

低鈉飲食 拒絕 高血壓



高血壓的致病原因

第一個是鈉離子使水分的多餘存積。所以，我們跟病人講，你不要『吃太多的鹽分』。我們看到高血壓病人或腎臟的病人，到後來腿腫得厲害，醫師希望把水分儘量的排除掉。

第二是交感神經系統。它是我們控制血壓的一個器官，因為生氣激動血壓就會升高，它是控制我們血壓急性時期的變化。當然，它可以分泌出很多的荷爾蒙，也可以維持慢性高血壓的症狀。

第三是我們激素(荷爾蒙)的影響。我們身體可以分泌許多使血壓高的激素，也可以分泌使血壓下降的激素，這兩種激素是維持一種平衡的狀態。如果使血壓升高的激素分泌過多，使血壓下降的激素過少，這時就會產生血壓高。

以上3個原因，可以單獨存在，也可以共同存在。

高血壓的危相

高血壓的危相分為兩大類，一是高血壓急症，二是高血壓緊急。急症是來得猛，非常快，這時血壓非常的高，會影響到5個器官：腦、眼睛、心臟、血管、腎臟，這5個器官。假如你沒有在24小時之內，把血壓好好控制好，這些器官就會受到影響。我們看到腦血管的病變，主動脈破裂，脫離的現象，或者急性心臟衰竭，另外一種腫瘤造成血壓不斷的升高。

高血壓的治療，第一應該採用非藥物療法。我們中國人最愛吃藥的民族，跌打損傷要吃藥，傷風感冒、腰酸背痛都要吃藥。其實任何疾病治療的原則，先要採用非藥物療法。高血壓治療，糖尿病治療，血脂肪過高也

是這樣子，尿酸過高等等都是。假如非藥物療法經過3到6個月，病人有一些危險的因素合併在一起，效果不好，就要給病人加上藥物治療。所以，即使採用藥物療法，還是要執行非藥物療法。包括減輕過多的體重、限制飲酒量、不能抽菸、限制鹽分的攝取。

一、少吃鹽漬的製品——香腸、醃肉、火腿等，罐裝食品、鹽分含量非常高，要少吃。

二、用餐時，放在桌上的調味品，例如鹽、胡椒等，要少放。汽水、可樂、蕃茄汁含鈉鹽高，應少喝。

三、主婦們做菜的時候，鹽、味精、醬油要節制。這樣實行下來，鹽的攝取量自然減少。

四、要控制血糖。我們知道高血壓和糖尿病，幾乎像難兄難弟一樣。

原來高血壓是10大死因排名第五位，現降到第八位。糖尿病原來是10名外，或八、九名，現在是第五名。這二個病，如果合併在一起，治療要更徹底。因為這二個病在一起所造成的心臟血管病，比單獨存在的危險性要大好幾倍。所以無論治療高血壓或糖尿病，都要加倍的注意治療。

至於控制血脂蛋白異常，高血壓會促進動脈硬化的形成，而病人又有血脂脂肪過高，高過膽固醇，或三酸甘油酯過高，自然血管硬化的過程會加重，也會造成血管阻塞，心肌梗塞等等。接下來是維持體內適當的電解質，我們知道鉀、鈣、鎂是我們人體當中，除了鈉離子以外，最重要的電解質。因為年紀大了，怕有骨質疏鬆症，因為電解質的不平衡，或對我們心律不整有影響，所以這些離子都非常重要，要注意維持人體適當的礦物質。我們建議病人多食綠色的蔬菜，這樣鉀離子高，鈉離子減少，可以使血壓控制得好。

其次是戒菸，戒菸對我們心臟血管或高血壓非常有幫助。血管如果堵塞或作氣球擴張術或開刀，再抽菸，只有壞處，血管馬上就堵起來了。再就是運動，運動可以把多餘的卡路里消耗掉，可以使我們血糖到控制，可

以使我們的血脂肪控制，可以維持正常的體重。另外，情緒要放輕鬆。小孩子不聽話，或者做事情不如意，我們要想開一點，人生苦短，不管什麼事情都要從各方面去想。情緒保持穩定，參加社團活動，培養多方面興趣，這些都是用來治療高血壓非藥物的療法。

高血壓的治療

一、膳食的總熱量勿過高，以維持正常體重為度。

二、超過正常標準體重者，應減少每日進食的總熱量。食用低脂食物（脂肪攝入量不超過總熱量的30%，其中動物脂肪不要超過10%），低膽固醇膳食（每日不超過250毫克）。並限制酒和蔗糖及含糖食物的攝入量。

