

高血壓防治 學習手冊



衛生福利部國民健康署 關心您

高血壓防治 學習手冊

李汝禮、李雪芳、林建璋、紀云堤
、陳相翰、陳將美、陳富莉 著

衛生福利部國民健康署
102年9月

+ 序

高血壓是中老年人普遍但卻容易被忽略的疾病，目前台灣地區約有三百多萬民衆患有高血壓，但其中約有三分之一的民衆不知自己是高血壓患者；此外，大部分高血壓患者也沒有將血壓值控制在理想的範圍內。然而，高血壓對健康的重大影響不止於其普遍性，更重要的是高血壓及與其相關的併發疾病，如腦中風、冠狀動脈心臟病、主動脈剝離、心臟衰竭及腎衰竭等，都是造成死亡或殘疾的最重要原因。

對於高血壓的防治只有正確的認識是不夠的，必須採行健康的生活型態，如控制理想體重、規律適度的運動、戒菸酒、少油、少鹽、少調味料的飲食，以及規律就醫、遵從醫囑，才能預防未來心血管疾病的發生。

您對高血壓的認識有多少？您瞭解如何判定自己是否為高血壓的高危險群或已經患有高血壓？平時又應該如何藉由生活習慣來促進健康呢？

誠心的邀請您一起來學習高血壓防治的技巧，透過這份教材中生動活潑的插圖與淺顯易懂的文字、加上應用完善的視聽教學，將能提升您自我照護的能力，減少高血壓的發生及其所導致的合併症。現在讓我們一起用心的參加高血壓防治的學習之旅吧！

衛生福利部國民健康署

學習手冊使用說明

+ 人物設定	3
+ 第一篇 血壓追緝令	
一、誰是嫌疑犯	5
二、高血壓的真相	7
三、危險度自我評估	10
四、高血壓的控制與藥物治療	11
+ 第二篇 健康飲食啓示錄	
一、飲食大挑戰	15
二、飲食控制新發現	17
三、外食怎麼辦	20
四、拒酒絕招	22
+ 第三篇 健康運動啓示錄	
一、運動偵測	26
二、合適的運動類型	28
三、克服我的運動障礙	29
四、運動生活化計劃	30
+ 第四篇 抗壓總動員	
一、壓力調適	34
二、戒菸有理	37
三、戒菸大法	38
四、血壓計操作技巧	40
五、生活小管家	44
+ 附錄	

高血壓患者黃老闆

知名企業抄聯董事長，48歲，有抽菸及飲酒習慣，平時忙碌於工作、應酬，缺乏運動，有過胖疑慮，常因工作壓力大造成緊張、精神狀態不穩及心情起伏大。



健康偵探夏福摩

專門調查各項疾病原因的健康偵探，與樺笙醫師一同聯手為民衆的健康把關。

樺笙醫師

在案件中與健康偵探夏福摩一同調查分析事件的醫師，並給予專業上的協助及解答。



第一篇 血壓追緝令 +

橘子日報頭版標題

「驚爆！抄聯老闆不明原因昏倒！」

【記者曾匯蔣/台北報導】

國內知名企業抄聯公司黃老闆於九日在開會時突然昏倒於辦公室中，經員工緊急送醫後已無大礙。目前健康偵探夏福摩及樺笙醫師已著手進行調查，以求早日找出原因。



他們能順利找出他昏倒的原因嗎？！



一、誰是嫌疑犯

黃老闆在樺笙醫師的急救下恢復清醒，健康偵探夏福摩上前詢問老闆昏倒時的身體狀況……

『開會中，突然覺得身體非常不舒服…』



樺笙小提醒

高血壓有時候並無明顯的症狀，必須定期測量血壓，看看血壓是否過高，才能及早發現及早治療。

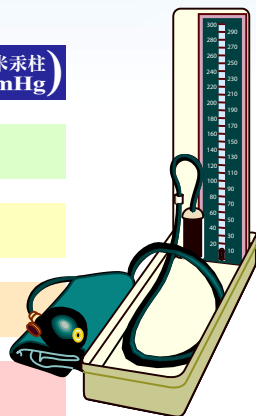
使你昏倒的元兇可能是 **高血壓!!**



高血壓?!

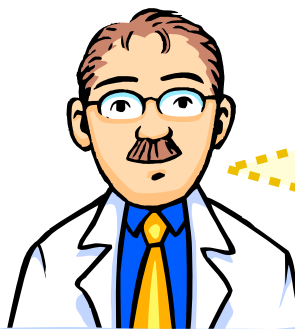
+ 高血壓分類表

分 類	收縮壓 (毫米汞柱 mmHg)	舒張壓 (毫米汞柱 mmHg)
正常血壓	<120	和 <80
高血壓前期(警示期)	120~139	或 80~89
第一期高血壓	140~159	或 90~99
第二期高血壓	≥ 160	或 ≥ 100



高血壓前期 是指血壓值介於正常血壓與高血壓之間，也就是收縮壓為120~139毫米汞柱或舒張壓為80~89毫米汞柱，簡單來說，就是代表血壓值已進入黃燈警示階段，再不好好控制的話，很有可能轉變成紅燈階段的高血壓唷！高血壓前期雖然沒達到生病階段，也不用吃藥，但必須要針對飲食及生活型態作改善，否則，很可能變成高血壓患者哦！

