

高血壓患者建議運動處方

1. 運動型式

- 耐力運動：最被推薦的運動方式，有走路、跑步和騎腳踏車。
- 衝刺般的跑步、競賽性的短跑或划船等，不適合高血壓患者。
- 太極拳：屬於可降低血壓的有氧運動。

2. 運動時間及強度：每週 3 到 5 次、每次 20-60 分鐘。

常見的誤解

誤解 1 有高血壓的人常會頭痛、容易疲倦。

事實：患有高血壓，大部份無任何病徵。以病徵來評估血壓是不可靠的。

誤解 2 只有緊張大師才会有高血壓。

事實：每個人都可能患高血壓。如懷疑患有高血壓，應及早就醫檢查。

誤解 3 不必定期服藥，血壓高時再服藥，血壓降下後就不必再服。

事實：藥物能夠控制血壓，卻不能「根治」高血壓。若不按時服藥或擅自停藥，會使高血壓失去控制。因此應遵從醫囑服藥，並作適當的生活調適。

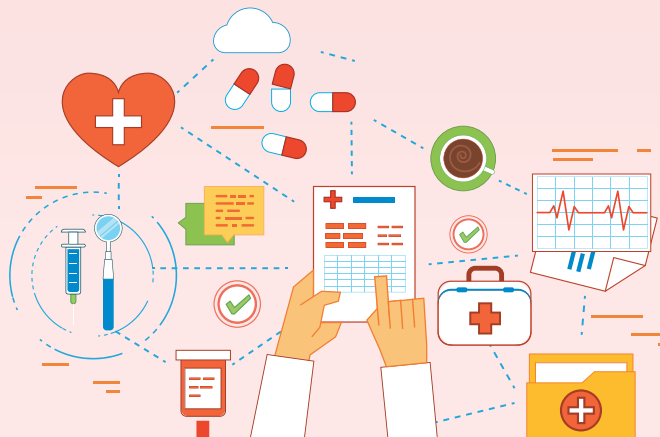
內科部主治醫師葉志凡 2023.12 審訂

NTUH 健康教育中心 HEALTH RESOURCES CENTER



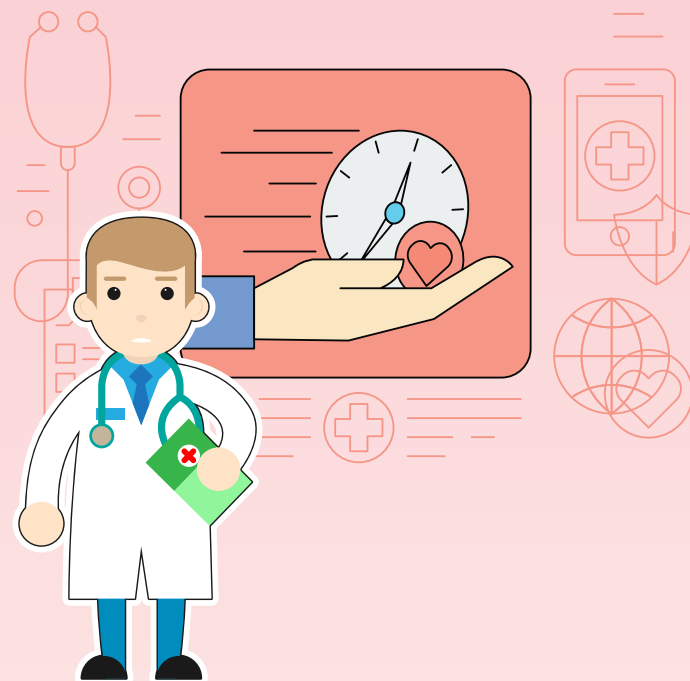
一、開放時間：
週一至週五 08:00 至 17:00 (例假日不開放)

二、聯絡方式
1. 地址：10002 臺北市常德街一號一樓 (台大醫院西址二東)
2. 諮詢專線：(02) 2356-2114



台大醫院
NTUH

高血壓



國立臺灣大學醫學院附設醫院
健康教育中心
Health Resources Center, National Taiwan
University Hospital

血壓是什麼

心臟有收縮及放鬆期。心臟收縮時，左心室將血液打出到主動脈，動脈血管壁承受的壓力稱為收縮壓。接著心臟會舒張，血液流入右心房，此時壓力最低，稱為低壓或舒張壓。

正常人血壓，在休息狀態下是：收縮壓 < 120，舒張壓 < 80 毫米汞柱。

影響血壓因素

1. **生理**：凡造成心臟需要更大壓力打出血液或會增加腎臟負擔者，都會使血壓升高，如肥胖、腎功能異常。
2. **心理**：緊張、焦慮、暴躁易怒者，血壓會升高。
3. **環境**：在寒冷環境中、或吸菸、喝酒、喝茶與咖啡者。
4. **家族遺傳**。

何謂高血壓

高血壓是一個連續狀態，目前定義為居家血壓超過正常範圍，即收縮壓超過 130，舒張壓超過 80 毫米汞柱。高血壓大多無症

狀，故稱無形的殺手！

高血壓併發症

1. **心臟**：心肌肥大、心肌梗塞、冠心病、心臟衰竭。
2. **腎臟**：腎衰竭。
3. **腦中風、甚至死亡**。

高血壓控制標準

- 單純高血壓：< 130/80 毫米汞柱。
- 有高血壓且患有糖尿病、慢性腎病者：< 120/80 毫米汞柱

高血壓日常生活需知

1. 每年一次健康檢查。
2. 遵照醫師指示按時服藥，不可間斷或隨便停藥。
 - 服藥後如有不適感，需告知醫師調藥，勿自行停藥以免延誤治療。
 - 如果忘記服藥或因故停藥，應依照原來劑量服用，勿加量服用，以免血壓下降過快。

● 降血壓藥物可能的副作用有臉紅、頭暈、噁心、便秘、多尿、口渴、性事障礙、乾咳、氣喘加重等；不同的藥物有不同的副作用，且因人而異。

3. 每日測量血壓、保持情緒平穩，充分睡眠。（建議遵照居家 722 準則，即每日早晚兩次取平均，來達成血壓的監測）
4. 保持理想體重。
5. 適當飲食，避免過鹹、過油。
6. 沐浴水溫維持約 39 – 40°C。禁止泡湯或三溫暖，以免血壓突然過低或過高，引起頭昏或發生意外。
7. 預防便秘，多吃蔬菜及含纖維多的食物。
8. 多作腹部運動，如深呼吸、抬腿。
9. 養成中等強度的運動習慣。

在家量血壓

7 連續測量 7 天	2 每天早晚兩次**	2 每次 2 遍 間隔一分鐘 取平均值
量血壓前 30 分鐘。三不一要	量血壓中	量血壓後
不菸酒咖啡 不憋尿 不捲起衣袖	不說話 要休息五分鐘	血壓機需定時校正 以確保數值準確
使用大小適中的壓脈帶，並依照指示方向將壓脈帶環繞在手肘 1 公分之上。	平靜坐在背部有支撐的椅子上，雙腳自然著地，左手放置與心臟同高平坦桌面，休息五分鐘。	市售合格血壓機資訊請掃QR code參考社團法人台灣高血壓學會網站
		可在手機日曆設定提醒 避免忘記測量血壓囉！

(圖片來源：台灣高血壓學會)