



血壓值曲線的起起伏伏，你可知道？

# 減重、減鹽、運動 定期量血壓， 終結隱形殺手！



高血壓本身不可怕，可怕的是「不知道自己患有高血壓」以及「知道有高血壓還放任不健康的生活習慣」。目前台灣約有430萬高血壓患者，但其中竟高達160萬人根本不知道自己患有高血壓，在沒有藥物控制和生活作息的改變下，繼續讓自己暴露在高風險中，無形中提高日後腦中風、心肌梗塞、腎臟病變等併發症的風險，因此其隱形殺手的稱號絕非浪得虛名。



有鑑於此，國民健康局近幾年結合縣市衛生局，攜手推廣「減重 減鹽 運動 定期量血壓」的生活型態以降低民眾身陷高血壓的隱形風險。一系列的推廣包括：推動居家自我測量血壓，並普及血壓測量場所達近二千處，提高民眾量血壓的可近性；執行減鹽低鈉飲食的宣導，提供外食族及年輕族日常選購低鹽（鈉）食物的技巧、協助國人養成檢視食品鈉含量的習慣；民國100年號召72萬人，共同減重1,104公噸，101年持續推動「臺灣101 躍動躍健康」健康體重管理計畫，帶動規律運動及健康飲食風潮，協助民眾維持健康體重及理想腰圍。



其實，鈉鹽少吃點、運動多做點、腰圍瘦一點、定期量血壓、心情放鬆點，對抗高血壓的最佳武器就是這些看似簡單的生活小細節。



# 高血壓，我有控制權 邁向健康生活簡易守則， 降壓很容易！

## 高血壓症狀有時不明顯， 定期量血壓才能提早發現

今年41歲、身材中廣，從事汽車業務的陳經理，送完小六兒子上學後，一坐回車上，忽然覺得心跳加速、呼吸急促，經緊急送醫後被診斷患有高血壓。由於工作上一連的喝酒、應酬和熬夜，讓他的血壓在不知不覺中飆升，經醫師提醒，他才回想起最近一個月的確常感覺眼花撩亂和耳鳴、肩頸酸痛僵硬，卻怎麼也沒想到這是高血壓的徵兆。

還好，一年多來，陳經理遵從醫師建議，除了服用降血壓藥物之外，更身體力行「減重、減鹽、運動」簡易守則，現在不但瘦了7公斤，連高血壓都控制很好。

## 減重：萬病肥胖起，維持健康體重很重要

國人十大死因當中，就有七項與肥胖有關，當BMI數值在27~29.9屬於肥胖者，其未來五年內發生高血壓的機率是一般人的2.5倍！顯示肥胖為高血壓的危險因子之一，藉由減重可有效降低高血壓發生率，國民健康局積極推動「聰明吃、健康動、天天量體重」，鼓勵民眾透過簡單的生活守則，遠離肥胖！

此外，國民健康局也正式將「量腰圍」列入成人健康檢查的必要項目並積極推動，呼籲國人定期量腰圍：成年男性的腰圍不超過90公分，成年女性不超過80公分，否則就是腹部肥胖！

### 維持健康體重小秘訣：

#### 聰明吃

- 天天五蔬果，低脂少油炸
- 正常均衡三餐，細嚼慢嚥八分飽，拒絕零食與宵夜
- 多喝白開水，少喝無糖飲料

#### 健康動

- 養成每天規律運動30分鐘好習慣

天天量體重，定時量腰圍

規律早睡代謝好



## 減鹽：一天24小時， 「鈉」不超過2400

根據2005~2008年國民營養健康狀況變遷調查結果顯示，國內19~64歲男、女性民眾每日鈉總攝取量分別為4,580毫克及3,568毫克，已超過國人鈉攝取上限的1.9倍及1.5倍！由於飲食中的鈉鹽攝取過多是血壓升高及高血壓的主要原因之一，而減少鈉鹽的攝取，不論是一般人或是高血壓患者，均能降低血壓。高血壓患者每日鹽分攝取若能降低至6公克以內，則血壓平均可下降2~8 mmHg。

隨著現代人飲食型態的改變，多以外食取代在家自己煮，該如何控制鈉鹽攝取在衛生署建議成人每日攝取總量2,400毫克(即食鹽6公克)內？把握大原則就對了！

### 產品包裝注意看

營養標示	
每100公克	
熱量	330大卡
蛋白質	33公克
脂肪	10公克
飽和脂肪	2.4公克
反式脂肪	0 公克
碳水化合物	27公克
<b>鈉</b>	<b>1200毫克</b>

