



改善高血壓的簡易步驟

有很多簡易的方法可以改善高血壓。就算是小小的調整，也能帶來顯著的改變。

下面您將看到按類別分組的選項清單，幫助你找出最適合自己的辦法。你可以看看哪些行動是你已經有在執行的，以及還有哪些是你會想試試看的。就算只採取一項行動，也是一大進步。

	改變生活作息	SBP 的大致降低 範圍	建議	正在執行/ 之後試試看
控制體重	控制體重	6-8 mm Hg	維持健康體重 (BMI=18.5-24.9 kg/m ²)。	☐
吃得更好	遵循 DASH 飲食計畫	5-8 mm Hg	遵循 DASH 飲食計畫，攝取豐富的蔬菜水果、低脂乳製品並減少脂肪攝取。	☐
	減少鈉攝取量	6-8 mm Hg	將每日鈉攝取量降低至 <2,300 mg，最終達到每日理想上限 1,500 mg。	☐
	考慮使用鹽代用品	5-7 mm Hg	考慮使用鹽代用品 (25%-30% 氯化鉀、65%-75% 氯化鈉以及 0%-10% 風味成分) 作為替代品取代食鹽 (100% 氯化鈉)，降低整體鈉攝取量。	☐
	提高鉀攝取量	6 mm Hg	除非您有腎臟問題或服用某些藥物，否則請透過食用山藥、菠菜或香蕉等食物來增加鉀的攝取量，目標是每天攝取 3,500-5,000 mg。請先諮詢您的醫療照護人員。	☐
多運動	有氧運動	4-8 mm Hg	有氧運動是指任何能讓你心跳加速、呼吸更急促的活動，例如走路、跑步或游泳。將目標設定為每週至少進行 150 分鐘的中度運動。	☐
	動態阻力訓練	2-7 mm Hg	動態阻力訓練是指在你運動過程中肌肉持續出力，例如深蹲或伏地挺身。每週目標為進行 90-150 分鐘的運動，共 6 種動作，每個動作 3 組，每組 10 下。	☐
	等長阻力訓練	5-10 mm Hg	等長阻力訓練是指肌肉出力但沒有造成位移的運動，例如平板支撐或靠牆蹲。每週目標為 3 次低強度運動訓練，每個動作之間休息 1 分鐘。	☐
減少酒精攝取	減少或避免攝取酒精	4-6 mm Hg	男性每日不超過 2 杯，女性每日不超過 1 杯。	☐
管理壓力	冥想	5-7 mm Hg	閉上雙眼舒服地坐著，目標為每天兩次，每次 20 分鐘。	☐
	呼吸控制	5 mm Hg	每天控制呼吸 15 分鐘，將呼吸頻率降低到每分鐘少於 10 次呼吸。	☐

BMI = 體質量指數 • SBP = 收縮壓 • DASH = 高血壓控制飲食