

【高血壓】實踐健康生活模式 充足運動 助長者預防高血壓

香港人患高血壓的情況？根據衛生署《2020–2022 年度人口健康調查報告書》，近六成 65 至 84 歲長者患有高血壓，而 85 歲或以上患者的比例更高達六成半。

如血壓維持在高水平，會增加中風、心臟衰竭、冠心病及腎衰竭等嚴重健康問題的風險。因此，及早預防、及早診斷、及早治療對防控高血壓都非常重要。

如何預防和控制高血壓？

實行健康生活模式可有效減低患高血壓的風險，包括健康飲食（少鹽、少油、少糖和多蔬果）、不吸煙、避免飲酒、維持健康的體重，以及有足夠體能活動。運動可以改善血管的彈性、促進血液循環、紓緩壓力和控制體重，從而降低血壓。

有效預防高血壓的運動：帶氧運動+阻力訓練

定期進行帶氧運動，並輔以阻力訓練，能幫助控制高血壓：

1. **帶氧運動**：世界衛生組織建議，成人應每星期進行最少 150 至

300 分鐘中等強度的帶氧體能活動 (例如：急步行、游泳、太極等)。

2. **阻力訓練**：建議每周進行兩天或以上的阻力訓練，隔日進行，鍛煉主要肌肉群。每個動作以 10 至 15 次為一組，每次進行 1 至 3 組 (例如：舉載有 500 毫升水的膠水樽、扶牆掌上壓、微蹲等)。

運動前的準備：注意血壓和心率要平穩

長者若對自己健康狀況是否適合運動有疑問、已患有慢性疾病，或曾於運動時出現不適，建議在展開新體能活動計劃或增加體能活動強度前，應先諮詢醫護人員的意見。高血壓患者應定期量度血壓及覆診，在血壓和心率平穩的情況下，才可進行運動。

高血壓患者的特別注意事項：感到不適即停止運動

部分降血壓藥物可能影響身體對運動的反應，例如引起低血糖，或影響心跳、血壓反應和體溫調節功能。高血壓患者應特別留意運動時的自身感覺和身體情況，如感到不適，應立即停止，並諮詢醫護人員。

運動後緩和的重要性：助肌肉放鬆 身體逐步恢復

運動後進行足夠緩和運動十分重要。運動結束前，應該逐漸減慢節奏，讓身體逐步回復至平穩狀態；然後再進行伸展運動，以幫助放鬆肌肉，促進身體狀態恢復。

運動後不要立即洗澡，要待身體緩和後，再使用接近體溫的溫水洗澡。水溫過熱或過冷均有機會導致血壓急劇波動，增加心臟負荷。

Tips：規律運動並配合其他健康生活模式建議，持之以恆，才能發揮最佳效果，有效預防和控制高血壓，並有助降低嚴重健康問題的風險。