

# 高血壓

修訂日期：110年4月



## 一、高血壓之定義

- 1、正常血壓值：收縮壓 $<120\text{mmHg}$ ，舒張壓 $<80\text{mmHg}$ 。
- 2、高血壓：收縮壓 $>140\text{mmHg}$ ，舒張壓 $>90\text{mmHg}$ 。

## 二、高血壓之症狀

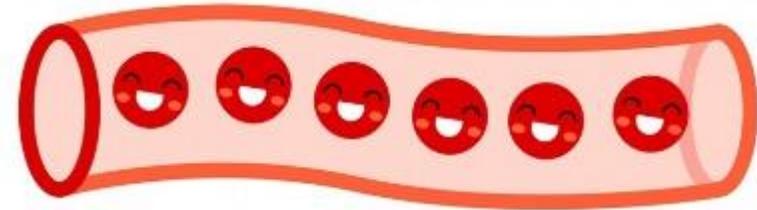
初期沒什麼症狀，但有時可能會有後頸僵硬、頭重、耳鳴、暈眩、心跳加快、呼吸短促的感覺。

## 三、長期血壓控制不好所導致的併發症

- 1、中風
- 2、動脈硬化
- 3、腎臟衰竭
- 4、視網膜病變

## 四、限鈉飲食應避免的食物

- 1、五穀根莖類：甜鹹餅乾、油麵、速食麵。
- 2、蛋豆魚肉類：鹹蛋、鹹魚、火腿、香腸、豆腐乳、罐製食品。
- 3、油脂類：奶油、瑪琪琳、蛋黃醬。



- 4、蔬菜類：醃製蔬菜、醬菜、蔬菜罐頭。
- 5、水果類：蜜餞、罐頭水果、加工果汁。
- 6、其他：雞精、炸洋芋片、運動飲料。

## 五、高血壓的飲食原則

- 1、均衡飲食，維持理想體重。
- 2、選用新鮮食物，並自行製作。
- 3、限制含鈉量高食物及調味品。
- 4、避免食用加工食品，注意市售食品的含鈉量。
- 5、少用刺激性(辣)調味品。
- 6、烹調用植物油。
- 7、避免抽菸、喝酒。
- 8、遵照醫囑使用市售低鈉調味品。

## 六、高血壓病友外食時應注意的事項

- 1、不要點菜名有醃、漬、醬、滷等文字的菜餚。
- 2、點菜時即叮嚀餐廳，調味要清淡，且不要加味精。

- 3、可準備白開水洗掉菜餚的調味料。
- 4、不要自行額外加桌上的調味品。

## 七、烹調限鈉飲食的小訣竅

- 1、酸味的利用：白醋、檸檬、鳳梨、蕃茄等。
- 2、利用植物油特殊香味：香油、花生油、麻油等。
- 3、甘美味的利用：香菜、海帶、九層塔、香菇等。
- 4、中藥材與香辛料的利用：當歸、枸杞、紅棗、人蔘鬚等。
- 5、低鹽佐料的使用：酒、蒜、薑、蔥、八角、五香等。

～ 如對內容有疑問，請洽詢護理人員或醫師 ～

清海醫院護理科  
地址：台中市石岡區金星里下坑巷 41-2 號  
電話：(04)2572-1694

