高血壓與糖尿病

High blood pressure + diabetes

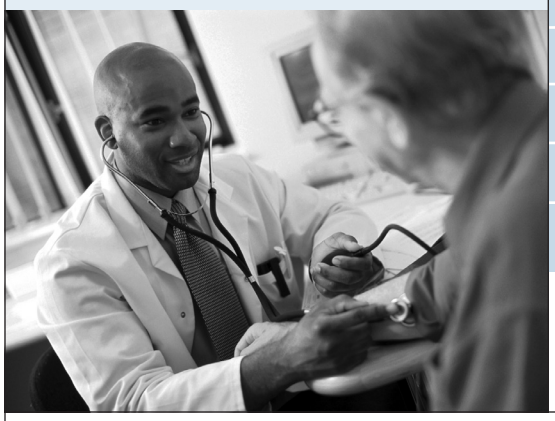
Canadian Diabetes Association

Traditional Chinese

為甚麼控制血壓對糖尿病患者那麼重要?

血壓高時，身體所承受的壓力也同時上昇。這些壓力能使心臟、腦、腎、眼睛受損。高血糖可使動脈血管硬化，因而增加患上高血壓的風險。糖尿病患者比非患者更可能在年輕時患上心臟病和中風。

糖尿病患者應在每次與醫護小組見面時都接受血壓檢測。



甚麼是高血壓?

血壓是量度血液衝擊血管壁的壓力。根據建議，糖尿病患者的血壓目標應該低於130/80 mmHg。上面的那個數值是當您心臟收縮輸出血液時所產生的血壓(稱為收縮壓)，下面的那個數值代表了心臟鬆弛時所產生的血壓 (稱為舒張壓)。

高血壓通常沒有什麼症狀。也就是說您有可能已患有高血壓而不自覺。

我是不是已盡全力控制我的血壓?

	是	否
我在每次與醫護小組見面時是不是都接受血壓檢測?	☐	☐
我的體重在健康範圍內嗎?	☐	☐
我的飲食健康嗎? 我是不是多選擇蔬菜、水果、低脂奶類食物，而且留意減少鈉(鹽)、飽和脂肪以及反式脂肪的攝取量?	☐	☐
我定期運動嗎?	☐	☐
我不抽煙嗎?	☐	☐
我以健康方式處理舒緩自己的壓力嗎?	☐	☐
我限制自己的喝酒量嗎?	☐	☐
我遵照指示服用藥物嗎?	☐	☐

這份文件反映了加拿大糖尿病協會《2013年臨床指引》。《2013年臨床指引》版權屬加拿大糖尿病協會所有

降低血壓的方法

健康飲食

健康飲食對於控制血壓是很重要的。減低鈉(鹽)攝取量尤其重要 。

食物本來就含有少量鈉，但我們飲食中所攝取的鈉大部份是在食物加工過程中加入的。罐裝或包裝的食品通常含有大量 的鈉用來保存食物。**每天鈉的攝取量不應超過1500–2300毫克(mg)**。每一茶匙的鹽便含有2300毫克的鈉。

試試以下健康飲食小提示

- 多選擇蔬果(新鮮或冷凍，不加鹽)。
- 選擇低脂(1%或脫脂)奶類食品。
- 多選擇豆類(乾豆、豌豆和小扁豆)。先用水沖洗罐裝豆。
- 選擇全穀類，例如全麥麵包、穀物片 、意大利麵和糙米。
- 每星期至少吃兩次魚(新鮮、冷凍或罐裝，不加鹽)。
- 選擇不加鹽的瘦肉和雞肉。
- 減少食用經加工、煙燻和醃製的食品。
- 購買無鹽或「不添加鹽」的食品 (例如：鹹餅乾、堅果)。
- 避免在做菜和進食時添加鹽份。
- 避免名稱中含有「鹽」或「鈉」的調味料，例如蒜鹽、芹菜鹽、Kosher鹽、海鹽或味精。
- 用香草、香料、新鮮蒜頭、蒜粉、洋葱粉、檸檬或醋來調味。
- 少吃冷凍方便食物和快餐店食品。
- 經過一段時間，您的味蕾會適應未添加鹽份 食物的 天然味道。

向註冊營養師查詢如何吃得健康。

DASH飲食![1]

『DASH』(即治療高血壓的飲食療法)證明能幫助控制，或甚至預防高血壓。DASH 飲食可以輕易地融入糖尿病患者的健康飲食。DASH 飲食著重全穀類、蔬菜、水果、低脂奶類食品、瘦肉以及含有低飽和脂肪及低反式脂肪的食品。

食品種類	每日份量	進食份量 (相等於一份)
穀物及澱粉類	6-8	1 片麵包 1安士乾穀物片 半杯煮熟的米飯，麵條，穀物片
蔬菜類	4-5	1杯生的葉類蔬菜 半杯切碎生或煮熟的蔬菜
水果類	4-5	1 個中等大小的水果 ¼ 杯乾果 半杯新鮮，冷凍或罐裝水果 半杯果汁
脫脂，低脂奶及奶類品	2-3	1杯牛奶或酸奶 1個半安士的奶酪
肉類及替代品;瘦肉，家禽和魚類，堅果，種籽和豆類	6 or less	1安士熟肉，家禽，魚，雞蛋1個 1/3杯堅果 2湯匙花生醬 2湯匙種籽類 半杯煮熟豆類
脂肪和油類	2-3	1茶匙軟的人造牛油（非氫化） 1茶匙植物油 1湯匙蛋黃醬 2湯匙沙拉醬

