

### 什麼時候量血壓？

血壓建議一天至少量一次，最好在早上起床後一小時內及晚上睡前量。因目前常見之降血壓藥物多屬於一天服用一次的長效型藥物，因此建議在未服用藥物前測量血壓。

### 茶餘飯後適合量血壓嗎？

量血壓前半小時最好不要劇烈運動，測量前休息五分鐘緩和情緒，不要憋尿，更避免於抽菸或喝茶類、咖啡等刺激性飲品後測量。

### 您有量對 血壓嗎？

#### 量血壓7個注意事項



### 左手量還是右手量好？

第一次測量血壓時，應左右手各量一次，之後可以用血壓較高那一手來作為測量標的，如果多次測量結果發現兩臂差異超過20mmHg，表示可能出現血管病變，就應該諮詢醫師。

### 可以穿厚外套量血壓嗎？

測量血壓時建議穿著寬鬆衣物，衣袖應輕薄如襯衫，建議測量前將衣袖捲起來，避免壓脈帶受到衣物干擾。



# 預防高血壓 請你跟我 這樣做！



衛生福利部  
國民健康署

守護健康


台北辦公室 總機：02-2522-0888

地址：(10341)台北市大同區塔城街36號



衛生福利部  
國民健康署

Health Promotion Administration,  
Ministry of Health and Welfare

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 

## 誰需要量血壓?

- 18歲以上民眾每年至少量1次血壓。
- 如果您的血壓範圍在120/80-140/90 mm/Hg之間，為高血壓前期，表示您有可能發展成為高血壓，建議應立即改善生活型態，並養成每日量血壓習慣。
- 若您的血壓超過140/90mm/Hg，建議您應與醫師討論如何追蹤及是否治療。

## 適合運動類型

緩和且持續的  
適度運動  
記住，不可以  
太激烈喔！



慢跑



游泳



土風舞



騎腳踏車



健身操



快走



爬樓梯



爬山



太極拳

## 高血壓的飲食及生活習慣要注意!!!

### 飲食建議



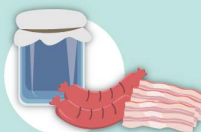
#### ● 少油脂

減少攝取動物性脂肪，如豬油、牛油；  
適量使用植物油，如芥籽油、橄欖油。



#### ● 少調味品

少鹽（成人一天食鹽攝取量為一茶匙，  
約六公克）、少糖、少味素、少胡椒。



#### ● 少加工食品

少吃火腿、燻雞、香腸、泡菜、罐頭。



#### ● 多高纖

適量攝取糙米、大麥、燕麥、堅果。



#### ● 多蔬果

各式水果及蔬菜。

### 生活習慣建議

- 戒菸
- 避免過量飲酒
- 控制體重(維持身體質量指數BMI在18.5至24kg/m<sup>2</sup>，腰圍男性小於90公分，女性小於80公分)

建議養成運動習慣：緩和且持續的運動類型：如快走、騎腳踏車、游泳、跳舞。避免激烈或競賽型運動。每次運動可以從15分鐘開始，再逐漸增加至30分鐘以上。每週150分鐘以上中等強度身體活動。高血壓患者應先諮詢醫師後，再逐步開始適量且適當的運動。