



健康看這裡

輕鬆管理血壓的 6 種方法 一次告訴你

◎文/圖 楊佳儒 勞工健康服務護理師
現任《祥全職業健康顧問有限公司顧問人員》

面談時，常遇到員工提問：「健康檢查的血壓看起來很高，但我都沒有什麼不舒服的感覺，應該不用擔心啦！」。其實，我們習慣在健康檢查/看診時/面談時量測血壓，但經由這些方式所測得的血壓值，會受到心情緊張等因素產生誤差。2022年新版「台灣高血壓治療指引」指出，建議在家裡放鬆的環境下量測血壓，可以避免環境的干擾或因為「白袍症候群」等現象導致的誤差。

不過，大家或許會擔心，家中的血壓機有比醫院還要準確嗎？其實電子血壓機可以選擇衛福部醫療器材核准的產品，也可參考台灣高血壓學會於網站提供的市售合格血壓機資訊，在測量上其實不會有太大誤差。

如果擔心家中沒有血壓機沒有辦法量測血壓，在居家附近的大型賣場、便利商店、公共場所、社區活動中心等單位，也可就近找到血壓機進行量測，雖然不完全符合居家測量的標準，但與診間相比，血壓值受到干擾的疑慮仍較低，參考價值也相對較高。在新版2022年台灣高血壓治療指引調整的重點，以居家血壓做為高血壓的診斷和分級，高血壓控制目標亦為130/80毫米汞柱以內。

想要輕鬆管理血壓，就是「改變生活型態」，不僅有助於血壓控制、延緩開始使用降血壓藥物的時間，也可減少藥物的種類及劑量，更是預防及治療高血壓必要的關鍵。

2022 生活很簡單，輕鬆管理血壓

依據2022年台灣高血壓治療指引，建議使用居家血壓而非診間血壓做為高血壓的診斷和分級，只要平均居家血壓 $\geq 130/80$ 毫米汞柱即可診斷為高血壓(過去為 $\geq 140/90$ 毫米汞柱)

血壓分期	收縮壓 mmHg	舒張壓 mmHg
正常	<120	<80
偏高	120-129	<80
第1級高血壓	130-139	80-90
第2級高血壓	≥ 140	≥ 90

連續*7天*量血壓 7
天天量，寫下來

早晚*2次*量血壓 2
睡醒1小時內、早餐和服藥前
睡前1小時內

量測*2次*取平均 2
每次間隔1~2分鐘
如果有特殊心律不整要量3次

2022年台灣高血壓治療指引 衛機醫訊

最新指引特別提及高血壓的生活型態調整，口訣是S-ABCDE：

- S 限制鈉攝取(Sodium restriction)**
鈉攝取量應限制在每天2-4克(每天5-10克的鹽)。
- A 限制酒精攝取(Alcohol limitation)**
(1)沒有飲酒習慣的人不應以任何理由開始飲酒。(2)沒有乙醛去氫酶(ALDH2)基因功能障礙的族群，男性酒精攝取量應限制在每週小於100克，女性則應限制在每週小於50克。

- B 減輕體重(Body weight reduction)**
理想的身體質量指數為20-24.9 kg/m²，以改善血壓控制並降低全因死亡風險。
- C 戒菸(Cigarette smoke cessation)**
無論使用傳統香菸或電子煙均該戒除。
- D 飲食調整(Diet adaptation)**
使用DASH飲食來改善血壓控制並降低整體心血管風險，飲食訊息可參考衛生福利部國民健康署健康九九網站
- E 運動(Exercise adoption)**
規律進行有氧運動(每週5-7天至少30分鐘的中等強度運動，例如快走)，但對於血壓控制不良的高血壓患者(收縮壓 >160 毫米汞柱)，則不建議進行高強度運動。

2022年台灣高血壓治療指引

生活型態調整 - S A B C D E

- S Sodium**: Na: 2-4g/天, 鹽: 5-10g/天, 使用低鈉鹽
- A Alcohol**: 男: <100g/周, ALDH2*2 < 64g/周, 女: <50g/周, ALDH2*2 < 28g/周
- B Body weight**: BMI 20~24.9 Kg/m²
- C Cigarette**: 戒菸 傳統&電子
- D Diet**: DASH 多蔬果
- E Exercise**: 至少30min 5~7天/周



四健會茂林食農教育 採果樂 & 手工巧藝一日遊

◎文/圖 吳胤純

本會推廣部於今(113)年2月2日(日)，前往茂林區辦理食農教育及手工巧藝一日體驗活動，早上先前往本會推廣部輔導之農民王國樑大哥，在王大哥的「亞當的園」認識多元種植園區的蔬果外，更讓參與的會員及義指體驗採果的樂趣，並極力推廣「吃在地食當季」之觀念。

還於午餐加菜請大家吃現摘下來的彩椒，獲得的熱烈凡響，成功獲得購買在地農產品之支持唷！下午則在茂林辦事處辦理手工巧藝學習活動，動動手動動腦，利用毛根製作新年中國結小吊飾～開心好過年唷！



▲實踐「吃在地食當季」之觀念，體驗採彩椒的樂趣。



▲在茂林辦事處辦理手工巧藝學習活動。

椅子 + 肌筋膜伸展運動 肩頸痠痛快走開

【本刊訊】為預防勞工因輪班、夜間工作、長時間工作等異常工作負荷促發疾病，勞動部訂定公告「異常工作負荷促發疾病預防指引」，提供業界參考運用。本會112年廣發全會員工場寫「2023年度異常工作負荷評估及肌肉骨骼症狀調查表」並且於於113年3月22日邀請物理治療師賴慧芬講解肌筋膜伸展運動，只要利用簡單的輔助工具，並配合正確的伸展運動，就可達到放鬆全身肌筋膜的效果。

筋膜就是由膠原蛋白與彈性纖維組成的結締組織，筋膜會包覆著肌肉，形成架構。

舉例來說，切開香吉士時，包覆於果肉外的是一層白色纖維，筋膜就是這些白色的纖維，是包覆著果肉的架構。從筋膜的角來看，筋膜過度緊繃和結構失衡可能會造成部位痠痛，透過肌筋膜伸展運動放鬆身心整體狀態，並同時舒緩筋膜和神經系統的緊繃感，讓它重返平衡狀態。

物理治療師賴慧芬教大家2招肩頸伸展動作，每個動作20秒做3次。一、將脖子往側邊傾斜約50度左右，以傾斜側的手抓住自己的頭，以手掌慢慢將頭往下壓，緩緩伸展脖子的肌肉。二、2手手指交握，放在後腦杓；一邊夾



▲肩頸伸展動作，以手掌慢慢將頭往下壓，緩緩伸展脖子的肌肉。

緊手肘，一邊將頭部往下壓(注意頭部不可內縮)，後頸到背部的肌肉就會自然拉伸開來。在伸展的過程中，可允許些許的緊繃或是微痠感，但如果是疼痛感，那就是過度伸展了，應該依照自身能力做些許調整。