參考: 1. Appel, LJ et al, 1997. N Eng J M 336:1117-24, U.S. Department of Health and Human Services; National Institutes of Health; National Heart, Lung, and Blood Institute. *Your Guide to Lowering Your Blood Pressure with DASH*, 2006. 2. Adapted from: Vancouver Coastal Health. Sodium and Kidney Disease, 2008.

這份文件反映了加拿大糖尿病協會《2013年臨床指引》。《2013年臨床指引》版權屬加拿大糖尿病協會所有

細讀營養成份表：看看營養標籤，有助您選擇健康的食物。

❶ **進食份量**
用標籤上所提供的進食份量與您自己的食用量作對比。

❷ **每日攝取量百分比 (%DV)** 告訴您在一份食用量中含有很多或很少的營養成分。以鈉為例子，每日攝取量百分比是根據每天最高攝取量2300毫克計算的。選擇每日攝取量百分比較低鈉的食物。含鈉每日攝取量百分比5%或以下的食物屬於低鈉食物，15%或以上則是高鈉食物。

❸ **鈉（鹽）**
- 避免食用量含鹽超過400毫克的食品。
- 請小心！標榜著減鹽的食物不一定是低鹽食品。
- 低鹽的含意是每份食用量含鈉低於140毫克。
- 無鹽的含意是每份食用量含鈉低於5毫克。

營養成份

❶ 每5塊鹹餅乾 (20克)

份量			% 每日攝取量百分比 ❷
熱量 90			
脂肪 3.5克			5 %
飽和脂肪 0.5克 +反式脂肪 0 克			3 %
膽固醇 0 毫克			
❸ **鈉** 170毫克			7 %
碳水化合物 12克			4 %
纖維 0 克			0 %
糖 1 克			
蛋白質 1 克			
維他命 A	0 %	鈣	2 %
維他命 C	0 %	鐵	4 %

如果需要更多食物標籤的資料，請瀏覽 http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/index-eng.php

我會作出的改變：

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

運動

把運動融入您的生活中吧！定期運動可以改善血壓和心臟健康。

請與您的醫療團隊討論適合你的運動。糖尿病患者都適合做有氧和阻力運動。

這份文件反映了加拿大糖尿病協會《2013年臨床指引》。《2013年臨床指引》版權屬加拿大糖尿病協會所有

Canadian Diabetes Association
diabetes.ca | 1-800 BANTING

不抽煙

- 抽煙從兩種方式影響血壓：香煙中的尼古丁使血管變窄，導致血壓上升。
- 抽煙減低降血壓藥的效力。向醫生查詢有助戒煙的服務和藥物。

處理壓力

嘗試以運動、交誼、大笑與健康飲食抒緩壓力。避免不健康的減壓方法，例如抽煙、喝酒和不適當的食物選擇。在您有需要的時候，能協助您的資源隨時在您身邊。記著留一些時間給自己!

酒精

酒精干擾進出心臟的血流，因而使血壓升高。喝酒可以導致血糖過高或過低，也可能使三酸甘油脂上升。請向醫生諮詢您是否適合喝酒。

藥物

當改變生活方式不足以控制血壓，醫生或許會建議您用藥。大部份患者都需要兩種或以上的降血壓藥，把血壓降低到目標水平。依照指示服藥極為重要。盡量每天在相同的時間服用藥物。

控制血壓需要您自己和您醫生付出時間、耐性以及關懷。醫生或許需要嘗試幾種或不同組合的降血壓藥，才能找到對您最有效最少副作用的藥物。謹記就算您的血壓已降到目標值，仍必須繼續服藥。

若您對您的藥物有任何疑問，請諮詢您的醫生或藥劑師。

結論

健康飲食、 保持活躍、 控制體重和壓力、依照指示服用藥物，均能助您控制血壓。

加拿大糖尿病協會致力為加拿大的不同社區服務。
我們透過遍佈全國的義工、職員、醫護人員、研究人員、
各合作機構以及廣大支持者，積極促進加拿大人的健康及消除糖尿病。
在與這全球性流行病的抗爭當中，我們的專業知識獲得世界一致肯定。

這份文件反映了加拿大糖尿病協會《2013年臨床指引》。《2013年臨床指引》版權屬加拿大糖尿病協會所有

糖尿病華語專線 1-888-666-8586 (全國免費長途電話)

Canadian Diabetes Association

Related articles: *Healthy eating and diabetes: reducing your salt intake, Staying Healthy with Diabetes, Your Guide to Lowering Your Blood Pressure with DASH: www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/dash/new_dash.pdf*

diabetes.ca | 1-800 BANTING

131066 04/16