

# 高血壓

## 運動與護理

### 高血壓的病人應做的運動

5-7分鐘熱身運動



帶氧運動



減慢速度  
運動由快踏步至慢踏步 (10分鐘)



± 肌肉強化運動



5分鐘拉筋 (伸展運動)



# 目錄

- P.1 如何治療高血壓
- P.1 非藥物治療
- P.2 運動是否對所有高血壓病人也能起
- P.3 控制血壓的作用？
- P.4-5 如何減低血壓？
- P.6-9 熱身運動
- P.10 帶氧運動
- P.11 運動強度評估
- P.12-14 肌肉強化運動
- P.15 緩和運動
- P.15-16 其他注意事項

## 如何治療高血壓

- ◇ 藥物治療
- ◇ 非藥物治療

## 非藥物治療

- ◇ 保持均衡飲食，進食低脂肪食品及減少進食含高鹽量的食品
- ◇ 鬆弛技巧
- ◇ 作息要定時，睡眠要充足
- ◇ 控制飲酒
- ◇ 戒煙
- ◇ 運動

# 運動是否對所有 高血壓病人也能起 控制血壓的作用？

## 因素

- ◇ 原發性高血壓 / 繼發性高血壓
- ◇ 如何進行運動治療
- ◇ 持久性
- ◇ 生活的模式

## 原發性高血壓

- |               |         |
|---------------|---------|
| a) 年齡         | f) 遺傳   |
| b) 肥胖         | g) 職業   |
| c) 多鹽、高脂肪的食物  | h) 劇烈運動 |
| d) 吸煙、飲酒      | i) 精神緊張 |
| e) 刺激性飲食如茶、咖啡 |         |

## 繼發性高血壓

因身體其他部份有病變而引致的，佔高血壓病人中10%以下。疾病治愈後，血壓便不再增高。

常見的：

- |          |            |
|----------|------------|
| a) 腎小球腎炎 | c) 腦腫瘤，腦水腫 |
| b) 腎盂腎炎  | d) 妊娠毒血症   |

# 運動對高血壓的病人 有什麼影響？

## 帶氧運動

- ◇ 減少靜態心率
- ◇ 減少血液中的三酸甘油脂及總脂肪量
- ◇ 減少心臟需要的氧氣量
- ◇ 增加肌肉及皮膚的血液流動
- ◇ 經訓練後可減低靜止血壓5至7度
- ◇ 體重控制

## 肌肉強化運動

- ◇ 增加肌肉及皮膚的血液流動
- ◇ 避免過強肌肉收縮
  - ◆ 因為會導致血管收縮及血壓升高

# 運動程序

5-7分鐘 熱身運動

帶氧 運動

減慢 速度  
運動由快踏步至 慢踏步 (10分鐘)

± 肌肉強 化運動

5分鐘拉筋 (伸展運動)