## 怎麼吃？勾的越多越低鈉！

自己煮	外食族
<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 天然的酸味來源：多用白醋/果醋或檸檬、番茄等</li> <li>□ 善用味道強烈的蔬菜增添美味：用香菜、草菇、海帶、洋蔥、香草等。</li> <li>□ 用中藥材與香辛料調味：人參、當歸、枸杞、川芎、紅棗、黑棗、胡椒、八角等。</li> <li>□ 使用低鹽佐料：蒜、薑、胡椒、八角、花椒及香草片等。</li> <li>□ 採用烤、蒸、燉等烹調方式。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 現做料理：要求店家少鹽、及醬料；少放肉燥、醬油膏。</li> <li>□ 吃東西時不要添加過量的醬料。</li> <li>□ 火鍋以白開水取代湯底。</li> <li>□ 盡量少吃鹽酥雞或重複塗刷醬料碳烤類等含鹽量較高的食物。</li> <li>□ 吃泡麵時，佐料包僅使用1/3~1/2包。</li> </ul>



1. 選擇新鮮天然的食材；避免醃製或加工食品。
2. 盡量不要點醃、燻、醬、滷、漬等方式烹調的食物。
3. 先看後吃—選擇包裝食品時，先看營養標示的鈉含量。

- 每天規律運動至少30分鐘，或每次運動10分鐘，每日累積至少30分鐘以上也很好。
- 沒有機會固定運動者，平時留意增加身體活動量。
- 高血壓患者建議與醫生討論適合自己的運動強度。

## 運動：你我來運動 健康一定行

適當的身體活動可提升人體體能狀況，規律運動更可減少包括心血管疾病及高血壓等慢性疾病的發生！最好能養成「隨時隨地動一動」的運動習慣，依自己體能的情況，到達微喘但仍可交談的程度，即是每個人適當的運動強度。

### 健康動一動：

- 搭乘大眾交通工具，增加步行機會
- 步行去用餐或購物。
- 邊看電視邊運動，上下樓層爬樓梯
- 減少靜態活動(上網及玩電動等)時間。
- 每天帶寵物散步半小時。
- 假日休閒多運動。
- 幫忙做家事。



## 量血壓，我會！ 定期量血壓，掌握小技巧， 輕鬆就上手！

### 讓我們幫張伯伯檢測他有沒有量對血壓？

張伯伯三年前被診斷出有高血壓，因此每天早上張伯伯起床後，固定先到公園遛狗，由於住在三樓，張伯伯每天從公園回來都會爬樓梯回家，當作運動。回到家後和老伴一起聊天吃早點，有時聊天想到就順手拿出電子血壓計開始量血壓。

雖然醫師交代每天固定要在家量血壓，張伯伯有時卻會忘記，或者是量的時間不固定，有時早上量；有時晚上量。不過，細心的張伯伯會注意將壓脈帶綁得鬆鬆的，以免太緊而影響測量。

由於最近一星期，張伯伯的血壓都維持在135/85毫米汞柱以下，因此張伯伯考慮開始自行將醫師開的高血壓藥減半服用。另外，用了三年的電子血壓計，因為是進步的電子產品，張伯伯從開始用到現在都沒有校正。

依據美國醫學會期刊（Journal of the American Medical Association, JAMA）研究指出：「居家測量血壓比醫療院所測量的結果更具預後準確性，正在接受治療的高血壓患者應該有系統地在家量血壓。」說起量血壓不就是捲起袖子，將手伸進去，按下按鈕就好了？應該是件很容易的事。的確，自己量血壓很容易，但仍有一些小技巧需掌握，量測才能更真實反應現況。

### 你發現張伯伯有幾個地方可以改進呢？

#### 血壓測量的時間與頻率

●居家量血壓，應該天天量、早晚各1次。建議早上起床後及每晚睡覺前量測，若嫌麻煩也可選擇每天固定時間量，以加強測量數據的參考價值。

●上午6-11點是臨床研究上心臟病好發的時段，此外，早上起床後吃高血壓藥前量的血壓

### 成人血壓分類標準

出處：中華民國心臟學會台灣高血壓治療指引

血壓分類	收縮壓 mmHg		舒張壓 mmHg
正常	<120	和	<80
高血壓前期	120-139	或	80-89
第一期高血壓 (輕度)	140-159	或	90-99
第二期高血壓 (中、重度)	160-179	或	100-109
第三期高血壓 (重度)	≥180	或	≥110

也可以反應藥效最弱時的血壓值是否仍然適當，因此，此時測量的血壓值較能提供醫師參考。

●下午4-6點間的血壓常會因為活動或工作使得體內分泌較多腎上腺素，而造成血壓起伏。為避免此腎上腺素影響，故建議每晚睡覺前量血壓較能反映基礎血壓。

#### 壓脈帶的使用

●壓脈帶不可太鬆或太緊，以可水平塞進兩根手指為宜。

#### 量血壓的準備動作

●若爬了1、2層樓樓梯，最好先坐下休息5分鐘再量血壓，避免劇烈活動後直接測量。

●量血壓前半小時內最好不要運動、吃飯、抽菸，或喝茶、咖啡、酒等具刺激作用的飲

料，以免導致血壓偏高。

●以坐姿量血壓，雙腳平放在地板上，不要翹腳。

●量血壓時不可邊量邊講話。

●若自己量血壓，首次先量雙手，此後固定量血壓較高的那側，不必每次左右都量。多數人右臂血壓高於左臂，相差約5-10毫米汞柱。若發現兩臂的血壓值差異超過20毫米汞柱，就需向醫師報告。

