



什麼是高血壓？

血壓是血液對動脈壁的作用力或壓力。如果您有高血壓，您的心臟必須更加努力工作，才能將血液輸送至全身。血壓過高症是高血壓的另一種說法。

高血壓通常沒有可以感覺到的症狀。但它會增加患中風、心臟病和腎病的機率。幸而您可以做一些改變來降低血壓。做出健康的選擇，例如合理膳食并增加運動量，以及需要時服用藥物降低血壓，將會降低造成嚴重健康問題的風險。

血壓目標

所有成年人

血壓不應超過 139/89

有些人根據他們的健康狀況和/或年齡，血壓目標應該更低一些。請與醫生探討您的具體血壓目標以多少為好。

血壓範圍的定義

為了更好地了解血壓範圍，請看上圖。血壓測量值中前面的那個數字 (139) 表示收縮壓。這是心臟將血液輸送至全身時血液對動脈的作用力。後面的那個數字 (89) 是舒張壓。這是心臟在兩次搏動之間放鬆時血液對動脈的作用力。這兩個數值都很重要。

- 請與您的醫生或其他醫療專業人員討論您的血壓目標。
- 考慮去買血壓監測儀。在家測量血壓并記錄所有讀數。

是什麼原因造成了高血壓？

在多數情況下，醫生不能指出確切原因。但已知有幾種情況會使血壓升高，包括：

- 體重超重。
- 飲酒過量。
- 有高血壓家族史。
- 食用過多鹽(鈉)。
- 年齡增長。

怎樣能夠降低血壓？

如果您有高血壓，可能需要服用藥物來幫助降低血壓。每天服用降壓藥物的高血壓患者，其患心臟病或中風的機率較低。嚴格按照醫囑服藥非常重要。

戒煙也可降低心臟病和中風的風險。要改善健康和讓身體感覺更好，這一點是重中之重。

在每週的大部分日子做 30 到 60 分鐘經常性的體育活動。

維持健康體重。如果您的體重不健康，少吃脂肪和降低食量以將體重減少 5% 到 10%，可降低風險。

管理壓力。減少壓力可幫助您建立和保持有助於降低心臟病風險的生活方式。選擇您認為自己會喜歡的減壓活動，例如健行、跳舞、太極、瑜伽或冥想。

做出健康的食物選擇，包括全穀物、蔬菜、水果、低脂或無脂奶製品、瘦肉和豆類。

限制飲食中的含鹽量。研究表明，控制鈉的攝入對良好的健康很重要。閱讀食品標籤，並且爭取做到每週在外用餐不超過一次或兩次。目前的建議是每天攝入的鈉不要超過 2,300 毫克。

女性應將飲酒限制在每天一次，男士應限制在每天不超過兩次。

1 次 = 4 - 5 盎司葡萄酒或
12 盎司啤酒或
1½ 盎司烈酒。

有利於高血壓的健康食物選擇

穀物

- 多吃全穀類糧食，例如 100% 全麥麵包、燕麥、穀片、糙米和玉米餅。
- 選擇每份總脂肪含量不超過 3 克的麵包、穀片和餅乾（請看一下食品標籤）。
- 限制食用高脂肪烘焙食品或任何含反式脂肪的食物（甜甜圈、羊角麵包、點心、小鬆餅）。

蔬菜

- 食用各種蔬菜，每天至少兩次。
- 在湯、燴品、燉菜、主菜和三文治中加入蔬菜。

水果

- 食用各種水果，每天至少兩次。
- 水果的選擇可以是新鮮、冷凍、烘乾或罐裝的。
- 選擇水果作為零食和餐後甜點。

脂肪和油

- 少用油、蛋黃醬、人造奶油和沙拉醬。使用油料時，選擇單元不飽和油，例如橄欖油、菜籽油或大多數堅果油。
- 避免食用見於大多數人造奶油和零食中的氫化脂肪（反式脂肪）。
- 避免食用油炸食品。
- 嘗試用低脂或無脂沙拉醬代替一般產品。
- 避免食用飽和脂肪，例如豬油、黃油、醃製肥肉、奶油起司、酸奶油、起酥油、人造奶油棒、椰子油或棕櫚油和巧克力。
- 用醋、檸檬汁、洋蔥番茄醬和香料代替脂肪或鹽。

牛奶和奶製品

- 選擇低脂或無脂牛奶和酸奶。
- 選擇用低脂或無脂起司或卡達起司代替全脂起司。

乾豆、豌豆、扁豆、豆腐、堅果和種籽

- 選用乾豆（斑豆、鷹嘴豆、四季豆、豌豆）或豆腐來代替肉類。
- 乾豆、豆類、堅果和種籽是纖維、蛋白質和維他命的絕佳來源。
- 少量食用堅果、種籽和天然花生醬有益健康。
- 在沙拉和湯中加入豆類。
- 每週至少吃三次素餐。嘗試豆飯、豆腐炒飯、全豆玉米煎餅或低脂豆瓣醬。

肉類、雞、火雞、魚、和蛋

- 選用瘦肉/低脂肉類，例如魚、貝類、去皮雞或火雞、三文治用瘦肉和全精豬、牛、羊肉，例如牛腰、牛後腿、下腹肋條或里脊肉。
- 將食量控制在每天 4 到 6 盎司。
- 用烘焙、煎、蒸或烤代替油炸。
- 避免食用高脂肪或油炸肉類、香腸、熱狗和多數午餐肉。

零食和甜食

- 對於零食，嘗試用椒鹽脆餅、爆米花、年糕、低脂餅乾或水果和蔬菜代替曲奇餅、蛋糕和薯片。
- 好的冷凍甜點選擇包括無脂凍酸奶和冰沙。
- 避免食用氫化脂肪（反式脂肪）含量高的零食，例如大多數包裝曲奇餅、餅乾和烘焙食品。
- 食用少量的無脂曲奇餅、蛋糕和冷凍甜點。即使脂肪含量低，這些食品大多仍有高熱量。

更多資源

如需瞭解更多健康資訊、工具、課程和其他資源：

- 查索 kp.org/mydoctor
- 聯絡 Kaiser Permanente 健康教育部