

高血壓的嚴重性

衛生福利部國民健康署指出，40歲以上國人高血壓盛行率高達 **38 %**。高血壓患者未來罹患心血管疾病的風險是一般人的三倍，因此，若能及早落實3C自主管理預防及控制血壓，可大幅降低慢性疾病危害發生。

十大死因顯示

-  心臟疾病 **第2位**
-  腦血管疾病 **第4位**
-  高血壓 **第6位**

平均每**4.4人**中就有**1人**死於高血壓

高血壓的危險因子



體重過重



高鹽高油



缺乏運動



過度飲酒



吸菸習慣



壓力過大



遺傳基因



年齡增加

高血壓知多少

	收縮壓 (mmHg)	舒張壓 (mmHg)
正常血壓 安全 	<120	<80
高血壓 前期 注意 	120-140	80-90
高血壓 前期 有危險 	>140	>90

量血壓注意事項

關鍵密碼「722」，定期量測守健康

- 「7」連續七天量測
- 「2」早上起床後、晚上睡覺前各量一次
- 「2」每次量兩遍



不交談

挽袖測量

壓脈帶不低於心臟

腰部挺直

不憋尿

不翹腳

腳底自然垂放

高血壓

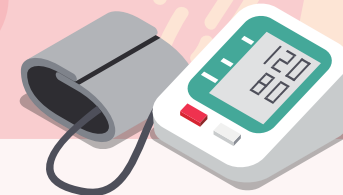
防治攻略



臺北市府衛生局 關心您
Department of Health, Taipei City Government



3C 自主管理 預防高血壓



1 Check 規律量血壓

定期量血壓是高血壓防治的基本功



18歲以上
建議每年至少量一次血壓



40歲以上
有家族病史、肥胖、工作壓力過大者，建議每週量測



女性更年期後，
高血壓風險大幅提升，建議固定每週量測



曾發生**心血管疾病**或**中風**者，建議每日測量血壓

2 Change 健康新生活

建立良好的飲食及生活習慣

飲食以「三少二多」為原則

三少

少調味品
少鹽、少糖、少味素

低油脂
少油炸

少加工食品
選擇天然未加工食物

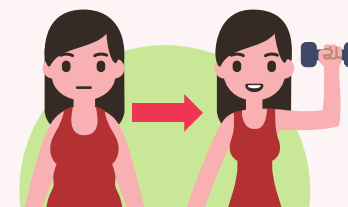
二多

多蔬果

多高纖
糙米、大麥、燕麥、堅果

規律運動

每週應累積 150 分鐘以上的中等強度身體活動，例如游泳、慢跑、健走、騎自行車等



控制體重



戒菸



節制飲酒

3 Control 輕鬆控血壓



✓ 良好習慣
定期量測
監控血壓



✓ 高血壓患者
須按醫囑規律服藥，切勿擅自停藥