

# 做對三步驟 - 輕鬆控制高血壓

請張貼於佈告欄

健康中心 106 年 10 月健康焦點

高血壓是造成心臟病、中風、腎臟病最主要的原因之一，而衛生福利部死因統計資料也顯示，102 年高血壓及心臟病、腦中風等心血管疾病共造成 34,040 人死亡，平均約 5 人就有 1 人死於心血管疾病。國民健康署呼籲民眾養成定期量血壓的習慣，及早發現高血壓問題，將血壓控制在正常範圍，就能預防後續衍生的心臟疾病及中風問題喔！

## 國民健康署提供您三步驟，輕鬆控制高血壓。

### 第 1 步：聰明防治瞭解自己的血壓值：

國民健康署近年積極推動民眾定期量血壓，提出 18 歲以上民眾每年應至少量一次血壓，一旦血壓超過 140 / 90mmHg 就應該諮詢醫師；而正在接受治療的高血壓病人更應該定期量血壓，並做好紀錄，除可以幫助醫療人員瞭解病人血壓控制情形，也可顯示生活型態改變與高血壓藥物之控制情形。

高血壓分類		
分類	收縮壓毫米汞柱 mmHg	舒張壓毫米汞柱 mmHg
正常血壓	< 120	< 80
高血壓前期	120-139	80-89
第一期高血壓	140-159	90-99
第二期高血壓	≥ 160	≥ 100

### 第 2 步：定期操作 懂得正確量血壓。

## 電子血壓計正確操作方法



- 

1. 手掌朝上，固定壓脈帶於肘關節上兩指高度（約 2 公分處）。
- 

2. 壓脈帶的鬆緊需留下 2 根手指能進出的空隙。
- 

3. 壓脈帶的膠管應放在內側腕動脈搏動點（約中指至中心線位置）。
4. 按下加壓開關，儀器開始測量血壓。
5. 測量結束後記錄血壓值。

### 第 3 步：控制血壓 文明人抗文明病：

體重過重、納鹽量攝取過多、運動不足、過度飲酒、有抽菸習慣等，都是造成高血壓的危險因子。國民健康署提供您以下小撇步，幫助您遠離高血壓的威脅：

#### ●減鹽：

多吃新鮮、天然的食物，避免醃製、減少加工，以及含鈉量高之調理食品；吃火鍋的時候，可以把握「多吃新鮮食材、多用蔥、蒜、蘿蔔泥等天然調味料，少喝湯、少吃加工食材、少用沙茶醬及豆瓣醬等調味料」的原則。

#### ●減重：

適當減重可有效降低血壓，國民健康署持續推動健康體重管理計畫，教導民眾「聰明吃、快樂動、天天量體重」的健康生活方法。可利用 0800-367-100（瘦落去、要動動）健康體重管理諮詢專線，由營養師與運動專業人員，週一至週六上午 9 點至晚上 9 點免付費服務。

#### ●戒菸：

戒菸的好處在第一天就看得到！吸菸者在戒菸的 20 分鐘後，血壓會降低，心跳也減慢至正常的頻率；戒菸 8 小時血中的尼古丁和一氧化碳濃度減半，氧氣濃度回到正常值；戒菸 2 週至 3 個月得到心臟病危險性開始下降，肺功能開始改善；戒菸 1 年後罹患冠狀動脈心臟病機率可減少一半，而戒菸 5 年後中風之機率甚至可降低至與不吸菸的人一樣。

#### ●規律運動：

養成規律運動的習慣，每週至少累積運動 150 分鐘，且避免久坐，最長不要超過 2 小時，利用零碎的時間來進行身體活動也很好，如走路上下班、上下樓爬樓梯、幫忙做家事等。

#### ●按醫囑規律服藥：

藥物可以幫助降低血壓值，高血壓患者需依據醫囑規律服藥，千萬不要自行停藥或減藥，以免影響血壓值之控制。