如果收縮壓已經超過140毫米汞柱或舒張壓為90毫米汞柱以上，就是罹患高血壓了，得趕快到醫院去諮詢醫師！

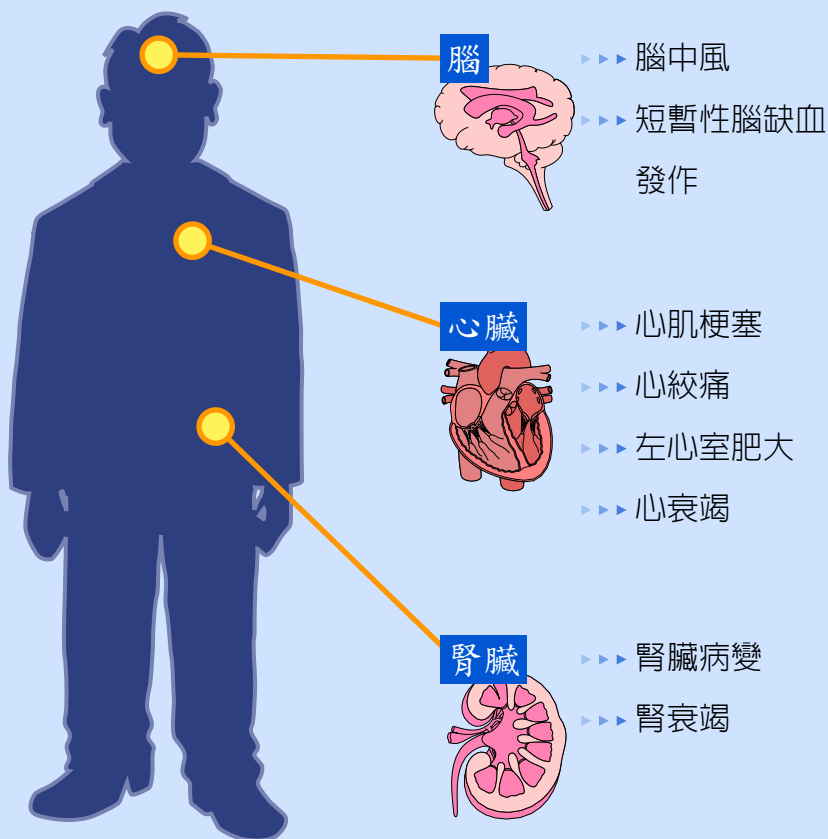


+ 二、高血壓的真相



高血壓對身體健康的危害很大喔！
高血壓會導致許多器官的併發症。

+ 併發症



+ 導致高血壓的可能原因？

高血壓分為原發性高血壓及續發性高血壓。

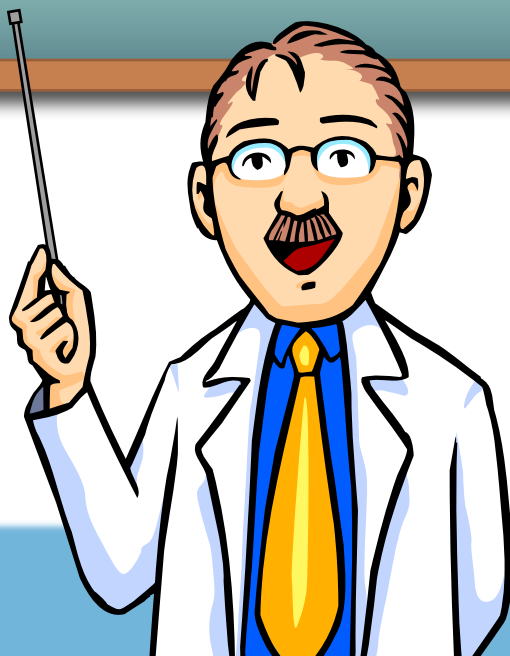
原發性高血壓(佔95~99%)

判斷血壓升高的原因未明，可能是遺傳及生活型態因素。

高 血 壓

續發性高血壓(佔1~5%)

導致高血壓的原因通常是因為生理的變化或是疾病引發，
如：主動脈縮窄、懷孕、內分泌異常及腎臟疾病等。



不良的生活型態亦容易引起血壓的升高
，常見的危險因子有：



三、危險度自我評估



原來如此！不過怎麼察覺自己是
不是有可能罹患高血壓呢？

這就要評估自己的生活狀況了！
下面的表格可以讓你瞭解自己是
不是危險族群！



 危險因子評估表

評 估 項 目	選 項
1. 您的家族中有55歲以下男性，或是65歲以下女性患有心血管疾病嗎？	是 ☐ 否 ☐
2. 您有抽菸的習慣嗎？	是 ☐ 否 ☐
3. 您的膽固醇是否過高呢？(膽固醇超過200mg/dl)	是 ☐ 否 ☐
4. 您有飲酒的習慣嗎？	是 ☐ 否 ☐
5. 您經常食用高鹽高鈉的食品嗎？	是 ☐ 否 ☐
6. 您的體重是否太重呢？(BMI值超過27，如附錄一)	是 ☐ 否 ☐
7. 您是屬於久坐型生活型態嗎？	是 ☐ 否 ☐
8. 您每週運動次數少於3次嗎？	是 ☐ 否 ☐

 您有幾個危險因子呢??

如果越多的話就越容易得到高血壓喔！

 10   



四、高血壓的控制與藥物治療

高血壓前期或已罹患高血壓，要怎樣控制及治療呢？



高血壓前期

生活型態改善（如：飲食改善、運動…等）

血壓控制良好

血壓值持續大於140/90毫米汞柱 (mmHg)

開始藥物治療 + 生活型態改善

無併發症高血壓

有併發症高血壓

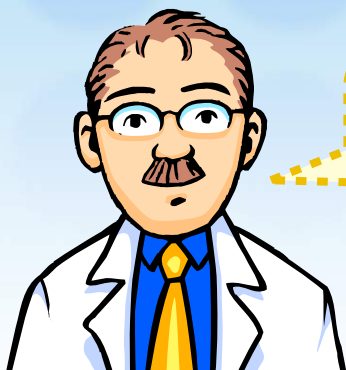
第一期高血壓
($\geq 140/90$ mmHg)
使用一種或兩種
降血壓藥物治療

