



遠離高血壓

根據國民健康署的統計，我國高血壓人數高達 430 萬人，而研究指出，高血壓病人若血壓總是高高低低控制不下來，罹患心臟病、腦中風、腎臟病的風險分別是一般人的 1.9 倍、2.8 倍及 1.7 倍，因此高血壓則成為民眾不可漠視的疾病！為了幫助民眾也能好好控血壓，國民健康署就提供了七大招要民眾牢記。

飲食三少二多

掌握少油、少糖、少鹽飲食及多蔬多果原則，養成天天五蔬果的飲食習慣，增加纖維的攝取及飽足感；喝白開水取代喝含糖飲料；盡量少吃零食宵夜及甜點；同時三餐正常並且要均衡飲食，以及吃東西時細嚼慢嚥，維持每餐八分飽。

規律運動

養成規律運動的習慣，每週至少累積運動 150 分鐘，如果可以利用零碎的時間來進行身體活動也很好，如走路上下班、上下樓爬樓梯、幫忙做家事等。

戒菸

戒菸的好處在第一天就看得到！吸菸者在戒菸的 20 分鐘後，血壓會降低，心跳也減慢至正常的頻率；戒菸 8 小時血中的尼古丁和一氧化碳濃度減半，氧氣濃度回到正常值；戒菸 2 週~ 3 個月得到心臟病危險性開始下降，肺功能開始改善；戒菸 1 年後罹患冠狀動脈心臟病機率可減少一半，而戒菸 5 年後中風之機率甚至可降低至與不吸菸的人一樣。

體重控制

- 適當減重可有效降低血壓，國民健康署持續推動健康體重管理計畫，教導民眾「聰明吃、快樂動、天天量體重」的健康生活方法。
- 可利用 0800--367--100 (瘦落去、要動動) 健康體重管理諮詢專線，由營養師與運動專業人員，週一~週六上午 09:00 ~ 晚上 21:00 免付費服務。已有高血壓的病人，務必按時就醫且規律服藥，切莫不規則服藥造成血壓突然飆高。

節制飲酒

酒精易使血壓不穩，有高血壓的民眾應控制飲酒，男性一天不宜超過 2 個酒精當量 (drinks/day)，女性不宜超過1個酒精當量 (每個酒精當量為15公克，約相當於啤酒360毫升，葡萄酒120 ~ 150毫升，白蘭地等烈

規律服藥

已有高血壓的病人，務必按時就醫且規律服藥，切莫不規則服藥造成血壓突然飆高。

定期量血壓

定期量血壓是及早發現及控制高血壓的基本功。國民健康署呼籲 18 歲以上的民眾每年至少要量一次血壓，如果血壓超過 140/90 mmHg就應該諮詢醫師。而正在接受治療的高血壓病人更應該要有系統的在家量血壓，並做好紀錄，除幫助醫療人員瞭解病人血壓控制情形，也可顯示生活型態改變與高血壓藥物之控制情形。

若有任何疑問，請不吝與我們聯絡
電話：[\(04\) 22052121](tel:0422052121) 分機 3207