#### 勿自行停藥

●不能因血壓在正常範圍內就自行減藥或停藥，應該先與醫師討論。

高血壓是一種慢性病，需要長期抗戰！除了要掌握天天量血壓的正確技巧外，電子式血壓計記得每半年至一年進行校正，以確保測量的精準度。

### 電子血壓計操作方法

- 

1.手掌朝上，固定壓脈帶於肘關節上兩指高度(約2公分處)。
- 

2.壓脈帶的鬆緊需留下2根手指能進出的空隙。
- 

3.壓脈帶的膠管應放在內側肱動脈搏動點(約中指至手肘中心線位置)。  
4.按下加壓開關，儀器開始測量血壓。  
5.測量結束後記錄血壓值。



## 別讓高血壓悄悄接近你而不自知 自我健康監測的好鄰居：社區血壓站

粗估全臺430萬的高血壓病患中，有三成不知道自己是高血壓患者，因此流失了早期發現早期控制的良機。不僅如此，即使有近八成的民眾認為定期量血壓很重要，但平時沒有量或很少量的人卻超過一半以上；甚至，連近半的高血壓患者平時沒有量或很少量血壓。

為了讓民眾了解及控制血壓，以預防未來腦血管及心血管疾病之發生，因此，營造友善的支持環境，如廣設社區血壓站，與提升民眾良好的測量習慣，為高血壓防治之重要任務！

### 高血壓：沒有明顯症狀，所以需靠自我監測和警覺

高血壓是國人能朗朗上口的三高疾病之一，可惜的是多數人仍處於「只聞樓梯聲」的階段，缺乏對自身的警覺性和自我血壓監測的實踐。目前，國人對高血壓的自知率卻仍明顯不足，根據2007年台灣地區高血壓、高血糖、高血脂之追蹤調查研究顯示，國人高血壓自知率為63.4%，顯示仍有三成不知道自己患有高血壓。鑑於瞭解自己的血壓值是發現及控制高血壓的首要步驟，國民健康局近年來積極推動民眾養成定期量血壓的習慣，以瞭解自己的血壓值狀況。除了在知識和態度上大力推廣對血壓的認知和重要性、廣設社區血壓站，也鼓勵團體於人潮流量多處成立血壓測量站。

### 近觀社區血壓站：花蓮縣、台北內湖區

花蓮縣幅員廣闊，血壓站的設立特別多元，包含飯店、



各鄉鎮市公家部門、銀行、農會、郵局、藥局、廟口、社區關懷據點、活動中心及住宅大樓等地點皆廣設血壓站，提供測量血壓及腰圍服務。自96年至101年已陸續成立137處社區多元化血壓站，100年服務人次已高達69,421次！

其中像花蓮縣吉安鄉北昌福境宮，每周六都會有志工團隊攜帶設備前往進行血壓測量服務，當地居民可以利用假日去廟裡拜拜時，順便量血壓。透過志工人員的親切引導與關懷，許多人發現血壓值不再這麼難懂、量血壓也不再讓人緊張，甚至還會鄰居們約好固定每周一起去宮裡拜拜聊天又兼顧健康，一舉多得！

內湖區早在2000年就有衛生保健志工，提供保健站量血壓的服務。到2011年底，共設立39個志工血壓站、22隊志工隊、420位保健志工；在遠距照護站方面，也有44個遠距照護站。針對鄰里不定期的健

檢活動，去年共有106場社區篩檢活動，共計1,433人量血壓，其中將近17.7%被測量出血壓異常。

在志工血壓站方面，去年度志工服務高達近8萬人次。多數志工起初是因為自己來量，發現可以獲得詳盡的衛教知識又能交朋友，因此希望能在自己受益後幫助更多人注重自身健康、推廣慢性病保健常識，所以吸引很多人加入。

另外，由於內湖區人口較為年輕，社區血壓站也將重點放在年輕人的高血壓防治上，藉由不定期深入內湖科學園區檢測後，發現他們的高血壓比例竟接近25%，甚至有不少的高中生、大學生的收縮壓在140-150。

### 從縣市到鄉鎮 健康鄰居守護您

高血壓是慢性病，因此其防治工作也是一條漫漫長路，需要從上到下的全體動員。國民

健康局鼓勵各縣市衛生局結合民間資源，於全台灣北中南東部廣設社區血壓站，並於便利商店、郵局、銀行、農會、車站、辦公室大樓、集合式住宅、大型量販店等處廣設血壓站，目前設立已將近2,000站，大幅提高民眾測量血壓之可近性！除了靠政府建構便民量測和追蹤服務，也需要民眾的自我警覺和建立健康的生活習慣，呼籲民眾養成出門去鄰近血壓站測量血壓的好習慣，落實「定期量血壓，瞭解自己的血壓值」之保健觀念！若發現有異常血壓，應盡速就醫，亦能達到提早發現、提早治療的目的。

