

高血壓

- ◎ 何謂高血壓？
高血壓是血壓超過正常範圍。也就是收縮壓超過140毫米水銀柱，或舒張壓超過90毫米水銀柱。
- ◎ 血壓是什麼？
血壓是血流衝擊血管壁引起的一種壓力。
- ◎ 收縮壓是什麼？
心臟收縮時，所測得血管壁所承受的壓力。
- ◎ 舒張壓是什麼？
心臟舒張時，所測得血管壁所承受的壓力。舒張壓值小於收縮壓值。
- ◎ 正常血壓的範圍是什麼？
收縮壓在120毫米水銀柱以下，舒張壓在80毫米水銀柱以下。
收縮壓在120至139毫米水銀柱，舒張壓在80至89毫米水銀柱之間者稱為正常但偏高之血壓。

高血壓患者注意事項

- ◎ 定期做血壓的檢查。
- ◎ 注意自己的體重，使其維持在理想體重範圍內。
- ◎ 食用限鈉、低油飲食，並增加鉀的攝取量。
- ◎ 不要吸菸、酗酒。
- ◎ 經常保持大便通暢，預防便秘發生。
- ◎ 不要用太冷、太熱的水洗澡或浸泡過久。
- ◎ 做適度的運動。
- ◎ 要有充份的睡眠與休息，不要焦躁激動。

高血壓與飲食

根據流行病學研究，鈉的攝取量與高血壓罹患率成正比，也就是說鈉量攝取過多時，高血壓的罹患率相對地提高。而肥胖也是造成高血壓的因素之一，因此鈉量的限制及理想體重的維持是預防高血壓的重點。

台北市立聯合醫院中興院區心臟科關心您！

內科個管 9511 製作

鈉是什麼？

鈉是礦物質的一種，是人體調節生理機能不可或缺的元素。攝取過多時，易罹患高血壓，攝取太少或缺乏時，會有疲勞、虛弱、倦怠的現象。鈉可以從自然食物、加工食品、調味品或某些藥物中獲得，而其最主要來源是食鹽，食鹽中約含有40%的鈉，即一公克食鹽中含有400毫克的鈉。

食品中的鈉含量如何換算呢？

- * 1茶食鹽 = 2湯匙醬油
- * 1茶食鹽 = 5茶匙味精
- * 1茶食鹽 = 5茶匙烏醋
- * 1茶食鹽 = 12 1/2茶匙番茄醬

烹調限鈉飲食的小小提示

- ◎ **酸味的利用** — 在烹調時使用醋、檸檬、蘋果、鳳梨、蕃茄等，可增加風味。
- ◎ **糖醋的利用** — 烹調時使用糖醋來調味，可增添食物甜酸的風味。
- ◎ **油脂的利用** — 使用植物油來炸或炒然後再加上檸檬片，可增添食物的風味。
- ◎ **甘美味的利用** — 使用香菜、草菇、海帶來增添食物的美味。
- ◎ **鮮味的利用** — 用烤、蒸、燉等烹調方式，保持食物的原有鮮味，以減少鹽及味精的用量。
- ◎ **中藥材與香辛料的利用** — 使用人參、當歸、枸杞、川芎、紅棗、黑棗等中藥材及香辛料，可以減少鹽量的添加。
- ◎ **焦味的利用** — 可以使用烤、燻的烹調方式，使食物產生特殊的焦味，再淋上檸檬汁，即可降低因少放鹽的淡而無味。
- ◎ **低鹽佐料的使用** — 多用酒、蒜、薑、胡椒、八角、花椒及香草片等低鹽佐料，或味道強烈的蔬菜，如洋蔥，利用其特殊香味，達到變化食物風味的目的。
- ◎ **低鈉調味品的利用** — 可使用含鈉量較低的低鈉醬油或食鹽來代替調味，但須按照營養師指導使用。

台北市立聯合醫院中興院區心臟科關心您！

內科個管 9511 製作