三、避免容易使膽固醇上升的食物：如肥肉、肝、腦、腎、肺等等內臟。螺肉、蚌肉、墨魚、骨髓、豬油、蛋黃、魚子、奶油及其製品、椰子油、可可油等。如血脂持續升高，應食用低膽固醇、低動物性脂肪食物。如各種瘦肉、雞、鴨、鵝肉、魚肉、蛋白、豆製品等。

四、如已確診有冠狀動脈粥樣硬化者，嚴禁暴飲暴食，以免誘發心絞痛，心肌梗塞。因暴飲暴食，使胃內過飽，身體有更多的血液需

要供給胃以消化食物，而影響心臟的供血減少導致心肌缺血。

五、提倡飲食清淡，多含維生素A、C、E。如新鮮蔬菜、瓜果（富含纖維素，可增加腸蠕動，加速膽固醇的排泄，故可降低血脂，防動脈硬化），多食植物性蛋白，如豆類及其製品等食物，它可供人體所必需的多種氨基酸。在可能的條件下，盡量以豆油、菜子油、麻油、玉米油、茶油、米糠油、紅花子油、花生油為食用油。因為植物油是不飽和脂肪酸，它能置換出浸入到動脈血管壁平滑肌層的動物脂肪，間接阻抗動脈硬化。



六、發揮患者的主觀能动性配合治療，說服病人耐心接受長期的防治措施事關重要。

七、適當的體力勞動和體育活動。

八、合理安排工作和生活：生活要有規律，保持樂觀、愉快的情緒。避免過勞和情激激動，注意勞逸結合，保持充分睡眠。

九、提倡不吸煙，不飲烈劇酒。



十、積極治療與動脈硬化有關的一些疾病：如高血壓、肥胖症、高脂血症、痛風、糖尿病、肝病、腎病、膽囊炎、胰腺疾病。

十一、藥物治療：由醫師酌情處理。

依高血壓的病因來分類，可分為兩大類，一是原發性高血壓，二是次發性高血壓。有85%的病人是查不出原因來的，因為找不出原因，所以要靠藥物療法和非藥物療法來控制它。我們叫它是原發性高血壓，絕大部分的高血壓都是屬於這一種。另外一種小於15%以下的病人是次發性的高血壓，可以查出特別的原因。荷爾蒙的增生或者是血管的硬化、狹窄或者是不正常的腫瘤，這時所引起的高血壓叫做次發性的高血壓。雖然次發性高血壓所占的比率是這麼少，但中年以前得的高血壓，我們就要想到，他不是次發性高血壓。中年以後得的高血壓，大部分都是原發性高血壓。次發高血壓所占的比率不多，而且我們可以把它斷根，我們可以把它血管打通。或者找到不正常的腫瘤，把它切除。這時，我們可以使他一勞永逸，好好把高血壓去除掉，我們可以把它治癒。但是，原發性高血壓我們沒辦法把它治癒，只有控制它，不要因為血壓高而引起併發症。 翻

過或不不及？

準媽媽體重增加有學問

文 / 詹惠婷
營養師

你 覺不覺得今年在街上看到的準媽媽特別多？或是家族裡就有許多個待產的孕婦？答對了！就是千禧嬰兒潮！所以今年在營養諮詢門診，有特別多的準媽媽來詢問自己的體重增加到底正不正常？或是醫師已經告知體重增加過多或太少，卻不知道該怎麼改善。吃少了怕胎兒營養不夠，吃多了又怕胎兒太大或產後減肥很困難。加斤減兩的拿捏讓準媽媽們感覺很困擾。

增加的體重

全都胖在胎兒嗎？

準媽媽增加的體重，其實只有不到一半的重量是屬於胎兒、胎盤和羊水等胎體的部份，其餘的重量都在母體，包括子宮、乳房、血液、細胞外液，尤其最大多數都是令人煩惱的體脂肪（見表一）。懷孕期間由於荷爾蒙（動情激素）的作用，身體會製造大量脂肪，以因應懷孕及哺乳過程所需，這些脂肪細胞大多堆積在腹部、背部和上臂。



懷孕期的體重增加多少才是正常的？

一般而言，孕婦在整個懷孕期的過程，體重增加在11-15公斤的範圍內，都是正常的。更精確的來說，孕婦的體重增加建議量應該是根據懷孕前的身高體重而定，準媽媽們可以用懷孕前的身高及體重先算出自己的身體質量指數（身體質量指數=體重（公斤）/身高的平方（公尺²）），再依身體質量指數查詢表二，就可得知自己在懷孕期間增加多少體重是正常的範圍。身體質量指數愈高代表愈肥胖，懷孕前就屬肥胖的準媽媽，體重增加建議量較少，也就是不能增加太多體重。而且孕婦的體重增加應該是漸進的，初期增加1-2公斤，中後期每週增加0.5公斤。