

高血壓

國民健康署提醒如果您的血壓範圍在 120/80-140/90 mmHg 之間，為高血壓前期，建議改善生活型態；若血壓超過 140/90 mmHg，建議您應與醫師討論是否需要進一步治療，以避免後續心臟病或中風發生。

一、導致高血壓的可能原因

約有 95-99 % 高血壓患者為原發性高血壓，判斷血壓升高的原因未明，可能是遺傳及生活型態因素；續發性高血壓約佔 1-5 %，導致高血壓的原因通常是因為生理的變化或是疾病引發，如：主動脈縮窄、懷孕、內分泌異常及腎臟疾病等。

二、高血壓注意事項

- 依醫師指示服藥，勿自行停藥、更改藥量或亂服成藥。
- 每天鹽的攝取以不超過 5 公克為宜。
- 飲食定時、定量，每餐勿吃太飽，並採低鹽、低油。
- 保持排便通暢，預防便秘。
- 避免太熱或太冷的水洗澡或浸泡太久。
- 注意控制體重，避免肥胖。
- 勿抽菸、喝酒、減少咖啡及濃茶。
- 足夠的睡眠及休息，避免焦慮與躁動。



三、高血壓飲食

高血壓的飲食方式需採均衡飲食及「三少二多」的原則

1. 三少

- ◆ 低油脂：少用動物油，如豬油、牛油；適量使用植物油，如芥籽油、橄欖油
- ◆ 少調味品：少糖、少鹽、少味素、少胡椒
- ◆ 少加工食品：少吃火腿、燻雞、香腸、泡菜、罐頭

2. 二多

- ◆ 多蔬果：多吃各式水果與蔬菜
- ◆ 多高纖：多吃糙米、大麥、燕麥、堅果

