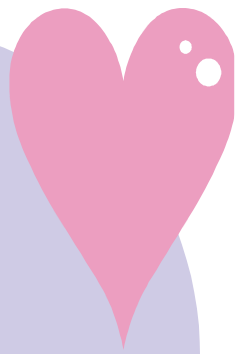


中風殺手高血壓



病因：

「**血壓**」是心臟輸送血液至週邊動脈時，血管壁所承受的壓力，百分之九十的高血壓患者屬於本態性高血壓，致病原因至今仍不清楚，可能由於遺傳、體質與後天環境等因素引起身體內小動脈阻力上升的結果，其餘百分之十屬於續發性高血壓，其成因與腎臟感染、腎動脈阻塞、腎上腺失調或心臟主動脈緊縮等因素有關。

症狀：

高血壓有時不會出現症狀，有時則會頭痛、神經緊張、失眠、流鼻血、眼花、水腫、呼吸短促、暈眩、耳鳴，甚至眼內出血。持續的高血壓會促使血管受傷，時間一久，對於腦部，心臟與腎臟均造成相當程度的傷害。

預防：

高血壓與飲食及生活型態有密切關係。肥胖、食鹽或油脂攝取過多均容易造成血壓上昇，故預防重點在於體重的控制，適當的運動，每日食鹽攝取量在 7 公克以下，保持輕鬆心情，凡事不急躁，心平氣和等等事項。

飲食原則：

1. 注意熱量及鈉之攝取(參考食物選擇表)。
2. 避免血脂肪或膽固醇太高，並應減少飽和脂肪的攝取(含飽和脂肪高的食物；例如：奶油、乳酪、肥豬油、豬皮、雞皮、蛋黃、橄欖油、椰子油、豬油、牛脂、雞油)。
3. 烹調時選擇植物油，避免使用動物油。
4. 少喝酒，避免血脂肪增加引起血壓上升。
5. 減少攝取咖啡、茶和抽煙，亦有助於防止高血壓惡化，可多攝食高鉀、鈣、鎂飲食(如：奶製品)。
6. 內臟(如：腦、肝、心、腰子)、蟹黃、魚卵等，因膽固醇含量高，心血管疾病患者必須禁食，蛋黃一星期不超過三個為宜。
7. 高血壓患者應注意食鹽的攝取，而餐館的飲食常使用較高的食鹽、味精等調味料，所以應盡量避免在外用餐，

萬一無法避免時，則忌食湯汁、醃製食品，即食用限鈉飲食，其原則如下：

A、選擇新鮮的，並自行製作：

烹調方法建議：譬如糖醋法(不放醬油、鹽)，可加入糖、醋、蔥、薑、蒜、芥菜、肉桂、香菜、蕃茄、檸檬、鳳梨、龍眼乾、五香等調料，並藉食物本身的鮮味道，使用烤、蒸、炸、煮等方法。

B、含鈉高的調味品，如：鹽、醬油、味精等少食。

C、含鈉量高卻不易被人察覺食品，如：麵線、油麵、甜鹹蜜餞、甜鹹餅乾、罐頭及各種加工食品，因為在加工過程中，都添加了鹽或一些含鈉量極高的鹼、蘇打、發粉等，必須禁食。

D、儘量少用刺激性的調味品，如：辣椒醬、胡椒鹽、咖哩粉等。

8.高血壓又患有肥胖或糖尿病患者，則應嚴格限制高熱量飲食，其原則如下：

A、少吃高脂肪、高熱量及濃縮型之食物。

B、飢餓時，宜食體積大、熱量低之食物。

C、每日三餐平均分配，不宜偏重任何一餐。

D、細嚼慢嚥。