28283

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 醫療保健 來源 民生報 日期 821225 版面 三七版

健康生活專刊

高血壓病患如何保持健康脈動？

⬆使用電子血壓計量血壓，雖然簡便，卻須定期校正，才不會失真。

・洪泳泉・
記者 陳牆／攝影

●忙碌的現代人，工作、人際關係都比以往複雜，生活壓力常逼得人喘不過氣來，相對的，運動時間減少了，飲食習慣也在不知不覺中，攝取了過多熱量、油量與鹽量，加上平均壽命的延長，使得高血壓人口與日俱增，且平均年齡層分布亦有下降的趨勢。

事實上，根據報告，90%的心臟血管疾病可以由改善生活方式著手及定期作健康檢查與規則追蹤治療等方式預防。高血壓患者一定要在平日多關心、保養自己的健康，不要忙著只想擁有這世界，卻失去了寶貴的健康。母親患有高血壓已十六年了，所幸都能和我及其他醫師好好合作，將其血壓控制在120／80左右，且幸運的逃過了高血壓所引起的併發症。在此，筆者根據多年來照顧家母的心得，及對其他病人的臨床經驗，對高血壓患者提醒生活上應注意的事項建議，希望也能像幫助母親一樣的心情，幫助其他高血壓病人。

1.常在家中測量血壓

家中最好能自備血壓計及聽診器，如果是買電子血壓計，要定期校正是否準確，自行量完血壓後應予紀錄，提供醫師追踪。如果不方便自行量血壓，也要請附近的醫療院所常為您定期量血壓。不要只是匆匆忙忙間，到醫院就診才量血壓。平時血壓應控制在140／90以下。根據世界衛生組織對高血壓的定義是指血壓大於160／95即為確定，血壓值為140～160／90～95稱之為邊緣性高血壓，現在對於邊緣性高血壓亦主張要治療至140／90以下。

2.要遵守醫師指示

每日按時服藥，千萬不可因血壓漸趨平穩，即立刻停藥，高血壓藥物不可任意加減，有疑問時宜請教醫師。也不可以隨便自購藥物或向他人借藥或借藥給他人，每個人對藥物的反應不一，有些藥物並不適合某些人使用。

3.要有規律的生活

保持情緒平穩，培養積極快樂的人生觀，充分的睡眠與休息，避免熬夜、過度的疲勞、生氣憂慮或過度興奮（如打牌、玩六合彩……），另外，如生活太緊張（如趕時間、趕貨、加夜班等）、工作壓力太大，（最怕在同一時間內，接受了太多的工作負擔，且在工作與下一個工作之間，沒有好好放鬆、休息，也會造成血壓上升及不穩定，血中腎上腺素荷爾蒙分泌過多而易傷害到血管內壁細胞。

4.適度運動

高血壓病人宜從事溫和運動，如散步、體操、打太極拳、外丹功，適度的慢跑、游泳、打球等，可增進心肺功能，促進全身血液循環，消除情緒緊張，避免便祕，且有助於保持理想體重，容易達到降低血壓的目標。

另外，可促進新陳代謝、增強細胞對胰島素的敏感度，避免糖分的升高，可下降血中三酸甘油脂濃度及上升高密度脂蛋白膽固醇，降低得冠狀動脈性心臟病的機率。患者要避免激烈的運動，如快跑及競爭性的球類比賽等。每周最好能運動三次，每次約三十分鐘。在運動時若出現了胸悶、氣喘不過來、臉色潮紅、飢餓感、出汗過多、厲害心悸、頭痛頭昏等現象，要立刻停止運動。

5.維持理想體重

根據戴東原教授對台北市民所作的調查分析，體型過重的人其高血壓發生率為正常人的3倍，肥胖者得高血壓的機會又更高。

實驗證明，體重每增加十公斤，血壓會升高6.6。高血壓患者若能正確有效減肥，保持理想體重，亦有助於控制血壓。

6.避免洗澡水太冷、太熱

高血壓患者最好不要去洗三溫暖。寒冷可說是高血壓最大的敵人，當高血壓患者處於寒冷的環境中，動脈收縮會使得血壓驟升而導致生命的危險。高血壓患者應注意保暖，避免受寒，不要一大早就去運動，冬天要以溫水而不要用冷水洗臉，從暖和的棉被裡起床時，要馬上加添衣服，不要讓自己突然處在寒冷下。游泳時，也要考慮水溫與氣溫是否適合，當水溫與體溫差別太大時，對身體反而有不良的影響。

