

# 高血壓，如何健康的運動？

根據統計，在台灣共有三百多萬民衆罹患高血壓，高血壓是許多重大疾病的危險因子，與重大疾病有高度相關，包含中風(腦血管疾病)、冠狀動脈心臟病、心臟衰竭、主動脈剝離、腎臟病變等，都是造成殘疾甚至死亡的重要原因。

**研**究顯示，控制血壓可以降低罹患上述重大疾病的風險，因此，積極治療高血壓比事後處理併發症更具意義。然而，大部分的患者並未將血壓值控制在理想的範圍內。

「健康的生活型態」對每個健康人來說，都是防止血壓升高的好方法，尤其對於高血壓患者來說，適度地調整並維持健康的生活型態，更是達成血壓控制不可或缺的重要環節。健康的生活型態包含控制理想體重、規律適度的運動、戒菸酒、少油、少鹽、少調味料的飲食，加上規律就醫、遵從醫囑，才能預防未來心血管疾病的發生。

根據美國高血壓預防、檢測、評估和治療全國聯合委員會在2014年發表的第八次報告，規律適度的中度至重度身體活動有使舒張壓降低約10 毫米汞柱(mmHg)，相當於服用一種降血壓藥物的效果，同時也能消耗熱量，有助於控制體重，降低罹患冠狀動脈心臟病及中風的風險。此外運動後可使人感到放鬆，具有紓解壓力的功效，是現代忙碌緊張生活中很好的調節劑。

最新的高血壓防治指引中建議，一週三次以上的中度至重度的身體活動，是指可使心跳達到最快心搏數〔(220-年齡)/分〕的60~80%之運動，換句話說，

✘ 臺中榮總復健科物理治療師 王韻涵

運動時感覺稍微吃力、無法唱歌但可以說話而且必須持續30分鐘以上，然後再逐漸養成每天都運動的習慣。若是以前從未有運動習慣的高血壓患者，可從運動15分鐘開始，再慢慢增加到30分鐘，運動時間充足才有控制血壓的功用。適合高血壓患者的運動模式很多，以大肌肉群、緩和且持續的有氧運動為原則，如快走、慢跑、游泳、騎腳踏車、健身操、太極拳等，可提升個人體力、心臟功能、促進身體代謝速率，效果比激烈的非有氧運動更佳，避免參加競賽型運動或是在炎炎夏日與冷天氣中運動。

大多數無合併症的高血壓患者可以安全的增加活動量，已知有心臟病或較嚴重健康問題者，或是收縮壓180mmHg以上或舒張壓110mmHg以上者，可轉介給專科醫師(如心臟科或復健科)以指導其進行復健治療計畫。

運動前若覺得身體不適(如：發燒、傷風感冒)，不宜勉強，其他需要注意的事項如下(表1)

運動前充分的暖身非常重要！有效的熱身需5至10分鐘，以柔和、輕鬆自然為原則，如輕鬆的踱步、柔軟體操或伸展動作，目的在於使心跳加速和體溫稍升，增加全身和肌肉的血液循環，關節更靈活，減低肌肉或韌帶在運動時拉傷或扭傷的機會。



運動過程中，若覺得頭暈、作悶、作嘔、極度喘等，應該停下運動，讓自己休息一下。

運動後一定補充足夠的水分，且須進行緩和運動，緩和運動所花費的時間因人而異，目的在於減緩呼吸速率與心跳速率，且能降低運動後肌肉內的乳酸堆積，

降低運動後身體痠痛感，建議可進行肢體或軀幹的伸展運動。

萬事起頭難，從現在開始養成規律運動的習慣、持續不間斷，搭配飲食等生活型態的改善，定能有效控制血壓，達到預防疾病的效果。

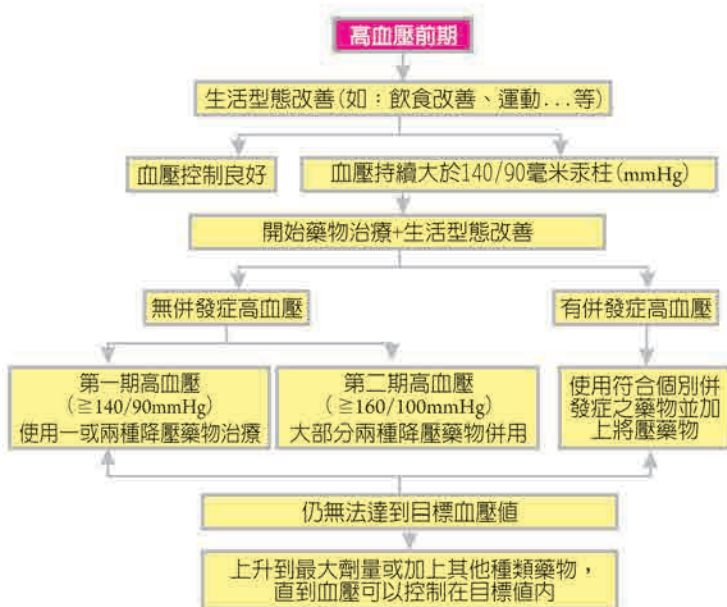
◎資料來源：衛生福利部國民健康署 《高血壓防治學習手冊》

◎表1：運動前的注意事項與準備

準備項目	準備方法
衣服或護具	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 舒適合身，以不妨礙活動為原則</li> <li>· 質料吸汗、通風，如棉質</li> <li>· 準備毛巾擦拭汗水或多帶一套衣服更換</li> </ul>
運動鞋	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 鞋頭、鞋型適合腳形又合尺碼</li> <li>· 配合運動場地和種類</li> <li>· 跑鞋方面：選擇鞋面較柔軟而又輕盈的，底部則需較厚及有彈性，以吸收腳部著地時的震盪。</li> </ul>
注意飲食	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 避免空腹運動，以免體力不支而暈倒</li> <li>· 太飽則會導致消化不良。運動前進食一些小食物(如：果醬、脫脂奶或營養麥片)等。</li> </ul>
帶備充足的飲水	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 以補充因出汗而流失的水分</li> </ul>

◎表2：高血壓分類表

血壓分類	收縮壓 (毫米汞柱)	和	舒張壓 (毫米汞柱)
正常	<120	和	<80
高血壓前期 (警示期)	120~139	或	80~89
第一期高血壓	140~159	或	90~99
第二期高血壓	160~179	或	100~109
第三期高血壓	≥180	或	≥110



◎圖1：高血壓的控制與藥物治療