第二期高血壓
($\geq 160/100$ mmHg)
大部分使用
兩種藥物併用

使用符合個別併
發症之藥物並加
上降血壓藥物

仍無法達到目標血壓值

上升到最大劑量或加上其他種類藥物
直到血壓可以控制在目標值內！

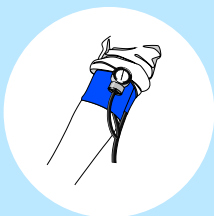


生活型態的改變對高血壓的控制有很大的功效。

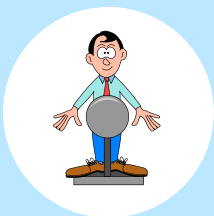
+ 生活型態改善



睡眠充足



定期主動
測量血壓



保持適當體重



持續運動



壓力紓解



少吃高鹽
高鈉食物



不吸菸或戒菸



節制飲酒

- 如果已經到了需要藥物治療程度，

請一定要諮詢您的家庭醫師。

Q 吃藥時該注意什麼呢？

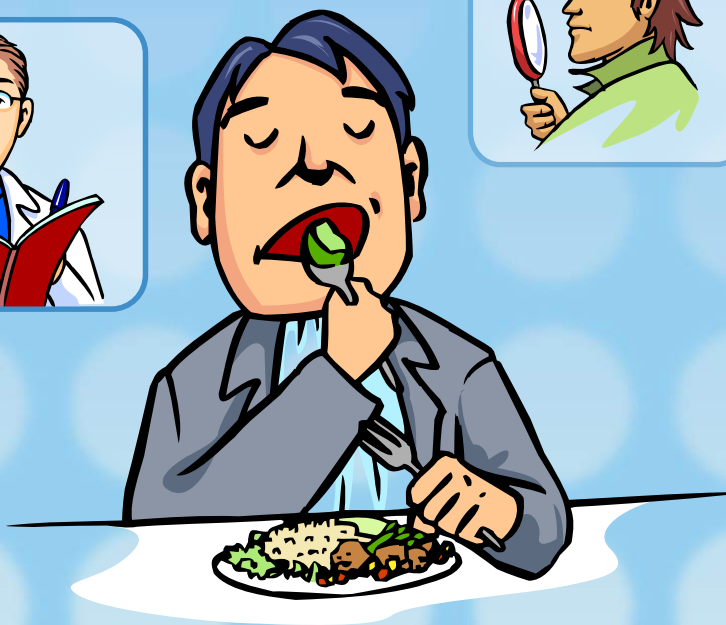
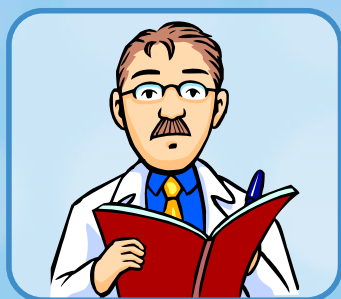


- 定時定量的服用藥物。
- 就算覺得比較好了，也不要隨意中斷服藥。
- 服用藥物後若有任何身體不適，要趕快諮詢醫師，不要隨意自行處理。
- 不要隨意服用成藥。



第二篇 健康飲食啓示錄 +

健康偵探夏福摩與樺笙醫師對黃老闆的初步調查後，找出黃老闆昏倒的原因與高血壓有關，接下來將建議他健康的飲食方式，從飲食習慣開始改善！





一、飲食大挑戰



吃飯皇帝大，先從飲食與高血壓控制的關係說起吧!!



平常我都是怎麼吃的?

項	目	是	否
1.	我經常每餐只吃到約7~8分飽		
2.	我經常吃五穀米、糙米、雜糧麵包等天然食物		
3.	我經常吃豆腐之類的黃豆食品或豆類料理		
4.	我用餐時很少加調味料		
5.	我很少吃加工食品(如火腿、貢丸、罐頭等)		
6.	我很少吃油炸食物		
7.	我經常每天吃到四碟蔬菜		
8.	我很少吃泡麵		
9.	我很少吃零食、蛋糕等食品		
10.	我經常每天都吃四份水果		

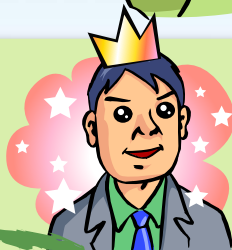


經過了你的評估，我來告訴你
你的飲食習慣究竟健不健康喔!!



10個"是"!

你的飲食習慣相當健康，
要繼續保持唷!



6~9個"是"!

你的飲食習慣需要再調整一下，
血壓控制會更好!



0~5個"是"!

你的飲食習慣要儘快改善喔!
否則容易引起嚴重的併發症。



棒笄小提醒

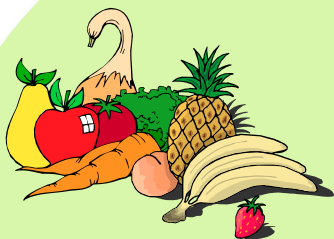
以上標準為一般原則。若您有合併其他疾病的話，請
詢問您的醫師或營養師，以了解您的飲食習慣。

+ 二、飲食控制新發現

高血壓的飲食方式必需合乎**均衡飲食**及「**三少二多**」的原則。有了這個原則，你會更健康喔！



多蔬果



(各式水果與蔬菜)

多高纖



(糙米、大麥、燕麥、堅果)

低油脂



(少用動物油，如豬油、牛油；適量使用植物油，如芥籽油、橄欖油)

少加工食品

(少吃火腿、燻雞、香腸、泡菜、罐頭)



(少糖、少鹽、少味素、少胡椒)

