

# 高血壓衛教單



## 高血壓控制策略



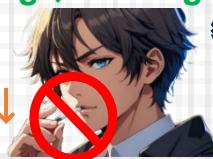
**Sodium ↓ 限制鹽分攝取**  
 ↓ 1g 鈉 = ↓ 2.5g 鹽  
 血壓 ↓ 2.5mmHg



**Alcohol ↓ 限制酒精攝取**  
 ♂ <100克/週 ♀ <50克/週  
 減酒 ↓ 2-4mmHg

**BW ↓ 減重 ↓ 1Kg ↓ 1mmHg**

**Cigarette**  
 戒菸助血壓 ↓



**Diet 飲食控制**  
**DASH得舒飲食**



**Exercise 有氧運動**  
 ↓ 3-7mmHg

建議每日30分鐘每週5-7日



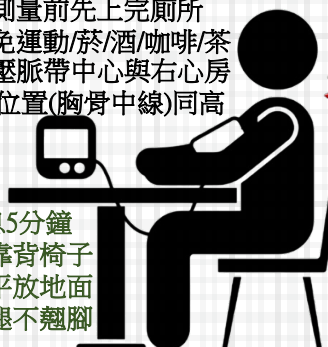
## 高血壓的分級(根據居家血壓測量數值)

分期	收縮壓	且	舒張壓
正常	<120	且	<80
高血壓前期	120-129	且	<80
第一級高血壓	130-139	或	80-89
第二級高血壓	≥140	或	≥90

校正過的上臂電子血壓計 測量前先上完廁所  
 使用合適大小壓脈帶 避免運動/菸/酒/咖啡/茶  
 綁壓脈帶位置：約手腕上2指幅 壓脈帶中心與右心房  
 鬆緊可伸入約1-2隻手指頭 位置(胸骨中線)同高  
 綁壓脈帶處需避免捲袖子太緊



休息5分鐘  
 坐在靠背椅子  
 雙腳平放地面  
 不盤腿不翹腳



## ※減少高鹽份(高Na+ 鈉含量)飲食



麵食、湯(火鍋湯、泡麵湯、牛肉湯、海鮮湯)  
 醃漬物(泡菜、豆腐乳、醬瓜、蜜餞、陳皮、話梅)



醬料(辣椒醬、豆瓣醬、甜辣醬、海苔醬)  
 調味粉(辣椒粉、胡椒鹽、七味粉)



洋芋片、餅乾、加工食品  
 (火腿、培根、香腸、肉乾、肉鬆)

運動飲料



炸物 燒烤 滷味

居家血壓722原則：保持心情愉快，以血壓值高的手測量並記錄

- 連續測量血壓7天
- 一天測量2時段：早(睡醒<1hr)、晚(睡前<1hr)各別測量一次
- 每次測量按壓血壓機按鍵≥2次(建議≥3次)，紀錄穩定後平均值