

醫病共享決策輔助表

決策題目

我有高血壓疾病，需要做什麼飲食控制呢？

前言

如果您已經接受過高血壓治療都無法改善您的血壓問題，代表您現在需要重新思考調整生活飲食型態以達到控制血壓治療目標。

本表單將幫助您瞭解病因及有哪些治療選擇，請跟著我們的步驟，一步步探索自己的需求及在意的事情，希望能幫助您思考適合自己的選擇。

適用對象 / 適用狀況

高血壓危險因子評估-----選選看，以下因素我符合哪些？^{1,8}



心理壓力



無運動習慣



過重、肥胖(BMI>27)



遺傳(家族高血壓病史)



有抽菸習慣



有喝酒習慣



飲食習慣

喜歡吃奶油、肥肉、油炸/油酥等高油高熱量食物
 味重鹹多醬料
植物性食物如蔬菜、水果、全穀雜糧類攝取較少

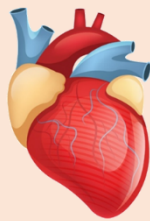


圖片版權：衛生福利部

疾病或健康議題簡介

高血壓對身體的影響？^{5,8}

高血壓是關於血管壓力變化的疾病，會影響全身有血液經過器官的健康。高血壓通常沒什麼症狀，即使血壓異常高，病人未必會感到不舒服，少數高血壓患者或有頭痛、頭暈、耳鳴、心悸、兩肩酸痛，嚴重者甚至有噁心、嘔吐、昏迷等症狀。然而，長期血壓偏高對身體健康的危害很大，會導致許多器官的併發症，如右圖：



可能導致心臟功能變差，造成心跳忽快忽慢不規律、心臟缺血而造成胸部不適、心臟衰竭無力等情形



可能增加腦中血管阻塞或破裂的機會，引起腦部缺血、缺氧，進而導致腦中風的發生，可能造成手腳無力、頭暈、頭痛、意識混亂等症狀



長期高血壓會使腎臟的血管結構發生硬化，進而使腎功能惡化，惡化到末期時可能需要洗腎

圖片版權：衛生福利部

飲食可以改善高血壓嗎？⁹

高血壓可透過飲食及生活型態調整來改變病況，目前常見可以改善血壓的飲食包含均衡體重控制飲食、得舒飲食以及低鹽(低鈉)飲食。

醫療選項簡介

1. 均衡體重控制飲食^{1,6}

- (1) 肥胖是高血壓的危險因子，建議適度減輕體重，有助於降低血壓。
- (2) 以適度的熱量限制來維持理想的體重。
- (3) 均衡飲食為均衡攝取六大類食物，包括：全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類。

2. 得舒飲食(DASH diet)^{1,3}

得舒飲食已被證實能有效改善血壓，亦能降低血中低密度脂蛋白膽固醇。

得舒飲食中包含了豐富的蔬果類、全穀雜糧類及低脂乳製品，並減少飽和脂肪與總脂肪攝取量，其飲食原則如下：

選擇全穀雜糧類



三分之二來自未精緻全穀雜糧

天天5+5蔬果



蔬菜
兩碗半/天



水果
五顆棒球大小/天

* 若同時患有高血脂或糖尿病患者，水果每日不超過三顆棒球大小，其餘水果則以蔬菜替代

選擇低脂乳



低脂/脫脂奶
每天2杯240毫升

或



優格/ 或
優酪乳



起司

豆製品及白肉取代紅肉



吃堅果，用好油



堅果、植物油

3. 低鹽(低鈉)飲食 ^{1, 2, 4, 7, 10}

- (1) 鹽的主要成分是氯化鈉。
- (2) 現代人口味重鹹，常常吃入過量的鹽，進而導致血壓的升高。
- (3) 限制鈉的攝取可以降低高血壓患者的血壓，飲食鈉攝取量的理想目標 <1500 毫克/天。



鈉1500毫克 = 天然食物 + 每天小於0.5茶匙的鹽
(約含400毫克鈉/天)

圖片 Copyright © いらすとや. All Rights Reserved.

