



降低高血壓的生活方式 Lifestyle Steps to Lower Your High Blood Pressure

當體內血液對動脈血管壁的壓力過大時，就形成了高血壓。高血壓會損傷這些動脈血管，長此以往，還會增加罹患心臟病和中風的風險。高血壓的另一個英文名稱是“hypertension”。

選擇健康的生活方式有助於降低血壓，改善健康。以下列出了一些最為關鍵的改變，在日常生活中依照這些指示，可以幫助您降低血壓。

減去多餘體重

如果您正在服用治療高血壓的藥物，請在體重減輕時及時告知您的醫護人員。他們可能會調整您服用高血壓藥物的劑量。

以下方式可以幫助您達到並保持健康體重：

- 記錄每日進食情況。監控每次進食的品種、數量、時間和原因，這有助於讓您看到從何處開始改變，並有助於您跟踪自身進步，打破舊習慣，建立健康新習慣。
- 午餐和晚餐時，餐盤中應有一半是蔬果。蔬菜和水果的熱量較低，富含維生素和礦物質，並能使您有飽足感。

每天都要運動

經常運動有助於降低高血壓，還能幫助您降低膽固醇水平、達到或保持健康的體重和應對壓力。

嘗試不同的運動，選擇您最喜歡的。您的選擇範圍很廣，比如快走、慢跑、騎自行車、游泳，或是諸如冰球、足球和籃球等團隊運動。運動要循序漸進，逐步增加到每週至少 150 分鐘的有氧運動，每次的運動時間不少於 10 分鐘。每週至少 5 天進行 30 分鐘的運動，便可達到這一目標。

嘗試新的運動項目前，先諮詢符合資質的專業運動人士或醫護人員的意見。

採取以植物為主、含大量蔬菜水果的飲食結構

飲食應以蔬菜水果、全穀物、植物蛋白和低脂奶製品為主，限制甜食、含糖飲料和紅肉的攝入，這種飲食結構被稱作 DASH 飲食，能有效降低高血壓。DASH 代表「降血壓飲食法」(Dietary Approaches to Stop Hypertension)。DASH 飲食中的脂肪總量、飽和脂肪含量和膽固醇含量都比較低，並含有豐富的鈣、鉀、鎂和纖維。

如需瞭解有關 DASH 飲食的更多資訊，包括詳細的進食計劃，請查閱「DASH 飲食降血壓指南」：
www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/dash/newdash.pdf

限制鈉的攝入

人人都需要攝入鈉，然而一旦攝入超標，便會導致血壓升高，從而增加罹患心臟病的風險。絕大多數健康的成人每天只需攝入 1500 毫克的鈉。將鈉的攝入量控制在每日 1500 毫克以內，並遵循 DASH 飲食結構，比單純遵循 DASH 飲食結構的降血壓效果更為顯著。您可以嘗試以下方式，降低飲食中的鈉含量：

- 少吃包裝好的即食食品和外賣食品。
- 經常在家煮食，只加少量的鹽或不加鹽。
- 使用不含鹽的香料、醋、檸檬、青檸、大蒜、姜和洋蔥給食物調味。
- 盡可能用新鮮或冷凍的蔬菜和水果。蔬菜和水果中的鈉含量通常較低。
- 罐裝的蔬菜、菜豆、豌豆和小扁豆，應用冷水沖洗、瀝乾。

- 先品嚐食物，再決定是否加鹽。
- 查看食品包裝營養標籤上的%DV（一份食物中提供的某種物質的每日所需比例），以瞭解食物中鈉含量的高低。選擇鈉含量每日百分值低於15%（15%DV）的食物。
- 外出就餐時，查看菜單上的營養資訊，選擇含鈉量較低的食物。您也可以囑咐餐廳不要在您的食物中加鹽或味精（MSG），並把含鹽的醬汁、調味汁和調味品盛在另一個單獨的容器中。

節制飲酒

飲酒過量會導致血壓升高，也有可能損傷肝臟、大腦和心臟。如果您已經患有高血壓，請將酒精攝入量控制在以下範圍之內：

- 男性：每周攝入的酒精飲料應少於15份，並且盡量每天不超過2份。
- 女性：每周攝入的酒精飲料應少於10份，並且盡量每天不超過2份。

一份酒精飲料等於：	
酒精種類	含量
烈酒：酒精含量40% (例如：朗姆酒、黑麥威士忌、伏特加、杜松子酒)	43 毫升 (1.5 盎司)
葡萄酒：酒精含量12%	148 毫升 (5 盎司)
啤酒、果酒、或清爽酒 (cooler)：酒精含量5%	355 毫升 (12 盎司)

遠離煙草產品和二手煙

任何數量和種類的煙草都會對您的心臟和血管造成損害，從而增加您罹患心臟病和中風的風險。煙草產品和二手煙還可能中斷血壓藥物的正常作用。

如果您吸煙，請嘗試戒煙。向您的家人、朋友或醫護人員尋求幫助。如需瞭解有關戒煙的更多資訊，請訪問 www.quitnow.ca 或致電 1 877 455-2233。

應對壓力

各種壓力都可能導致血壓升高。如果您認為自己在應對壓力方面需要幫助，請與您的醫護人員交談，或查閱心臟與中風基金會（Heart and Stroke Foundation）的「應對壓力」（Coping with Stress）資料：

www.heartandstroke.ca/get-healthy/reduce-stress

更多資訊

若需瞭解有關高血壓疾病和血壓的更多資訊，請查閱以下資源：

- 加拿大高血壓組織：www.hypertension.ca
- 「心臟與中風：降血壓行動計畫」（Heart & Stroke – My Blood Pressure Action Plan）：
https://etools.heartandstroke.ca/HeartStroke/BPAP.Net/Resources_Details.aspx?ArticleCategoryID=4&ArticleID=1048#.WfRZ5j2amQ

如需瞭解更多營養資訊，請訪問健康飲食的網頁 www.healthlinkbc.ca/healthyeating 或撥打 8-1-1 直接與註冊營養師交談。

若需瞭解有關健身鍛煉的資訊，請訪問 www.healthlinkbc.ca/physical-activity 或致電 8-1-1 諮詢符合資質的專業健身人士。