

高血壓與飲食須知

壹、何謂高血壓？

根據美國心臟協會 2017 年高血壓治療指引，血壓持續高於 130（收縮壓）/80（舒張壓）mmHg 即算高血壓，通常高血壓早期常沒有明顯的症狀，或只有輕微的不適。可能有頭痛、頭昏、視力減弱、模糊、記憶力衰退、呼吸短促、失眠、耳鳴、重聽、腸胃消化不良、肩部僵硬、噁心等。

貳、高血壓對身體有哪些不良的影響？

- 一、腦：易引起血管硬化，易使血管破裂或阻塞而引起中風。
- 二、心臟：高血壓使心臟負荷增加，造成左心室肥大，大動脈血管內膜受損產生撕裂傷，形成主動脈剝離。
- 三、週邊血管：易造成小動脈硬化狹窄與心輸出量減少，使下肢供血量減少，出現間歇性跛行。
- 四、腎臟：易引起腎臟動脈硬化，腎臟的供血不足，出現腎病變、腎衰竭。
- 五、視網膜：易造成出血或神經乳頭水腫，導致視力受損。

參、高血壓的病人飲食應注意事項？

- 一、攝取過量的鈉會使血壓上升，應限制鹽份的攝取，建議成人每天鈉攝取量應低於 2,000 毫克，相當於每天食鹽攝取量應低於 5 公克。
- 二、低鈉飲食的重點主要需以新鮮食材及蒸燉方式料理為主，同時減少攝取含鈉量高的食物，包括加工類的食品，如飲料、罐頭、包裝食品；調味沾醬類食品，如醬油、豆瓣醬、辣椒醬等；醃製類的食品，如香腸、醬菜等。

三、食鹽與常用調味品鈉含量的換算

- 1 公克食鹽 = 400 毫克鈉
- 1 茶匙食鹽 = 6 公克食鹽
- = 2,400 毫克的鈉
- = 2 又 2/5 湯匙醬油
- = 6 茶匙味精
- = 6 茶匙烏醋
- = 15 茶匙蕃茄醬



四、得舒飲食是由美國國家衛生研究院所提出的控制高血壓建議，得舒飲食特色包含：高鉀、高鎂、高鈣、高膳食纖維、降低飽和脂肪酸和膽固醇的搭配，達到降血壓的目的（如表1）。

表1 得舒飲食5原則

原則	食材選擇
1. 全穀根莖類	<ul style="list-style-type: none"> 全穀類：糙米、胚芽米、薏仁等 根莖類：地瓜、南瓜、玉米等
2. 天天5+5蔬果	<ul style="list-style-type: none"> 含鉀豐富蔬菜：茄子、空心菜、莧菜、菠菜、香菇等 含鉀豐富水果：哈密瓜、香瓜、桃子、香蕉等
3. 紅肉改白肉	<ul style="list-style-type: none"> 豆製品、魚肉為主，多使用植物蛋白更佳，不帶皮家禽（如：雞、鴨、鵝）
4. 選用低脂乳品	<ul style="list-style-type: none"> 低脂或脫脂優格、起司、優酪乳、奶粉等
5. 吃堅果、用好油	<ul style="list-style-type: none"> 堅果類：腰果、花生、開心果、杏仁果等 油類：橄欖油、花生油、葵花油等

五、高血壓外食者飲食小叮嚀

- (一) 盡量不要點醃、漬、醬、滷的餐點。
- (二) 可請餐廳，調味要清淡，且不要加味精。
- (三) 可準備白開水洗掉菜餚的調味料。
- (四) 不要額外加桌上的調味品。

肆、高血壓的日常生活注意事項

- 一、每日測量血壓並記錄，就醫時提供醫師參考（量血壓最好在每天同一時間、情緒穩定、休息狀態下進行）。
- 二、適當的運動能降低血管阻力，改善血壓。
- 三、保持情緒平穩，充分睡眠及休息。
- 四、保持理想體重，肥胖者應減輕體重。
- 五、適當的飲食，避免飲用刺激物。
- 六、沐浴時應注意水溫，並注意保暖。

