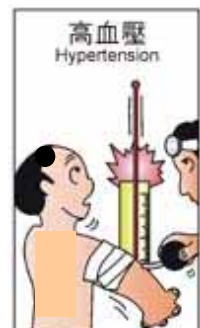


高血壓

根據醫管局 2004 年一項社區調查研究，四十歲及以上人士當中，約 24% 患有高血壓，而患病比例隨年齡顯著上升，約 50% 長者患有高血壓。



世界衛生組織(WHO)定義，指人體在休息狀態下，經多次測量，上壓及下壓持續位於 140/90 毫米水銀柱(mmHg)或以上為高血壓。

高血壓沒有明顯病徵，是慢性的疾病的一種。高血壓可以導致冠心病、中風、視網膜血管病變、腎衰竭等併發症。及早診斷和治療高血壓可以防止或延緩併發症的發生。

要有效控制高血壓，不單要依照醫生指示定時定量服藥及依時覆診，也要從日常生活開始。透過調整生活模式及積極的血壓管理，來培養健康生活習慣與意識，有助高血壓患者保持有目標與意義的生活。

根據 2003 年 JNC7 的報告建議，健康的生活模式有助降低血壓：

1. 保持健康的體重



✓合適的體重要按身高而定，可用體重指標(BMI)來衡量

體重指標(BMI)

$$= \text{體重(公斤)} \div \text{身高(米)} \div \text{身高(米)}$$

✓健康的體重指標：18.5 至 22.9 公斤/米²

✓若體重指標已超出健康範圍，可調節飲食(減少熱量的攝取)與體能活動量(增加熱量的消耗)來改善體重

✓要定期量度及記錄體重，幫助體重管理

2. 健康的飲食習慣

✓均衡飲食

✓採取低鹽/低鈉飲食，
避免醃製或加工食品

✓多吃新鮮蔬果與高纖維素的食物

✓避免高脂肪、高膽固醇食物

✓宜用健康烹調方法，如蒸/灼；避免油炸

✓閱讀營養資料/標籤，慎選合適的食品

✓適量飲食，避免攝取過多的熱量



3. 適量的體能活動

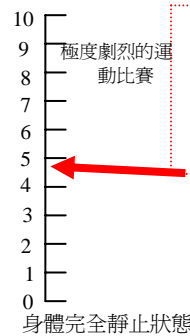


建立恆常體能活動的習慣

✓每天進行半小時或以上中等強度的有氧運動(如急步行)，能有助身體健康(可累積運動時間，每次不少於十分鐘)

運動量是時間、劇烈程度、次數的綜合作用，初開始鍛鍊人士宜以循序漸進原則，應由短時間、低強度的運動，按體能適應慢慢增加運動時間/次數、強度

體力耗盡



適當的運動強度：用 0 至 10 分的自我感覺評估表，強度為 4-5 度(心跳加快、呼吸比較急速，並少量流汗)；或運動時還能保持談話(同步談話)

✓宜選擇有氧運動，特別是有節奏的、容易放鬆的運動；保持自然呼吸，不要忍氣

✓運動前後應做熱身與舒緩運動

✓高血壓患者在計劃體能鍛鍊前，最好先向醫生查詢以確定血壓受到控制

從生活中培養體能活動的習慣

✓多走路，少乘汽車，可早一站落車步行

✓多利用樓梯上落，少乘電梯

✓多親自動手做家務，如抹窗、吸塵、洗車

參與動態消閒/社區體育活動

✓如跳舞、健身氣功、太極、園藝、踏單車、帶狗散步、郊遊，遠足、游泳等

4. 戒除不健康的習慣

✓ 停止吸煙



- ✓ 吸煙容易導致血管硬化，會增加患心臟病和中風的危險性
- ✓ 對於那些自己戒煙有困難的人，可尋求朋友、家人、醫護人員及戒煙診所的幫助

✓ 節制飲酒

- ✓ 大量地喝酒及飲用烈酒會增加患心臟病和高血壓的危險，因此一定要節制飲酒

5. 保持心境平和、精神放鬆

減少精神壓力



- ✓ 採用積極樂觀的處事態度
- ✓ 多用正面思維
- ✓ 練習身心鬆弛方法
- ✓ 打開心窗，與人傾訴，宣洩情緒
- ✓ 認識自我，確定生活目標並按部就班安排工作與時間
- ✓ 重視休閒娛樂活動
- ✓ 每天適量的體能運動

6. 建立均衡生活



- ✓ 充足的睡眠和休息
- ✓ 作息有序，建立有規律的生活
- ✓ 重視均衡的生活模式，在工作之餘，也要顧及個人、家庭、社交和閒暇層面的活動
- ✓ 調整工作/活動的數量及緩急，依照身體情況編排合宜的生活

7. 建立穩固的支援網絡

- ✓ 與家人、朋友保持良好溝通，可透過身邊人的鼓勵，體諒與支持，助你分擔及面對高血壓
- ✓ 參與一些自助組織，讓同路人一起支援你，彼此相顧，互相支持

8. 成為積極的自我管理者

1. 為自己訂下明確的高血壓管理目標
2. 選擇適合你的方法去實現這個目標
3. 制定你的短期行動計劃
4. 執行並檢視你的行動計劃
5. 需要時作出修改或制定新的計劃
6. 安排定期監測及記錄血壓狀況，以便更準確監察血壓的變化

如有任何疑問，請向你的職業治療師查詢



職業治療生活重整篇

高血壓

健康生活模式與習慣



新界西醫院聯網
屯門醫院職業治療部編印

鳴謝：

新界西醫院聯網 病人啓力基金
Patient Empowerment Programme,
New Territories West Cluster