

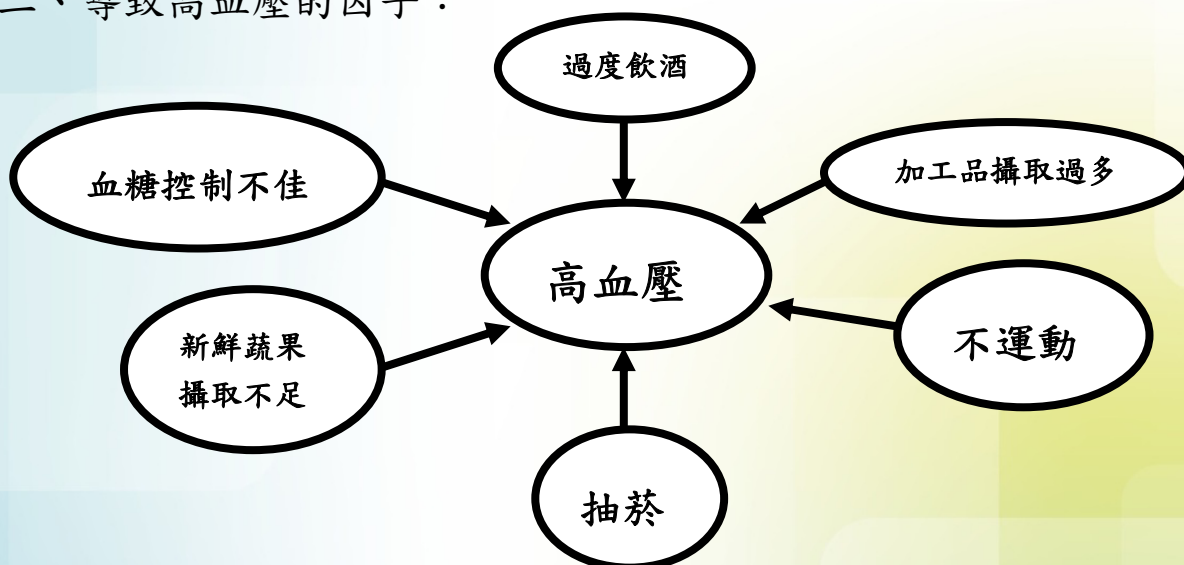
# 高血壓飲食原則

## 一、高血壓控制目標：

| 血壓分類     | 收縮壓(mmHg) | 舒張壓(mmHg) |
|----------|-----------|-----------|
| 高血壓第1期   | <130~139  | <80~89    |
| 高血壓第2期   | <140      | <90       |
| 糖尿病患     | <130      | <80       |
| 糖尿病合併腎臟病 | <130      | <80       |

資料來源：2017年 Hypertension guideline

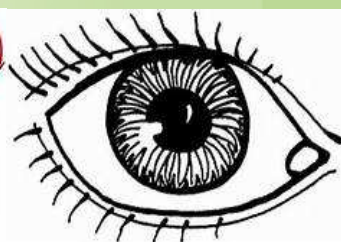
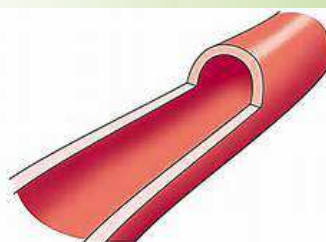
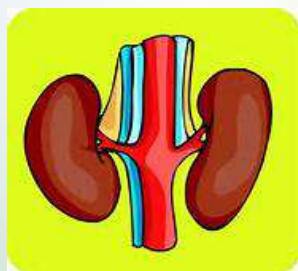
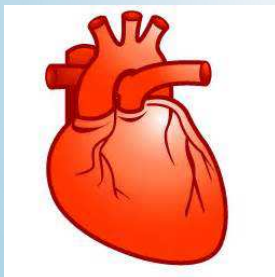
## 二、導致高血壓的因子：



## 三、高血壓導致的合併症

高血壓是造成中風、腎臟病及冠狀動脈硬化的危險因子。

高血壓因為常無明顯徵兆，故常常被忽略或未被注意到，長期的血壓增高會影響到心臟、腦血管、腎臟病，進而引起眼睛病變、心臟病變、腦病變及腎病變。



### 三、高血壓飲食原則：

#### 1. 遵循得舒飲食原則：

- ◎ 主食以五穀根莖類為主。
- ◎ 增加水果的攝取(4-5份/天)
- ◎ 增加青菜的攝取(4-5份/天)
- ◎ 肉類選擇白肉優於紅肉
- ◎ 奶類選擇低脂奶
- ◎ 補充堅果(1-2份/天)



2. 持理想體重，體重過重者需減重。
3. 規律運動(150分鐘/週)。
4. 戒菸、避免過量飲酒。
5. 限制鈉攝取(6克鹽(2400毫克)/天)

| 隱藏於食物中的鈉 |                             |
|----------|-----------------------------|
| 種類       | 食物                          |
| 五穀根莖類    | 麵包、蛋糕、鹹甜餅乾、奶酥等<br>油麵、麵線、泡麵等 |
| 肉魚豆蛋類    | 醃肉(魚)、鹹蛋、豆乳、味噌、罐頭製品         |
| 蔬菜類      | 醃製醬菜、加工蔬菜罐頭、罐頭製品            |
| 水果類      | 蜜餞、乾燥水果、罐頭水果、加工果汁           |
| 奶類製品     | 乳酪、起士                       |
| 調味料      | 醬油、沙茶醬、番茄醬、豆瓣醬等             |
| 其他類      | 洋芋片、市售餅乾、爆米花、運動飲料           |

參考資料來源:1. 臨床營養工作手冊

2. 董氏基金會-食品營養特區
3. 中華民國防高血壓協會

護理人員告訴我有關於『高血壓飲食』的資訊，我已了解。

日期：

病患(家屬)簽名：

護理人員：

107年7月修訂

## 隨堂測驗

1. ( ) 高血壓患者須注意鹽量的攝取
2. ( ) 多食用當季蔬果，有利血糖控制
3. ( ) 吃外食可用開水沖掉食物中的鹽量
4. ( ) 減少湯汁攝取，可控制鹽分攝取
5. ( ) 維持理想體重，可控制血壓

護理人員告訴我有關於『高血壓飲食』的資訊，我已了解。

日期：

分數：

病患(家屬)簽名：

護理人員：

107年7月修訂