。【男： $(\text{身高}-80)\times 0.7+10\%$ ；女： $(\text{身高}-70)\times 0.6+10\%$ 】
3. 遵照醫師指示，按時服藥，不可間斷或隨便停藥。【即使你沒有不舒服的感覺】
4. 適當的飲食，避免刺激性食物：
 - (1)低熱量飲食—鹽份不可攝取太多，尤其是少吃醃漬過或罐頭類的食品。飲食內容包括：奶類、蛋類、肉類、蔬菜、水果等以求均衡，烹調方法宜採用煮、燉、紅燒、烤、蒸、烘、涼拌等方式。
 - (2)低膽固醇飲食—以有效降低血脂含量。
 - (3)避免抽煙—以減少血液粘滯性，進而有效控制血壓。
5. 沐浴時注意水溫，並注意保暖：
 - (1)水溫應適當，約攝氏 39- 40°C，不可太冷或太熱。
 - (2)沐浴時間，以不超過 10 分鐘為原則（避免時間過久導致血管擴張、血壓升高）。
6. 養成每天按時排便的習慣，預防便秘，因為用力解便會造成血壓升高。
 - (1)多吃蔬菜、水果、含纖維質多的食物，和多喝水（每天至少 2000ml 以上）。
 - (2)多做腹部運動，例如深呼吸、抬腿、仰臥起坐。
 - (3)保持心情輕鬆，不要生氣或太過於情緒亢奮。
7. 適當的運動控制血壓：
 - (1)等長運動---如舉重、用力解便、閉氣後推等，會使血壓升高應儘量避免。
 - (2)適當運動---可加強冠狀動脈側枝循環及全身血液循環。
 - (3)常規的等張運動---如散步、游泳等均有助於控制血壓。

◎高血壓患者的飲食原則：

1. 吃新鮮的天然食物，少吃經過加工製品如：罐頭、燻肉，高血壓病人每天食鹽宜少於 5 公克。
2. 可用蔥、薑、公角、花椒、肉桂、檸檬、花生、芝麻等增加風味。
3. 清蒸、燉、水煮、川燙，儘量少油。
4. 使用白糖、白醋、檸檬、梅子、蘋果、鳳梨及蕃茄增加酸甜味。
5. 勿用豬油，宜用植物油。
6. 多吃脫脂奶、豆漿。

7. 蛋黃每週少於三個。
8. 少吃肥肉、內臟、肉類宜去皮食用。
9. 甜點、油炸類宜少吃。
10. 減少用鹽水浸泡的食物，若泡過應用水燙過或清水沖洗。
11. 紫菜、海帶、芹菜、胡蘿蔔、發芽蠶豆、含鈉量高宜少用。
12. 低鈉鹽、無鹽調味料應請教鹽師或營養師。

※可食用的食品（各類食物攝取量請依個人實際需要攝取）

類別	食物
奶類	各種奶類或奶製品，最好使用低脂奶類，每日限飲二杯
蛋豆魚肉類	1.新鮮肉、魚及蛋類 2.新鮮豆類及其製品，如：豆腐、豆漿、豆干等。
五穀根莖類	自製米、麵食。
油脂類	植物油，如：大豆油、玉米油等。
蔬菜類	1.新鮮蔬菜(芹菜、胡蘿蔔等含鈉較高的蔬菜少食用)。 2.自製蔬菜汁，不須加調味。
水果類	1.新鮮水果。 2.自製果汁。
其他	1.白糖、白醋、于香料、杏仁露等。 2.辣椒、胡椒、咖哩粉等刺激品宜少食用。 3.濃茶、咖啡。

※避免食用的食品：

類別	食物
奶類	乳酪。
蛋豆魚肉類	1.醃製、製、燻製的食品，如：火腿、香腸、燻雞、味、豆腐乳、魚肉鬆等。 2.罐製食品，如：肉醬、沙丁魚、鮪魚等。 3.速食品，如：炸雞、漢堡、各式肉丸、魚丸等。
五穀根莖類	1.麵包、蛋糕及甜鹹餅乾、奶酥等。 2.油麵、麵線、速食麵、速食米粉、速食各粉等。
油脂類	奶油、瑪琪琳、沙拉醬、蛋黃醬等。
蔬菜類	1.醃製蔬菜，如：榨菜、酸菜、醬菜等。 2.加鹽的冷凍蔬菜，如：豌豆莢、青豆仁。 3.各種加鹽的加工蔬菜汁及蔬菜罐頭。
水果類	1.乾果類，如蜜餞、脫水水果。 2.各類加鹽的罐頭水果及加工果汁。
其他	1.味精、豆醬、辣椒醬、沙茶醬、甜麵醬、蠔油、烏醋、蕃茄醬等。 2.雞精、牛肉精。 3.炸洋芋片、爆米花、米果。 4.運動飲料。