少調味品



+ 「三少二多」原則

除了食物要均衡以外，煮東西的調味方式也很講究的呢！



+ 調味六訣

- 第一訣：食物原味來烹調，自然風味會更高。
- 第二訣：善用酸味代食鹽，四季菜餚不能少。
- 第三訣：少量用些辛香料，道道菜色香鼻繞。
- 第四訣：堅果調理菜有料，味覺變化多巧妙。
- 第五訣：酌量使用植物油，身體健康吃的好。
- 第六訣：用餐不加調味料，血壓控制沒煩惱！



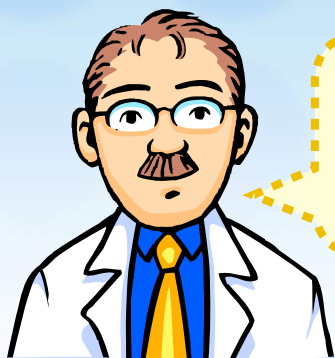
樺笙小提醒

原味食物：魚貝類、藻類、蔬菜等。

酸味調味料：新鮮檸檬汁、鳳梨、蕃茄、柳橙汁等。

辛香料：肉桂、花椒、月桂葉、蒔蘿草等。

善加利用少許原味、酸味及辛香料的自然調味料來取代一般調味品，可以讓你吃得更健康。



成人一日限鈉量為：

6公克食鹽 = 1茶匙食鹽 =
約2400毫克鈉。

➕ 換算成其他調味料的份量：

1茶匙食鹽 = **6茶匙烏醋**
6茶匙味精
7又1/5茶匙醬油
10又1/4茶匙無鹽醬油
15茶匙蕃茄醬



1茶匙 = 5 c.c.

三、外食怎麼辦？+



常在外面吃的話…我要怎麼去挑選食物呢？

+ 請在空格裡"√"選適合你吃的食物！

☐ 脫脂奶



☐ 蜜餞



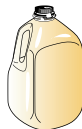
☐ 蛋糕



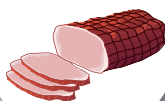
☐ 米飯



☐ 植物油



☐ 火腿



☐ 炸雞、漢堡



☐ 蔬菜、水果



☐ 乳酪



☐ 煙燻的肉



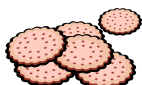
☐ 白切肉



☐ 滷肉



☐ 餅乾



☐ 罐頭食品



☐ 低鈉蕃茄汁

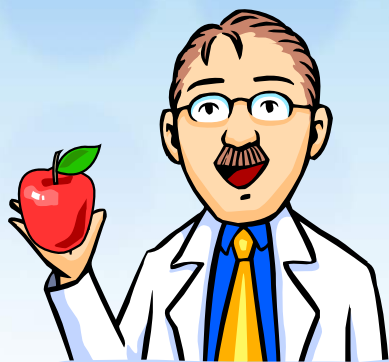


☐ 魚

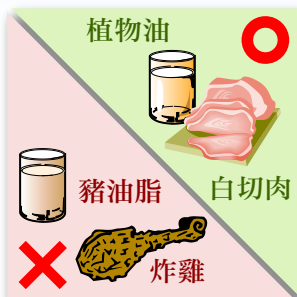


正確的答案在下一頁！

好!我們來看看適合高血壓患者選用的**5**種判斷方式!



⊕ 烹調方式

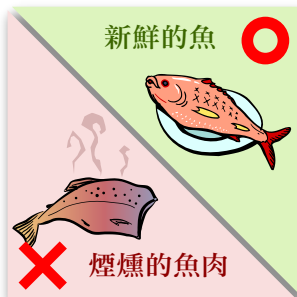


⊕ 顏色



「○」適合吃的食物
「X」不適合吃的食物

⊕ 新鮮度



⊕ 加工與否



⊕ 營養標示



樺笙小提醒

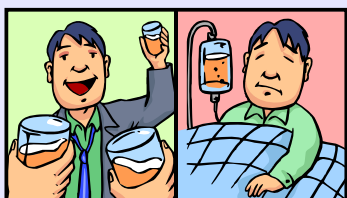
1. 慎選餐館，點選清淡菜餚。
2. 避免精緻、加工食品。
3. 不要將湯全部喝光光。
4. 少選用加工及半成品食物（如：火腿、火鍋料...）

四、拒酒絕招 +



我平常應酬都需要喝酒，該怎麼辦呢？

為了你的健康，還是不要喝！你可以思考看看喝酒與不喝酒的好處與壞處喔。



喝酒的好處：

搞不好接到一筆大生意呢！

喝酒的壞處：

沒有健康賺再多錢有什麼用。



不喝酒的好處：

擁有健康，做什麼事都可以。

不喝酒的壞處：

被人嘲笑，不是男子漢。

▶▶▶ 我的決定是：**不喝酒！**

原因：擁有健康是比任何事都還要重要的。

既然你有這種決心了，讓我教教你拒酒的絕招吧！



+ 第一招：堅決說不法

不管別人如何邀請你喝酒，說“**不**”就對了。



+ 第二招：假裝生病法

不行喝啦。
我都已經高血壓了，再喝下去，身體會受不了的。



+ 第三招：走為上策法

不好意思，我現在有事，不能跟你們一起去喝酒。



+ 第四招：轉移話題法

先別喝，先聽我說，最近我們公司發生了好大的事情...



