

做對三步驟 - 輕鬆控制高血壓



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 < 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肱動脈搏動點（約中指至手肘中心線位置）。

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。

資料來源：<https://www.facebook.com/health66>