

高血壓防治

《正確測量血壓的方式》



- 1 測量前要先將手臂上的衣物脫下，休息5分鐘
- 2 血壓計、手臂與心臟齊高，手掌向上
- 3 第一次測量需左、右手皆測，以較高值為準
- 4 在沐浴、飯後半小時內不要測量
- 5 每天固定環境及時間測量，並且做記錄

《血壓數值的意思》

	收縮壓 (mmHg) 高的	舒張壓 (mmHg) 低的
正常血壓 安全 😊	<120	<80
高血壓前期 注意 😟	120-140	80-90
高血壓前期 有危險 😞	>140	>90

●參考國民健康署、社團法人台灣高血壓學會●

臺中市政府衛生局 | 關心您

健康2.0

多蔬果
多元種類
水果注意甜度



多全穀
降低3白食物
(白飯、白麵、麵包)
全穀根莖類取代



多低脂乳品
每天2杯富含鈣質
也可以利用
原味優格/優酪乳
取代



多白肉
豆類、豆製品、魚
海鮮及禽肉為優先
#避免紅肉與
帶殼海鮮



多植物油
橄欖油、芥花油
苦茶油、葵花籽油
與原味堅果
#堅果要適量



少加工醃製
高鹽分製成
通常含鈉量極高



少速食
一般熱量高
且含高鹽分



少咖啡因
一天不超過
4-5杯咖啡
與含咖啡因飲品



少湯品
湯品增加額外
鹽分攝取



少醬料
不只鹽巴
所有調味料都要少
#善用辛香料提味



5多5少 血壓控制剛剛好

TVBS宋明樺營養師 <https://www.facebook.com/TILASUNG1018>

b 今健康

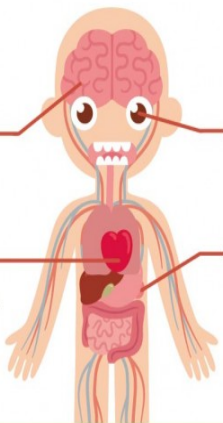
高血壓初期難察覺，出現症狀多已相當嚴重！

大血管病變

- 腦血管病
中風、缺氧性中風。
- 心血管病
心臟衰竭、心肌梗塞。
- 主動脈剝離

小血管病變

- 眼部病變
眼動脈狹窄、視網膜出血
- 腎臟病變
尿蛋白、腎功能耗損



曾有33歲民眾，因易喘、胸悶就診，檢查發現是因高血壓影響到心臟，出現心臟衰竭的情況！

b 今健康

高血壓8大風險族群，醫：平時應定期測量血壓

年長者



肥胖者



高血壓
家族史



缺乏運動



口味偏重



過量菸酒



三高族群



腎臟不佳



資訊來源：大灣健全診所家醫科 王威傑醫師

今健康

資訊來源：大灣健全診所家醫科 王威傑醫師

今健康

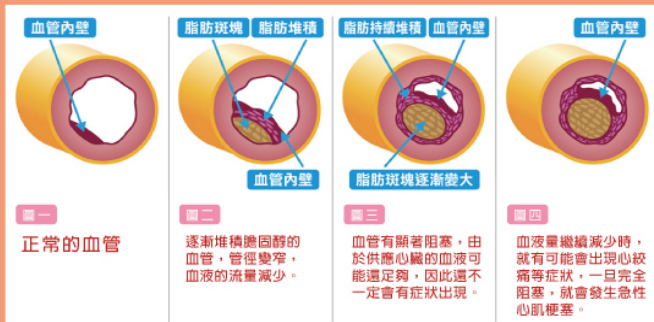
成人血膽固醇、三酸甘油酯濃度	理想濃度	邊際高危險濃度	高危險濃度
總膽固醇 (非禁食)	<200mg/dl	200~239mg/dl	≥240mg/dl
低密度脂蛋白-膽固醇 (禁食12小時)	<130mg/dl	130~159mg/dl	≥160mg/dl
血液三酸甘油酯 (禁食12小時)	<200mg/dl	200~400mg/dl	>400mg/dl

製圖者：愛長照編輯

資料來源：行政院衛生署



隱形殺手！高血脂



一、「高血脂」有什麼症狀？

高血脂是引發上述疾病的病因，初期無任何感覺，故又稱無聲的殺手，但隨著沉積進展仍可由身體外在的各種警訊得知一般可能症狀有：

頸部僵硬、頭痛、失眠、疲勞倦怠、胸悶氣短、腰膝痠軟、四肢麻木等最為常見。

二、「高血脂」和「心血管等疾病」有何關聯？

當血液中過多的脂質沉積在血管壁，造成血管腔狹窄，血流通過困難，演變成動脈阻塞，俗稱「血管硬化」，因而引發心血管疾病（如：心絞痛、心肌梗塞、高血壓與腦中風）、糖尿病、腎臟衰竭、四肢末梢壞死等病變。

b 今健康

高血脂可分2類型，影響層面各不同！

高膽固醇血症

低密度膽固醇(壞膽固醇)過高。

心血管疾病

心肌梗塞、狹心症等。



中風

腦中風、腸中風等。



慢性腎臟病

腎臟功能逐漸衰退。



周邊動脈疾病

如下肢行走時會疼痛。



高三酸甘油酯血症

三酸甘油酯過高。

胰臟發炎

胰臟被稱為沉默器官，症狀難察覺。



資訊來源：大灣健全診所家醫科 王威傑醫師

今健康

4招防高血脂症， 防疫、防慢性病同時兼顧！

多喝水



促進血液循環。

良好飲食



多色蔬果、白肉取代紅肉
飲食順序：菜>肉>飯。

避免風險因子



如抽菸、酗酒等。

適度運動



有氧運動 + 無氧運動

防範高血脂症纏身 簡單4動作在家動一動！

有氧運動

抬腳踢手



開合跳



無氧運動(重訓)

伏地挺身



仰臥起坐



兩種輪流交替，配合333運動，更有助防高血脂症！