+ 第五招：食物避開法

我好餓喔！先吃點東西吧



現在你的飲食習慣可以開始改善了吧。



嗯。這真是太棒了！我要從自己每日飲食開始改善，先來做一份自己的飲食菜單吧。

+ 一日飲食菜單

	餐	點
早餐		
午餐		
晚餐		

+ 第三篇 健康運動啓示錄

黃老闆已經開始進行飲食的改善了，再來就要配合運動啦！到底健康偵探夏福摩與樺笙醫師要帶著忙碌的黃老闆，進行些什麼運動來改善高血壓，讓他更健康呢？



一、運動偵測 +

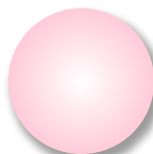


評估了你的飲食習慣後，讓我們
來了解你的運動習慣是如何吧！

您平日運動或活動的強度與感覺大概是？

- ▶ 適度運動（活動）：感覺稍微吃力，不能唱歌，但可以說話…………… **3**
- ▶ 稍為激烈運動（活動）：感覺吃力，連說話都有些困難…………… **2**
- ▶ 輕度運動（活動）：感覺非常輕鬆，可以唱歌…………… **1**

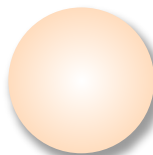
選項



大概持續多久時間？

- ▶ 30分以上…………… **3**
- ▶ 10 ~ 30分…………… **2**
- ▶ 10分以下…………… **1**

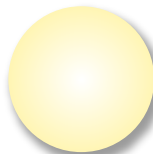
選項



參與運動或活動的頻率約多久一次？

- ▶ 每週超過三次…………… **3**
- ▶ 每週一至二次…………… **2**
- ▶ 每週不到一次…………… **1**

選項





以上三項題目選項為“3”的運動方式，才是最適合高血壓患者，你做到了嗎？如果其中有一項不是3的話，就必須進行改善喔！你知道怎樣才叫做適合的運動嗎？

➕ 你知道怎樣才叫做適合的運動嗎？

運動強度：

可以選擇讓你感覺稍為吃力、不能唱歌、但仍可以說話的運動強度，千萬不可以太過劇烈。

運動時間：

沒有運動習慣的人：從運動15分鐘開始，再慢慢增加到30分鐘，運動時間充足才有控制血壓的功用。

有運動習慣的人：至少每次要維持30分鐘。

運動頻率：

每週至少三次，然後漸漸養成每天都有運動的習慣。



二、合適的運動類型 +

下列的運動適合高血壓患者！



適合運動類型：緩和且持續的適度運動



慢跑



游泳



土風舞



騎腳踏車



健身操



快走



爬樓梯



爬山



太極拳

記住，不可以太激烈喔！





三、克服我的運動障礙

► 可是我有很多原因，所以無法運動。像..

1. 我沒有時間運動。
2. 沒有場地可以讓我運動
3. 我沒有伴可以陪我做運動。
4. 我怕做運動會受傷。
5. 我討厭運動後流汗的感覺。

.....



其實這些問題都是可以解決的，
告訴你一些運動生活DIY作法吧!!

- 把握**短暫的時間來做運動**。(如：看電視時做有氧運動、睡前做伸展操。)
- 善用平常容易接觸到的**場地**。(如：多爬樓梯，少坐電梯。)
- 多多邀請家人一起來**運動**。不僅可聯絡感情，全家更健康。
- 運動前一定要做**暖身運動**，並穿著**適當的運動服裝**。
- 運動流汗是正常的。可以在**運動時準備毛巾擦拭或衣服備換**。

四、運動生活化計畫

黃老闆一週運動生活化計畫

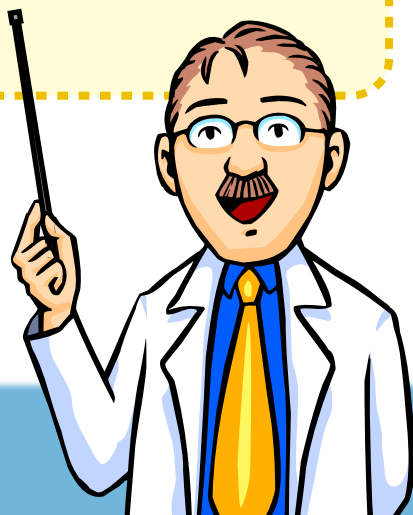
日期	9/19 (日)	9/20 (一)	9/21 (二)	9/22 (三)	9/23 (四)	9/24 (五)	9/25 (六)
項目	早起騎腳踏車到公園慢跑	上下樓走樓梯，不搭電梯	看電視的時候，做伸展操	睡前做十到十五分鐘的伸展操	下班散步走路回家	帶家人跟寵物到公園散步 三十分鐘	帶家人去泳池游泳
完成	✓		✓	✓			✓
黃品秋							

(完成請簽名喔！)



運動注意事項

1. 必須要充分做好**暖身運動**。
2. 運動時，需穿**適當的衣服或護具**。
3. **避免**參加**競賽型運動**。
4. 運動後一定**補充足夠的水分**。
5. **避免**在**炎炎夏日與冷天氣**中運動。
6. 參加一般運動時，**輸贏不重要**，重要的是**快樂就好**。
7. 若參加運動時，感覺身體不適，讓自己**休息一下**。
8. **高血壓患者**收縮壓180mmHg以上或舒張壓110mmHg以上，或有高血壓合併症患者，必須事先**詢問醫師**才可以從事運動。
9. **持續運動**有助於高血壓的控制，但是如果在**血壓降下來後就中斷運動**，則血壓可能會在**四週後再度升高**！



+ 第四篇 抗壓總動員

健康偵探夏福摩及樺笙醫師已經將高血壓的基本知識以及健康生活方式介紹給黃老闆瞭解，接下來，他們將讓黃老闆的生活更健康，更注重自己的身體！！



一、壓力調適



我忙到不可開交，壓力也越來越大，我有哪些壓力呢？

這些壓力都無形堆積在我的心中，
就像氣球灌滿氣一樣，隨時都可能

爆炸了!!



