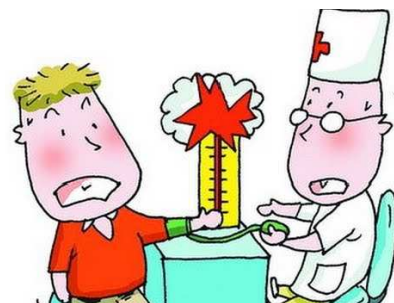


認識高血壓

什麼是高血壓

	收縮壓(mm Hg)	舒張壓(mm Hg)
正常血壓	<120	<80
高血壓前期	120-139	80-90
高血壓	140	90

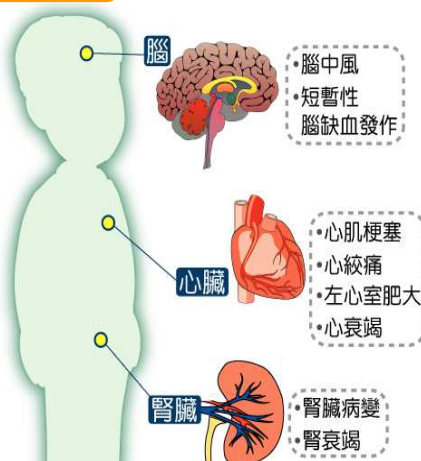


高血壓症狀

早期無症狀，但隨著動脈硬化會呈現下列症狀

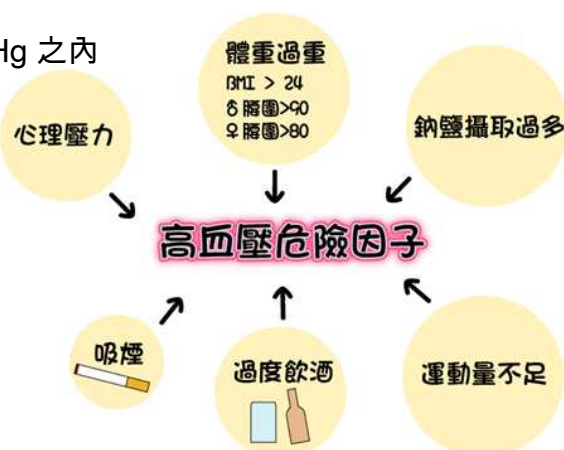
1. 血壓上升
2. 早晨起床後頭痛
3. 肩部僵硬
4. 頭暈頭痛
5. 心悸
6. 臉部潮紅
7. 視力模糊
8. 流鼻血

高血壓併發症



如何控制血壓

1. 定期健康檢查，有效控制體重
2. 定時量血壓，讓血壓控制在 140/90mmHg 之內
3. 保持心情愉快，減少情緒性壓力
4. 適當的運動
5. 均衡的飲食
6. 忌過量飲酒、建議不要吸煙
7. 應按照醫師的指示並配合藥物控制，且定時門診追蹤



高危險群

1. 遺傳：家人有高血壓
2. 老化：隨年齡增加，血管彈性降低，末梢血管的阻力加強，血壓逐漸上升
3. 肥胖：體重越重，心臟需更加費力才能將血液送至全身，會造成血壓升高
4. 長期抽菸酗酒：會造成血壓升高、血液的黏性增加、動脈硬化，增加中風機率



高血壓飲食

得舒飲食(Dietary Approaches to Stop Hypertension, DASH)

1. 高鉀：於蔬果、奶類含量豐富。
2. 高鎂：蔬菜、水果為主要來源，全穀類(如：糙米、燕麥)含量也高。
3. 高鈣：鈣質豐富食物，主要以低脂奶或脫脂奶，如：深綠色蔬菜、帶骨小魚，其含鈣量也豐富。
4. 高膳食纖維：蔬菜、水果、全穀類、根莖類。
5. 飽和脂肪酸節制：奶類選用低脂或脫脂奶，降低內臟類食用，肥肉、豬油少攝食。
6. 不飽和脂肪酸豐富：主要來源為種子與核果(像是芝麻、杏仁、松子等)及各種植物油(像是沙拉油、葵花油、麻油、菜子油、橄欖油)。



臺中榮民總醫院埔里分院
營養科 關心您