



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 ↓ 2.5~3.1mmHg

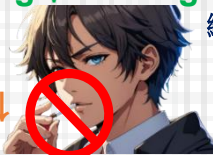


Alcohol ↓ 限制酒精攝取
♂ <100克/週 ♀ <50克/週
減酒 ↓ 2-4mmHg



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

↓ 3-11 mmHg

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

使用合適大小壓脈帶

綁壓脈帶位置：約手肘上2指幅

鬆緊可伸入約1-2隻手指頭

綁壓脈帶處需避免捲袖子太緊

測量前先上完廁所

避免運動/菸/酒/咖啡/茶

壓脈帶中心與右心房

位置(胸骨中線)同高



休息5分鐘

坐在靠背椅子

雙腳平放地面

不盤腿不翹腳



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

A. 連續測量血壓7天

B. 一天測量2時段：早(睡醒<1hr)、晚(睡前<1hr)各別測量一次

C. 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

※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