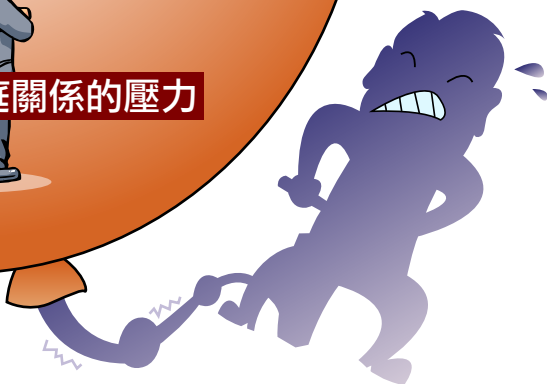
工作的壓力



人際關係的壓力



家庭關係的壓力





現在你的生活中有什麼壓力？

想一想！趕快動筆寫下來

1. _____

2. _____

3. _____

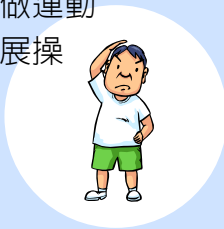


+ 試試以下的活動可以幫助你放鬆心情喔！

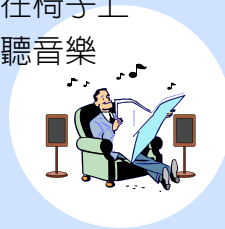
泡泡澡



做做運動
伸展操



坐在椅子上
聽聽音樂



打坐冥想



正當休閒活動



和朋友聊天



壓力像呼吸，不會消失！

如果沒有妥善處理壓力，壓力將越滾越大，最後將一發不可收拾。因此學會如何面對壓力才是長遠之計。

抗壓步驟 1：察覺壓力，面對壓力源。

我的壓力來源有：

1. 日操夜操，工作太累；
2. 人多嘴雜，人際壓力；
3. 家事繁多，心情煩躁……。



抗壓步驟 2：訂定計畫，確立生活目標。

我的舒壓計畫有：

1. 和家人分擔家事；
2. 找個時間犒賞自己，去看電影；
3. 找好友談心，訴說煩事……。



抗壓步驟 3：

執行計畫，解決壓力，自在生活。



你是否已找出最適合自己的抒解壓力方式了呢？

試著面對它們，讓壓力不再困擾你！！



二、戒菸有理

哇~我知道了!

我一定會好好改善我的生活方式。



天啊!! 還在抽菸，不是要改變生活方式嗎？告訴你呀！
戒菸好處多又多，除了可以**控制血壓**，好處還有……



- 身體健康，精神爽
- 口氣清新，人緣佳
- 環境少菸，空氣好
- 減少支出，財富增
- 家中去除二手菸，彼此關係更親密

哇！有那麼多好處喔~我也很想戒菸耶！

可是每次都戒菸失敗，戒菸到底有沒有撇步呀？



撇步就是**戒菸大法**呀！



三、戒菸大法

絕招一：戒菸絕技，不可不學

深深呼吸，放鬆心情！



喝喝開水，抑制菸癮！



運動一下，忘卻煩惱！



清水沖臉，清醒一下！



請你跟我這樣做~



絕招二：堅定意志，幫助戒菸

抵抗誘惑，拒絕吸菸！



選擇無菸環境，降低菸癮！



親友支持，有助戒菸！



絕招三：善用資源，戒菸有理



戒菸專線，諮詢服務！

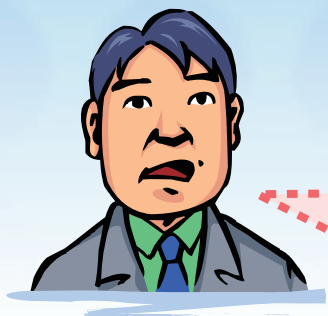
► 戒菸專線：

0800-63-63-63

門診戒菸，
輕鬆戒掉你的菸！



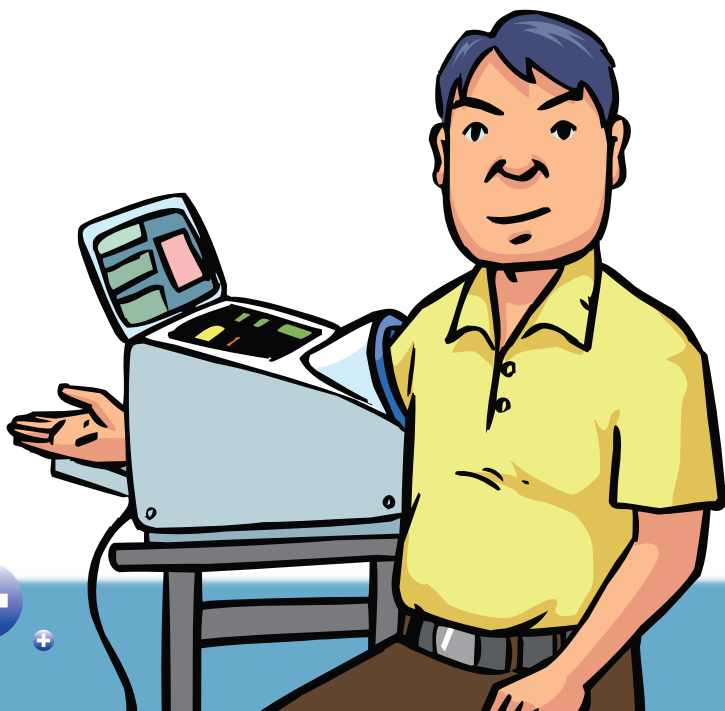
四、血壓計操作技巧



嗯!我會好好改善自己的生活型態，也會每天量血壓，不過我要如何自己量血壓?要注意什麼嗎?

