

控制血壓



第一步：「血壓要分級—控制要得宜」

根據2015年中華民國心臟學會高血壓指引，將血壓分級如下：

血壓分類		風險增加程度
正常	120/80	血壓超過115/75mmHg時，每增加20/10mmHg發生心血管疾病的死亡率就增加一倍
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	160-179/100-109	
第三期高血壓	≥180/≥110	



第二步：「藥物治療」

常用的高血壓藥物

1.利尿劑；2.交感神經阻斷劑：甲型、乙型；3.中樞神經作用劑；4.直接血管擴張劑；5.鈣離子阻斷劑：如脈優。6.血管張力素轉化酶抑制劑:如恩久平；7.血管張力素II接受體阻斷劑：如雅脈。



第三步：「定期追蹤」

- 高血壓病友最好每天量兩次，早起和晚上飯後、睡前的時段。
- 達到目標值之後，可改為一週一次。
- 定期與醫師討論。



第四步：「生活型態的調整」

項目	內容	降低收縮壓的功能
減重	維持正常體重(BMI 22.5~25)	每減重10公斤，可降收縮壓5 ~ 20 mmHg
採用DASH2飲食	飲食中含大量水果、蔬菜、選用原則飽和脂肪酸及總脂肪含量少的低脂食物	8 ~ 10 mmHg
飲食少鈉	降低飲食中鈉含量，每日2至4 g鹽分	2 ~ 8 mmHg
增加身體活動	進行規律的有氧活動計劃，如快走，至少每週3天，每天30分鐘以上	4 ~ 9 mmHg
控制飲酒量	男性每天酒精攝取量不超過30cc，體重較輕者或女性，不超過15cc(30cc酒精，約等於720cc啤酒、300 cc紅酒或60cc威士忌)	2 ~ 4 mmHg

詳細內容~請洽健康教育中心櫃檯~