



建佑醫院

高血壓

飲食原則



建佑醫院 護理部 衛教小組

關心您的健康

◆何謂高血壓：

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。

◆血壓正常值：

分類	收縮壓	舒張壓
正常血壓	130	>85
偏高之血壓	130-139	85-89
輕度高血壓	140-159	90-99
中度高血壓	160-179	100-109
重度高血壓	180-209	110-119
極嚴重	≥210	≥120

(單位：mmHg)

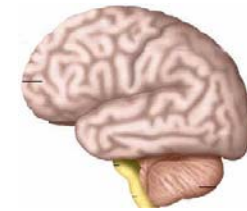
◆高血壓之症狀：



高血壓早期自覺症狀

◆高血壓的合併症：

1. 腦



血壓增高致血管硬化，易使血管破裂或阻塞而引起中風。(為目前國人死因第二位)

2. 心臟



由於血壓高，而增加心臟的負荷，引起心臟衰弱、狹心症或心肌梗塞而導致死亡。(為目前國人死因第四位)

3. 腎臟

易引起腎臟動脈硬化、腎萎縮、腎機能不全、尿毒症。(為目前國人死因第十位)



◆飲食原則：

1. 選擇新鮮食材，自行製作。



2. 含鈉量高的調味品，如：鹽、醬油、味精等，必須按營養師指示使用。



4. 避免食用含鈉量高而不易察覺的食品，如：麵線、油麵、蜜餞、甜鹹餅乾等。



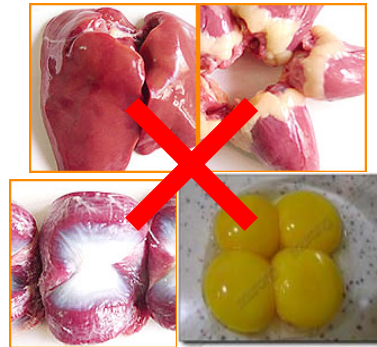
4. 避免食用罐頭及加工食品。



5. 含鈉量較高的蔬菜，如：紫菜、海帶、紅蘿蔔、芹菜、蠶豆等，不宜大量食用。



6. 內臟(如：腦、肝、心、腰子)、蟹黃、魚卵、蝦卵等，因膽固醇含量高，蛋黃以一星期不超過三個為宜。



7. 烹調時多採用白糖、白醋、蔥、薑、蒜、八角、花椒、肉桂、檸檬汁等調味品，或以蒸、燉、烤等方式來保持肉類的鮮味，增加可口性。



8. 避免抽煙、飲酒。



9. 食用市售的低鈉醬油時，須按營養師指示食用。

10. 儘量避免外食，因含較多食鹽、味精等調味，無法避免時，則忌食湯汁、醃製及加工的食品。

諮詢電話：07-6437901 轉 450 衛教小組