# 熱身運動包括

## 1. 快踏步及緩步跑

- ◇ 慢慢增加心肺的負擔及運作

## 2. 拉筋 (伸展)運動

- ◇ 減低肌肉緊張，防止抽筋
- ◇ 防止肌腱、韌帶勞損
- ◇ 減低關節受傷

### 伸展運動注意

- ◇ 呼吸要自然、緩慢而有節奏
- ◇ 伸展動作要緩慢而持久
- ◇ 切忌大力旋轉或作回彈式伸展  
因為容易受傷
- ◇ 每個動作重覆做2-4次

# 伸展運動

## 1. 頸部伸展

上下伸展



左右伸展



左右轉動



## 2. 上肢伸展運動

手臂伸展



手臂伸展



腕、手臂伸展

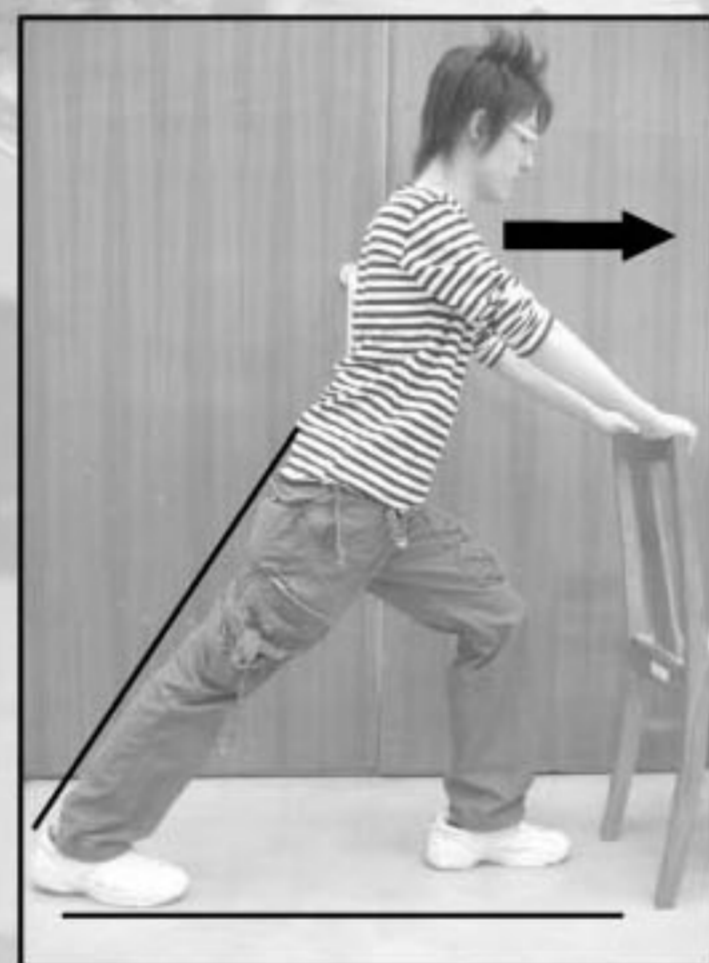


### 3. 下肢伸展運動

前大腿伸展



後小腿伸展



### 4. 腰部伸展運動

左右側腰



左右轉動身體

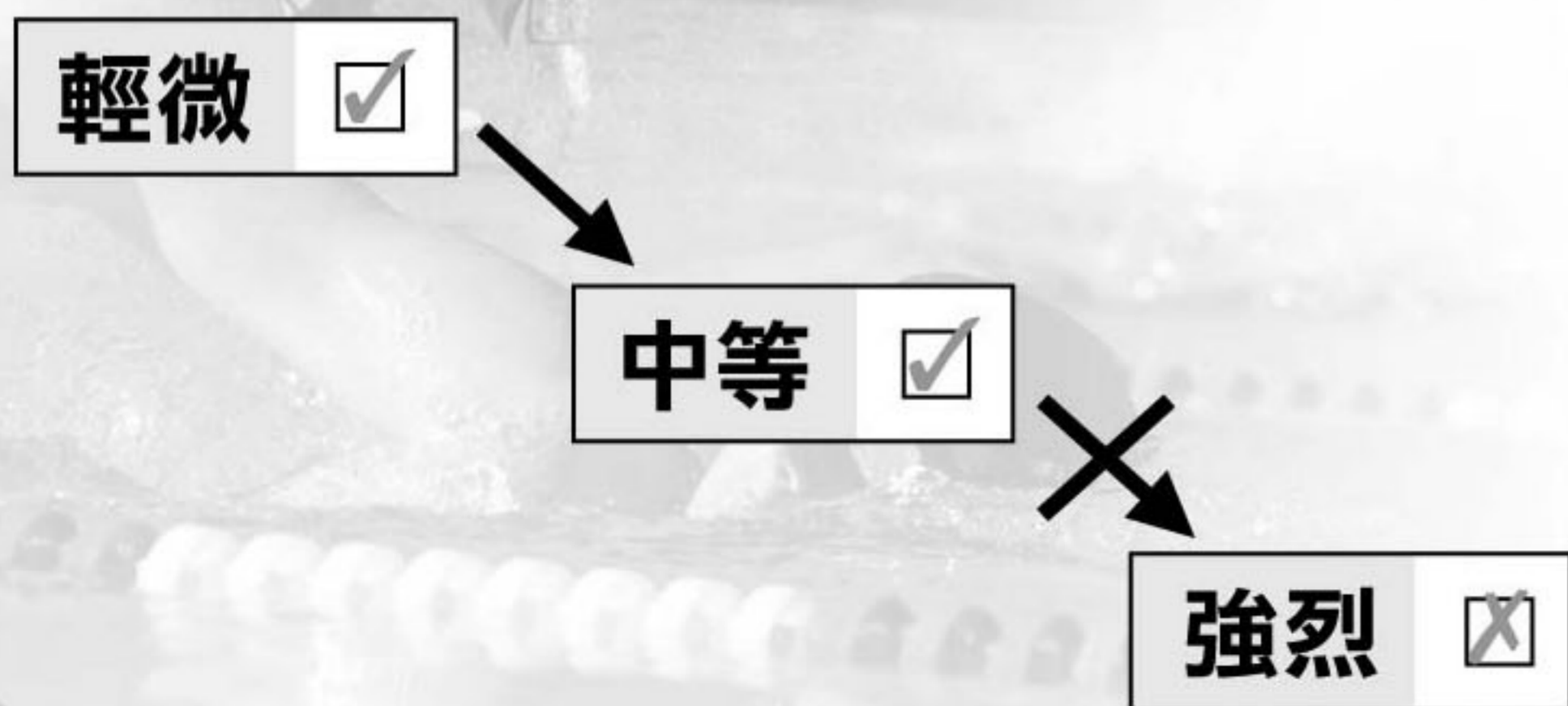


# 帶氧運動

帶氧運動可分段進行，每節時間不少於10分鐘

種類	快步行，跑步，太極
時間	開始運動時 10 → 15分鐘
目標時間	慢慢把時間增加至30-60分鐘
次數	每週大部份日子
每週累積時間	約150至300分鐘
運動的份量	<input checked="" type="checkbox"/> 輕微 <input checked="" type="checkbox"/> 中等 <input type="checkbox"/> 強烈