量血壓前的準備動作

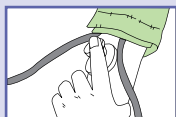
- ▶ 1. 測量前要先將手臂上的衣物脫下，休息5分鐘。
- ▶ 2. 血壓計、手臂與心臟齊高，手掌向上。
- ▶ 3. 第一次測量需左、右手皆測，以較高值為準。
- ▶ 4. 在沐浴、飲酒、飯後半小時內不要測量。



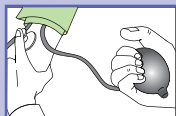
水銀血壓計操作方法



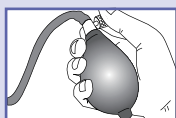
1. 固定壓脈帶於肘關節上兩指高度的地方，並留下1-2根手指能進出的空隙。



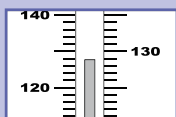
2. 聽診器放於手肘關節內側肱動脈上



3. 連續由壓球打氣到壓脈帶中，直至脈搏的聲音先出現後消失，再繼續往上加壓30mmHg。



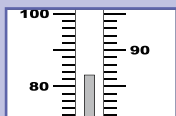
4. 慢慢鬆開壓球旁的旋轉氣門(放氣的速度以每秒2~3mmHg為宜)，將壓脈帶的壓力減弱。



5. 當聽到第一次的脈搏聲，此時看到血壓計的數值即最大壓(收縮壓)。



6. 再繼續慢慢減弱壓力，此時仍可聽到脈搏聲。



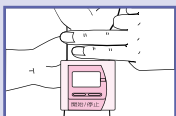
7. 當脈搏聲消失時，此時看到血壓計的數值即最小壓(舒張壓)。然後紀錄血壓值。



✚ 電子血壓計操作方法



1. 打開電子血壓計開關。



2. 固定壓脈帶於肘關節（腕關節）上兩指高度的地方，並留下1-2根手指能進出的空隙。



3. 按下加壓開關，儀器開始測量血壓。

4. 測量結束後紀錄血壓值。



✚ 棒笞小提醒

使用血壓計注意事項：

水銀血壓計

1. 使用完畢後記得將壓脈帶中的殘餘氣體壓出，如此可減少水銀血壓計的故障唷~
2. 要選購大小剛好適合自己手臂粗細的壓脈帶，即寬度超過上臂長度2/3，周長超過上臂周長80%。

電子血壓計

1. 請注意血壓計的電池電量與連接線是否都接好了唷！
2. 水銀或電子血壓計都要定時校正唷！

+ 超級比一比

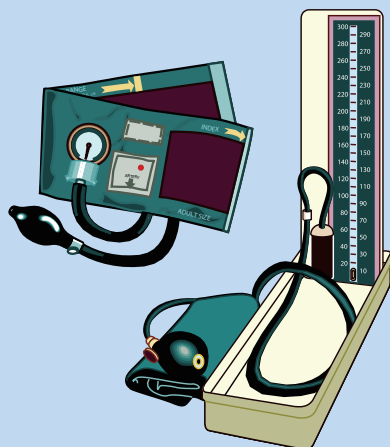
	水銀血壓計	電子血壓計 手臂式	電子血壓計 手腕式
優點	準確	體積中等 操作簡單	體積小 操作簡單
缺點	操作不易 須定期校正	較水銀血壓計 不準	可信度不高 血液循環不佳、 動脈硬化、 糖尿病、 腎臟病 不宜選用此款
價格	便宜 (附聽診器 1200~1500元)	貴 (1590~3550元)	貴 (1890~4050元)

購買水銀血壓計注意事項 >>>

- 是否有「同」字合格商標
- 是否有附充氣管或綁帶耗材
- 血壓計的耗材是否更換方便
- 廠商是否提供定期免費校正

購買電子血壓計注意事項 >>>

- 是否有合格標誌
- 保固期限是多久
- 按鍵是否操作方便
- 螢幕顯示數字是否清晰
- 是否有電源自動關閉裝置
- 是否有全自動加壓測量



五、生活小管家



為了您的健康，有許多事不得不注意，因為會使血壓升高的原因太多太多了。

- 🔴 **平時多吃清淡食物**，少吃或喝刺激性的食物或飲料，如咖啡、茶、酒、麻辣鍋等等……
- 🔴 **注意冷熱變化**，像三溫暖、溫泉、冬天進出室內室外要注意保暖。
- 🔴 保持**情緒平穩**，別太過激動。
- 🔴 要有**適當的休息**，別操勞過度太累了。
- 🔴 適合患者的運動是以**不太激烈**的運動為主。運動會短暫增高血壓，但養成規律的運動習慣能有效降低血壓。



+ 附錄一

想知道你的體重理想嗎??

提供以下二種算法，快來算算看吧！



方法一：身體質量指數 (BMI)

$$\text{BMI (Body Mass Index)} = \frac{(\text{體重的公斤數})}{(\text{身高的公尺數})^2}$$

正常的BMI值為18.5~23.9

以黃老闆為例－男性，175公分，85公斤
 $\text{BMI} = 85 \div (1.75)^2 = 27.7$

方法二：理想體重的算法

$$\text{理想體重} = (\text{身高的公尺數})^2 \times 22$$

(± 10%為正常體重範圍)

以黃老闆為例－男性，175公分，85公斤

理想體重 = $(1.75)^2 \times 22 = 67.3$ 公斤

正常體重範圍為理想體重的 ±10%

$67.3 - (67.3 \times 0.1) = 60.6$ 公斤(此為 - 10%之體重)

$67.3 + (67.3 \times 0.1) = 74.0$ 公斤(此為 + 10%之體重)

所以，黃老闆的理想體重為 60.6 ~ 74.0公斤

+ 附錄二

成人體重標準(使用正常的BMI值反推)