因此最適合高血壓者沐浴的水溫是夏天攝氏38度，冬天攝氏40度，慢慢把身體泡熱，避免從浴缸出來後，突然遭受寒冷的刺激。

7.防止便祕，保持大便通暢

大便過度用力時，會使血壓突然上升，造成腦出血的危險。使用坐式馬桶時，可在皮膚接觸之處墊上布或紙，以免身體突然接觸冷冰而使血壓上升。大便後不要突然站起來，要慢慢的、以免造成起坐性暈眩。平日多運動、多喝開水、多吃蔬菜水果，可預防便祕的發生，如仍未奏效，此時可請醫師給予軟便藥服用。

8.戒菸

抽菸除了易造成肺癌外，對心臟、血管都有不良影響。抽菸會便血色素升高，血液黏稠度增加，血小板易沈澱於血管壁上，造成動脈硬化。另外香菸中含有菸鹼，攝取少量的菸鹼會刺激交感神經，使血壓上升，平均每抽一支香菸要過十分鐘後，才會恢復未抽菸時的血壓。抽菸也會使得血中高密度脂蛋白膽固醇（即好膽固醇）降低約10mg／dl左右，吸菸者罹患冠狀動脈性心臟病的風險較非吸菸者高二至四倍。

9.不可過量喝酒

過量喝酒會引起情緒亢進、心跳加快、收縮性血壓上升而增加血流對腦血管壁的衝擊力，如果加上睡眠不足、疲勞過度或生活、工作壓力太大時，將大大增加出血性腦中風的危險。有不少高血壓病人是在應酬中喝了大量的酒後，而引起了腦中風昏迷。高血壓病人喝酒應選擇在下班、吃完晚餐後才喝，在家中喝點酒後要休息，不要開車，讓身心放鬆，如此才能適量、適時、適地。

10.避免高油及高膽固醇食物

高血壓病人若同時併有高膽固醇血症，罹患冠狀動脈性心臟病的機率將會更增加好幾倍。李源德教授於民國八十年在金山鄉所作的調查，發現血中膽固醇值大於240mg／de者有16.4%；比曾文賓教授於民國六十二年在台北市所作的調查，盛行率躍進了三倍。

高血壓病人尤其要避免高膽固醇食物、內臟類如腦、心、肝、腰，部份海鮮類如蟹、牡蠣、蚌、蝦、蛤等不但含鈉高，膽固醇量也高，不宜食用。另外要多以植物油代替動物油，而植物油中的椰子油及棕櫚油比豬油含有更高的飽和脂肪酸，最好少用。

同時不要攝取太多的高油脂食物，如肥肉、雞皮、豬皮、油條、油炸豆包、油豆腐、肉鬆等；太甜的食物，如蛋糕，各種飲料罐頭、甜醬等亦要少用。要多攝取高纖維食物，如各種蔬菜、竹筍、空心菜等，以糙米或胚芽米、全麥麵包代替精細白米、白麵包，以乾豆類代替部份的主食類，如將黃豆、或紅豆、綠豆加入糙米或胚芽米一起煮食。根據哈佛大學公衛研究人員的調查，發現攝取最少纖維者罹患高血壓機率，較攝取最多纖維者高出46%。平日可多吃魚，如鱒魚、鮭魚、鯖魚（沙丁魚）、鮪魚等，其魚油中含有豐富的EPA和DHA，可降低血小板的凝結能力，減少動脈硬化，可保護心臟血管。多量攝食深海魚亦可降低血中三酸甘油脂濃度。

⬆老年人遇心情低潮時，應找同伴或子女紓解一下。

高血壓病人今後不妨在飲食習慣上來慢慢調整改變，平日可以試試少吃純糖類甜食，可選澱粉質、纖維質等多醣類食品，少吃脂肪及膽固醇含量過高的食物，也不要吃太鹹，而儘量多吃富高纖維的蔬菜瓜果及全穀類食品如全麥麵包、燕麥片、糙米等、選擇植物油代替動物油、多吃魚少吃肥肉，加上規則的運動，如此可維持理想體重，及降低血中膽固醇濃度，進而可減少冠狀動脈性心臟病的發生率。

