

13 個降血壓秘招

美國心臟協會於 2017 年 11 月 13 日發布有關高血壓標準值的最新治療指引，重新定義血壓達 130/80 毫米汞柱（收縮壓 130 毫米汞柱、舒張壓 80 毫米汞柱）以上即為高血壓。這是美國醫學界 2003 年以來首度更新有關血壓檢測與治療的指引，先前的高血壓定義為 140/90 毫米汞柱以上。

此外，世界衛生組織仍維持高血壓標準值為 140/90，台灣高血壓學會理事長、台大醫院心臟血管科主治醫師王宗道也在受訪時指出，高血壓患者類型眾多，如果一味希望血壓降得越低越好，可能導致其他的副作用。根據衛生福利部國民健康署《高血壓防治學習手冊》，高血壓根據血壓量測的數值，可以分為四個階段。當舒張壓或收縮壓其中一項超過標準值時，即可能被判定為高血壓。（單位：mmHg）

	收縮壓	舒張壓
血壓正常	<120	<80
高血壓前期	120 ~ 139	80 ~ 89

第一期高血壓	140 ~ 159	90 ~ 99
第二期高血壓	160 以上	100 以上

高血壓的原因：鹽分攝取過多、運動不足、遺傳

高血壓大多是鹽分攝取過多、運動不足、遺傳等原因造成，全台高血壓患者人數多達 430 萬，且根據世界衛生組織指出，全球有 13% 的死亡，都是高血壓所惹的禍，罹患心臟病、腦中風、腎臟病的機率也較一般人高出許多。

雖然可以靠降血壓藥控制血壓，但長期服用可能產生副作用，所費也不貲，有什麼其它更為簡單、健康且有效的方法呢？教你在日常生活就可以做到的 13 個降血壓秘招。

控制高血壓的飲食

1. 先菜後肉

衛生福利部指出，一天應攝取 3 份蔬菜（約 300 公克），但由於外食比例高，平均攝取量嚴重不足。高澤謙二表示，吃飯時不妨先菜後肉，不僅可增加蔬菜的食用量，豐富的植物纖維還可避免血糖急速上升，以防血管受損。

2.一天一和食

現代人飲食西化，肉類攝取量提高的同時，也帶來了過胖、膽固醇過高與心血管疾病等問題。而以魚肉為中心的日式飲食熱量較低，且富含優良蛋白質與油脂，守護血管健康。

3.一天一根香蕉

香蕉富含鉀，能排除體內多餘的鹽分，並助於擴張血管、降低血壓，是預防心血管疾病的好夥伴。根據 2013 年世界衛生組織發表的飲食準則，建議每日鉀的攝取量應達 3510 毫克，但是台灣人平均攝取量與西方相比偏低。(註：若患有急性腎炎、慢性腎炎和腎功能欠佳者，建議不要過量食用)

4.泡麵留湯

依據衛生福利部建議，每日鈉的總攝取量不宜超過 2400 毫克 (即 6 公克的鹽)，但是一碗泡麵的含鹽量就高達 5.9 公克，吃下去，一整天吃東西都不應再加鹽了。若真的想吃，湯就留下來別喝，減少鹽分攝取。

控制高血壓的運動

5.運動不必激烈

運動能擴張血管，降低血壓。然而，激烈的運動卻會使體內產生大量的活性氧物質，並氧化壞膽固醇，引起動脈硬化，加速血管老化。建議做慢跑、快走、跳繩等輕度運動，一週兩次，一次 20 分鐘左右即可。

6.雨天時不在外運動

淋濕的身體，血管容易收縮，血壓上升。下雨天時就待在家裡做伸展操吧！

7.多動小腿肚

小腿肚，又稱作「第二個心臟」，具有幫助下半身血液與淋巴回流至心臟的重要功能。高澤謙二表示，以腳後跟為支點，上下擺動腳掌 10 次，或是早上起床後，放鬆身體坐在沙發上，踮起腳尖在地板上前後移動 10 次，藉此鍛鍊小腿肚肌肉，改善血液循環，進而降低血壓。

8.運動時不要在意時間長短

每次運動時都緊盯著手錶，算自己到底運動幾分鐘了嗎？保持輕鬆的情緒，血管更健康。

控制高血壓推薦運動：日本名醫這樣走路改善自律神經、控制血壓

日本篠原整骨院院長篠原裕喜表示，自律神經和血壓控制有關，透過踮腳刺激腳拇趾腹，可使自律神經平衡，高血壓患者血壓下降。

(1)站立。抬高腳跟，將重心放在腳尖，背後伸直，視線放置在前方 10~15 公尺。

(2)行走。腳趾使力，像往地面推一樣行走，著地時先讓腳趾著地，再來才是腳掌、腳跟。

(3)不走路時，也可以原地踮腳尖練習，用一張椅子，用手扶著椅背，將重心放在右腳腳趾上，原地左右交互踏 20 分鐘，就可以囉。

控制高血壓的生活習慣

9.每天早上測量血壓

建議每天早上都要測量一次血壓，藉以管理自己的健康狀況。一般正常血壓值為 120 / 80mmHg (收縮壓 / 舒張壓) ，高於此則可能是高血壓。但是若測出的數值過高也先別擔心，持之以恆測量觀察，並配合良好的生活習慣，以控制血壓。

10.洗澡水溫度勿超過 42°C

寒冷的冬天洗個暖呼呼的熱水澡堪稱一大享受！但是高澤謙二提醒，除了過冷的水外，超過 42°C 以上的熱水會活化血小板功能，血液反而容易凝固。

11.漸進戒菸

抽菸有害身體健康，並增加高血壓及血管栓塞的機率。不過一下子想要完全戒除並非容易，提醒自己只能在陽台等不會讓其他人吸到的場所吸，長久下來抽煙量自然減少。

12.電話響 3 次再接

每次電話一響就慌慌張張奔去接嗎？人陷入緊張的情緒時會產生壓力，導致血管緊縮。在家時保持愉快休閒的心情，讓心臟與血管好好休息。

13.睡前喝 1 杯水

夜間睡覺時身體會出汗，陷入脫水狀態，容易引起腦中風與心肌梗塞。