身高(公分)	體重過輕	標準	體重過重	肥胖
150	<41.6	41.6~54.0	>54.0	>60.8
151	<42.2	42.2~54.7	>54.7	>61.6
152	<42.7	42.7~55.4	>55.4	>62.4
153	<43.3	43.3~56.2	>56.2	>63.2
154	<43.9	43.9~56.9	>56.9	>64.0
155	<44.4	44.4~57.7	>57.7	>64.9
156	<45.0	45.0~58.4	>58.4	>65.7
157	<45.6	45.6~59.2	>59.2	>66.6
158	<46.2	46.2~59.9	>59.9	>67.4
159	<46.8	46.8~60.7	>60.7	>68.3
160	<47.4	47.4~61.4	>61.4	>69.1
161	<48.0	48.0~62.2	>62.2	>70.0
162	<48.6	48.6~63.0	>63.0	>70.9
163	<49.2	49.2~63.8	>63.8	>71.7
164	<49.8	49.8~64.6	>64.6	>72.6
165	<50.4	50.4~65.3	>65.3	>73.5
166	<51.0	51.0~66.1	>66.1	>74.4
167	<51.6	51.6~66.9	>66.9	>75.3
168	<52.2	52.2~67.7	>67.7	>76.2
169	<52.8	52.8~68.5	>68.5	>77.1
170	<53.5	53.5~69.4	>69.4	>78.0
171	<54.1	54.1~70.2	>70.2	>79.0
172	<54.7	54.7~71.0	>71.0	>79.9
173	<55.4	55.4~71.8	>71.8	>80.8
174	<56.0	56.0~72.7	>72.7	>81.7
175	<56.7	56.7~73.5	>73.5	>82.7
176	<57.3	57.3~74.3	>74.3	>83.6
177	<58.0	58.0~75.2	>75.2	>84.6
178	<58.6	58.6~76.0	>76.0	>85.5
179	<59.3	59.3~76.9	>76.9	>86.5
180	<59.9	59.9~77.8	>77.8	>87.5
181	<60.6	60.6~78.6	>78.6	>88.5
182	<61.3	61.3~79.5	>79.5	>89.4
183	<62.0	62.0~80.4	>80.4	>90.4
184	<62.6	62.6~81.3	>81.3	>91.4
185	<63.3	63.3~82.1	>82.1	>92.4

附錄三 - 血壓紀錄表

時間 \ 日期												
早上	收縮壓											
	舒張壓											
晚上	收縮壓											
	舒張壓											

時間 \ 日期												
早上	收縮壓											
	舒張壓											
晚上	收縮壓											
	舒張壓											

時間 \ 日期												
早上	收縮壓											
	舒張壓											
晚上	收縮壓											
	舒張壓											

+ 高血壓數來寶

無形殺手高血壓，談起它來人人怕。

但是我來和你說，防治血壓有撇步。

均衡低鈉新煮張，全民規律來運動。

吸菸喝酒不能碰，輕鬆自在過生活。

遠離殺手不用怕，維護血壓有一套呀~

有一套！

您好：

為了增進和讀者之間的互動關係，我們需要聽聽您的聲音。您的參與將有助於高血壓防治工作的推動。閱讀後，請撥冗填寫，寄回本署或傳真(04) 2227-7510，謝謝您！

一、基本資料

1. 性 別：☐男 ☐女
2. 年 齡：☐30歲以下 ☐30-39歲 ☐40-49歲 ☐50-59歲 ☐60歲以上
3. 教育程度：☐小學及以下 ☐國中 ☐高(中)職 ☐大專(學) ☐研究所以上

二、手冊內容整體滿意度(請勾選)

項 目		整體滿意度				
		非常滿意	有點滿意	尚可	有點不滿意	非常不滿意
DVD影片	1. 影片提供的知識					
	2. 影片吸引力					
	3. 影片說服力					
學習手冊	1. 單元一 血壓追緝令					
	2. 單元二 健康飲食啓示錄					
	3. 單元三 健康運動啓示錄					
	4. 單元四 抗壓總動員					

三、關於本手冊內容有哪些需要再修改

四、如果您有其他建議，請寫出您的意見，謝謝！！

 謝謝您的誠心作答！

242

新北市新莊區長青街2號

衛生福利部國民健康署 慢性疾病防治組 收

STAMP



MEMO
心情手札

高血壓防治學習手冊 / 李汝禮等著. 一初版. 一

[新北市] : 健康署, 民102.09

面 ; 公分

ISBN 978-986-03-7944-0(平裝)

1.高血壓 2.保健常識

415.382

102017822

高血壓防治 - 學習手冊

李汝禮、李雪芳、林建璋、紀云堤、陳相翰

陳將美、陳富莉著 (依姓名筆畫排序)

出版機關：衛生福利部國民健康署

地址：台北市大同區塔城街36號

網址：<http://www.hpa.gov.tw/>

電話：(02) 2522-0888

102年9月

初版1刷

其他類型版本說明

本書同時登載於國民健康署網站，網址為<http://www.hpa.gov.tw/>

定價25元

展售處：

台北 國家書店

地址：10485台北市松江路209號1、2樓

電話：(02) 2518-0207

台中 五南文化廣場

地址：40042台中市中區中山路6號

電話：(04) 2226-0330

GPN：1010201942

ISBN：978-986-03-7944-0

著作財產權人：衛生福利部國民健康署

本書保留所有權利。欲利用本書全部或部分内容者，須徵求著作財產權人衛生福利部國民健康署同意或書面授權。請洽衛生福利部國民健康署（電話：02-29978616）。

©All rights reserved. Any forms of using or quotation, part or all should be authorized by copyright holder Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare, R.O.C.. Please contact with Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare, R.O.C.. (TEL：886-2-29978616)



本出版品經費由衛生福利部國民健康署
菸害防制及衛生保健基金支應

廣告



GPN : 1010201942
定價：新台幣25元