# 運動量



# 運動艱辛評估

## 辛苦感覺程度表

11至14度為適當的運動強度



## 說話測試

輕鬆程度運動	運動時仍能唱歌
中等程度運動	運動時能夠如常說話
劇烈程度運動	運動時呼吸急促得不能如常說話

# 肌肉強化運動

- ◇ 大組別的肌肉強化運動
- ◇ 耐力強化
- ◇ 小量至中量的運動阻力
- ◇ 短時間的肌肉收縮
- ◇ 每組的動作約做12-15次
- ◇ 每週2-3次

## 肌肉強化運動注意

- ◇ 避免過長時間的肌肉收縮或過大的阻力
- ◇ 當肌肉收縮時應保持呼吸暢順

## 1. 臀部



## 2. 後腿

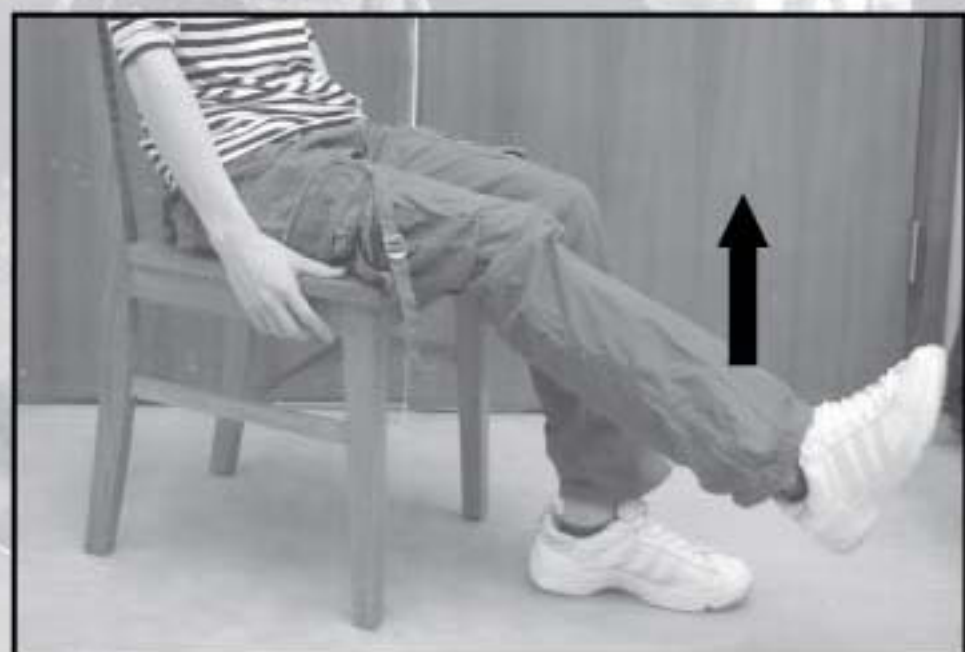


## 3. 小腿





### 3. 四頭肌



### 4. 上肢



## 緩和運動

- ◇ 需要較長的緩和運動 → 15分鐘
- ◇ 把原有運動速度減慢
- ◇ 預防運動後的血壓低

## 其他注意的事項

### 1. 血壓

上壓 (收縮壓) > 200mmHg  
下壓 (舒張壓) > 110mmHg 或 } 不能進行運動

如血壓 > 160 / 100mmHg

→ 必須在藥物治療及血壓穩定後才可進行運動

2. 電解質及水份的保充
3. 避免一些高速度及激烈性運動  
例如：龍舟比賽，滑雪
4. 充足的緩和運動
5. 如果閣下患有其他的疾病（例如糖尿病，心臟病）在進行運動計劃前應先諮詢醫生的意見



## 辛苦感覺程度表

11至14度為適當的運動強度