11.限制鹽份的攝取

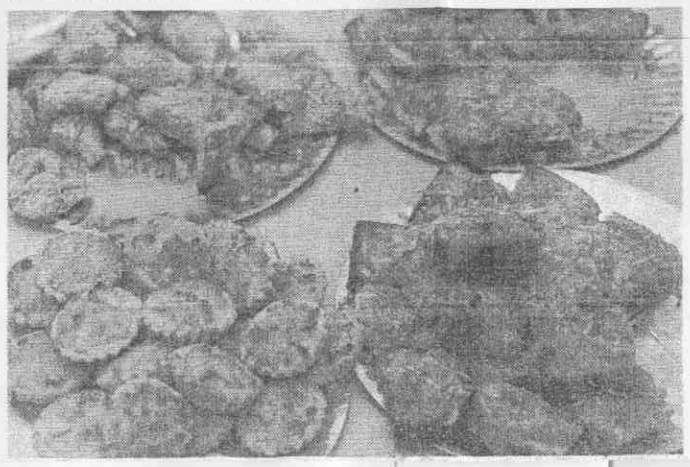
食鹽的攝取量與高血壓的發生率成正比，在日常生活中，我們不必擔心體內的食鹽會匱乏不足，根據美國報告，在不流汗時，每人接受每日飲食含鹽量在1.25公克以上，就能維持體內鈉平衡，而平時攝取的食物中，含鹽量已足夠人體需要了。高血壓病人飲食宜調味清淡，每日鹽份攝取量最好能在五公克以下，然而國人的飲食習慣一向口味較重，在各式各樣的菜色中喜用較多量的鹽巴、醬油、味精、烏醋、湯藥醬等，三餐中又常吃肉魚鬆、泡菜、醬瓜、醃菜、鹹魚、鹹菜、梅干菜、火腿、香腸、鹹魚乾、各種鹹滷味、煙燻食品、各樣速食、罐頭類等各種加工食品……，其含鹽量都非常的高，這都使得現代人的鹽分攝取量無形中增加很多。

根據衛生署委託的一次大型調查，國人中風的病例中有近三成原因為高血壓性腦出血，比率為歐美三倍，這可能與國人口味較重、使用較多鹽、醬油、味精等各種調味的飲食習慣有關。建議各種含鹽量高的醃製食物、罐頭類、速食類等加工食品，能在包裝上標示其鹽分含量，讓購買者能了解其鹽分攝取量。如每人每日的鹽份量最好在七公克以下，相當於一小匙半的鹽，家庭用的醬油每五CC（約一小匙）約含一公克的鹽分，如果煮菜時，加入六至七小匙的醬油，就到達一天食鹽的限制量了。要提醒的是，味精含鹽分量為醬油的兩倍，烏醋則為醬油的1.2倍，番茄醬含鹽量為醬油的一半（見圖表），這些在口味上不見得很鹹，卻含有高鹽量，因此不能只憑舌頭的感覺來決定食鹽量，如蛋糕或許多中西式點心係採用蘇打粉製作，雖然吃起來不鹹，但其含鹽量亦頗高。

在實行低鹽飲食或恢復至七公克以下正常鹽分攝取量，並不如想像中那麼簡單，對於一個本來鹽量的攝取每日在20公克的人，突然要減至七公克，一定會覺得食不知味而放棄治療，因此要慢慢的減少至限制量。

12.不要相信偏方或祕方

高血壓大多數需要終生治療，病人常會漸生不耐，有時相信「藥到病除」的民間偏方，或以劃撥郵購的方式，買些成份不明的藥物逕行服用，十分危險。其實現代醫學進步，降血壓藥物種類增加不少，病人已有更好的選擇，且用藥傾向單方長效，一天服用一次，有時只服一種藥就有效，比以前每天要服幾種藥且服用數次方便多了。因此希望高血壓病人能比以前更有耐心的好好和醫師合作。



➡甜點、蛋糕等高糖類食品，高血壓患者應淺嚐即止。

各類食物中含鹽量表

食品名	目測量	重量(公克)	鹽分量(公克)
醬油	1小匙	5	1
味精	1小匙	5	2
烏醋	1小匙	5	1.2
蕃茄醬	1大匙	10	1
味噌	1大匙	20	2
牛乳	1杯	250	0.3
奶油	1大匙	10	0.2
鹹乳酪		100	2.5
小魚乾	2大匙	10	1.2
火腿肉		100	2.3
培根	2至3片	40	1
炸薯條		100	2.5
沙丁魚(罐裝)		100	2
白麵包	4片	100	1.2
蘇打餅乾	5片	40	1
酸梅	1個	5	1
筒高		100	0.3
芹菜		100	0.3
紅(白)蘿蔔		100	0.1
肉魚豆蛋類		4份(兩)	0.25
五穀根莖類	飯3碗	600	0.15
水果類			微量
油脂類			微量

部份資料參考：行政院衛生署「中華民國飲食手冊」