- 烹調方式：蒸、煮、清炒、涼拌
- 選擇天然新鮮的食物，善用天然辛香料及食物本身風味
- 選擇市售包裝食品時，尋找低含鈉量的產品

您目前比較想要選擇的方式是：

- 均衡體重控制飲食
- 得舒飲食(DASH diet)
- 低鹽(低鈉)飲食
- 目前還不清楚

請透過以下四個步驟來幫助您做決定

步驟一、選項的比較

選項 \ 考量	均衡體重控制飲食	得舒飲食	低鹽(低鈉)飲食
對高血壓患者的血壓控制效果	下降 5 mm Hg	下降 11 mm Hg	下降 5/6 mm Hg
是否符合均衡飲食	是	是	是
是否有強調的營養素？	無	有 (高鉀/鈣/鎂、多纖維)	有 (低鈉)
是否影響口味及食慾？	否	否	是
飲食改變程度	小	中	大
維持之難易度	易	中	難
是否增加額外花費？	不會	會 (增加堅果購買之花費)	會 (低鈉鹽、低鈉調味品)
是否有潛在風險？	否	有 (糖尿病者須調整 水果份量)	有 (以高血壓藥物治療者 須提防低血鈉的發生)

步驟二、您對於醫療方式的考量？

請圈選下列考量項目，0 分代表對您完全不在意，5 分代表對您非常在意

考量項目	在意程度						備註：如果您非常在意這件事，建議您可以考慮選擇的方案
	完全 不在意					非常 在意	
較好的血壓控制效果	0	1	2	3	4	5	得舒飲食
擔心是否會有潛在風險	0	1	2	3	4	5	三者皆可(風險皆小)
是否會造成口味上很大的落差或影響食慾	0	1	2	3	4	5	得舒飲食或均衡體重控制飲食
需要花費很多心力及時間改變現有飲食型態	0	1	2	3	4	5	均衡體重控制飲食
是否會增加許多額外開銷	0	1	2	3	4	5	均衡體重控制飲食
其他：_____							

步驟三、對於上面提供的資訊，您是否已經了解呢？

1. 得舒飲食是最有效改善血壓的飲食型態。 對 不對 不確定
2. 高血壓病患接受飲食改變，會影響生活品質。 對 不對 不確定
3. 高血壓病患接受飲食改變後，就可以不用配合醫師治療。 對 不對 不確定

步驟四、您現在確認好醫療方式了嗎？

我已經確認好想要的治療方式，我決定選擇：(下列擇一)

- 均衡體重控制飲食
 得舒飲食(DASH diet)
 低鹽(低鈉)飲食

我目前還無法決定

- 我想要再與營養師討論我的決定。
 我想要再與其他人 (包含配偶、家人、朋友或第二意見提供者...) 討論我的決定。
 對於以上飲食控制方式，我想要再瞭解更多，我的問題有：

- 不進行任何飲食控制，原因：_____
- _____

瞭解更多資訊及資源：

1. 衛生福利部-減鹽(鈉)秘笈手冊，2014 年出版。
2. 衛生福利部高血壓防治學習手冊，2016 年出版。
3. 高血壓治療指引民眾版衛教手冊，2016 年出版。

出版日期/更新日期：108 年 07 月 25 日

完成以上評估後，您可以列印及攜帶此份結果與您的主治醫師討論。

參考資料：

1. ACC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/APhA/ASH/ASPC/NMA/PCNA Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adult, 2017
2. Farquhar WB, Edwards DG, Jurkowitz CT, Weintraub WS. Dietary sodium and health: more than just blood pressure. J Am Coll Cardiol. 2015; 65(10): 1042–1050.
3. U.S. Department of Health & Human Services-National Institute of Health-DASH Eating Plan
<https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/dash-eating-plan>
4. UpToDate-Patient education: Low-sodium diet (Beyond the Basics), 2019
5. 衛生福利部國民健康署-腦中風防治手冊，2018
6. 衛生福利部國民健康署-每日飲食指南手冊，2018
7. 衛生福利部國民健康署-健康烹調小秘方，2018
8. 衛生福利部-高血壓防治學習手冊，2016
9. 中華民國心臟學會暨台灣高血壓學會高血壓治療指引，2015
10. 衛生福利部國民健康署-減鹽(鈉)秘笈手冊，2014