



高血壓是個無形殺手，
它不會疼痛，沒有症狀，

預防高血壓

就像一顆定時炸彈般埋在體內，
威脅著你的心臟、腦和腎臟的健康。

高血壓、抽煙和高血膽固醇，是心臟病三大危機因子，高血壓會加速腦部之動脈阻塞，引起腦血管破裂，是中風的最大危險因子。不過慶幸的是，中風和心臟病的危機因子中，應是有些人的高血壓是可以預防的，在這顆炸彈未爆炸之前，我們仍有機會拆除其雷管，避免它爆炸。

在被診斷出有高血壓之前，許多人的心臟、眼睛、腎臟或腦部，大都已經遭受傷害。而未被診斷出高血壓的人，猝死常是其合併症。一旦患有高血壓一定要接受治療，不過降血壓的藥物，最多也只能將血壓控制在140/90左右。接受治療的高血壓患者，其心臟病或中風的危機，仍然是沒有罹患高血壓者的兩倍，一旦

罹患高血壓，想不吃藥而恢復到原來的正常血壓值是很困難的；因此，預防高血壓的發生比治療高血壓重要。

雖然血壓會隨著年齡增加而上升，我們仍可藉著改變飲食和調整生活型態，來預防高血壓隨著年齡增加而升高。

減少鈉的攝取

許多研究顯示，很多人可減少鹽分攝取而降低血壓。人的年齡由25歲至55歲時，其收縮壓平均會升高15點，但是如果減少一半平日之鹽攝取量，則收縮壓將只會升高6點，到了55歲時，就可比同年齡的人減少16%冠狀心臟疾病死亡率，減少23%中風死亡率。

成人每天的鈉攝取量建議不要超過2400毫克，相當於6公克鹽，最好是控制在1800毫克，相當於4.5公克鹽。

許多高鈉食物，嚐起來並不鹹，若未加以留意，常會攝食過量，例如味精、海帶、紫菜、麵線、油麵、蜜餞、罐頭食品、運動飲料、奶油和瑪琪琳等。

另外許多加工食品也含有許多看不見的鹽分，例如速食湯類、調理餐包、比薩、速食麵、速食米粉、速食冬粉等，所以最好是避免加工食品，多選擇新鮮食物，才能有效減少鹽分的攝入，若不得已須使用加工食品時，一定要仔細看清楚食品營養標示，避免選擇鈉量每份含480毫克以上的食品。

減輕體重

根據試驗，利用飲食和運動減重，平均減輕3.6公斤時，將可以降低一半其罹患高血壓的危機，所以體重過重的人，減輕體重，可以預防高血壓發生，但體重不可快速減輕，以每個月減輕1~2公斤較理想，最好是請營養師等醫護人員協助減輕體重。

增加活動量

運動的第一個好處是，能維持較健康的體重。運動對預防因年齡增加而上升的血壓，具有無



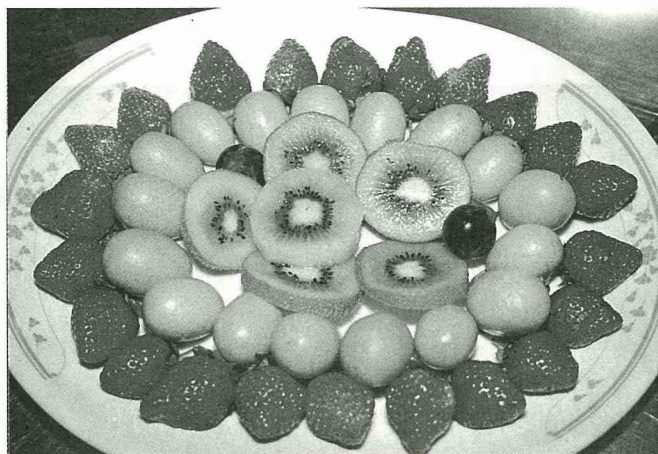
與論比且獨立的效果。每星期至少3次，30~45分鐘的中度有氧運動，例如快走、慢跑、徒步旅行、游泳或騎腳踏車等，比從事激烈運動的效果好。

減少喝酒

血壓對酒精是非常敏感的，每天若喝超過2個酒精當量，會增加高血壓的危機，所以有喝酒習慣的人，最好每天不要喝超過2份以上的酒，例如2瓶罐裝啤酒。

多攝取高鉀食物

動物實驗顯示，高鹽飲食會升高血壓，高鉀飲食可保護使免於因高鹽飲食所引起的中風。



人口調查研究顯示，高鹽低鉀飲食的人，其收縮壓較一般人高。高鉀是指每天攝取至少4000~4500毫克鉀量，低鉀是指每日鉀攝取量低於2500毫克。鉀的最佳來源是水果和蔬菜。

一項對中年男性所做的20年研究發現，攝取較多水果與蔬菜的人，雖然他們的血壓並沒有比

較低，但其中風危機仍比較低。建議每天至少吃5~9份水果和蔬菜，例如4碟蔬菜、1片西瓜、1/2個哈密瓜、5個荔枝、3個蓮霧、再加上1/2個芒果。不但能獲得高鉀，同時也能降低癌症的危機。

若等待著人們罹患高血壓，然後想辦法治療，那麼高血壓的問題永遠存在，人類發現疫苗，預防接種小兒麻痺疫苗後，小兒麻痺症得以預防而解決了問題；當我們改善飲食以預防壞血症和佝僂病之後，結束了這些與營養缺乏有關的問題；因此，要結束高血壓問題的唯一解決方法是預防高血壓的發生。 [圖]

關懷·效率·創新·穩健



臺灣銀行信用卡

耀眼登場



穩健經營、無與倫比

台灣銀行成立多年，最值得您的信賴，走遍各地，處處倍受肯定。

靈活理財、倍享尊榮

最低合理循環利息及彈性的繳款方式，讓您付款輕鬆。

全球通行、彰顯非凡

無論您在任何地點消費，最後皆以新台幣結付，免結匯，免換幣，出國輕輕鬆鬆。

掛失處理、安心無慮

卡片掛失一通電話，萬無一失。