



高雄榮民總醫院臺南分院

高血壓日常保健

一、定義

血壓是測量血液在動脈管壁上作用的力量。「收縮壓」代表心臟把血打進動脈的力量。「舒張壓」代表下一次心搏前血液灌注充滿心臟的力量。當收縮壓超過140mmHg 或舒張壓超過90mmHg 時就稱為高血壓。

二、體重的控制

當身體質量指數(BMI，體重)連除兩次身高(公尺)在25 或者25 以上時，會大大增加罹患與肥胖有關疾病的風險。迅速減重通常減去的是體內液體而不是脂肪，因此最好的減重計畫是在一週中減重0.5-1 公斤。只要能減掉4.5 公斤，就能對高血壓病人有幫助。

三、飲食原則

食用限鈉、低脂、低油飲食，每天鈉的攝取量不要超過 2400mg。

四、日常生活保健

- ◎不抽菸、不過度飲酒、不過度攝取咖啡因，極少量的酒精通常不會造成血壓升高，但是民眾通常會喝過量，因此不建議高血壓的病人有飲酒的習慣。菸草中的尼古丁、酒精和咖啡因都會導致血管收縮，血壓因此上升。
- ◎充分睡眠與休息，放鬆心情，減少壓力。
- ◎確實遵照醫囑，按時服藥。不要用太冷、太熱的水洗澡或浸泡過久



高雄榮民總醫院
臺南分院 K·V·G·H
Tainan Branch

關心您

護理部製作 N105