

高血壓的運動

振興復健醫學中心物理治療師 曾裕良

現代人因為工作型態大都屬於靜態，缺乏運動的機會，再加上工作壓力緊張等因素，使得高血壓患者急速增加。初期患者通常都無明顯病識感，可能偶然健康檢查時發現血壓過高或是耽誤到已出現症狀才警覺。目前高血壓公認的標準為靜止時測量收縮壓超過140mmhg、舒張壓超過90mmhg。

高血壓除了可以使用藥物與飲食來控制外，亦有許多文獻強調定期規律的運動有助於控制甚至降低血壓。可能機轉包括：

1. 可降低交感神經的興奮度，使週邊血管的阻力下降。
2. 降低胰島素使腎小管對鈉離子回收率減少。
3. 透過運動促進血液循環，可沖刷血管壁，維持血液暢通。
4. 幫助緊張壓力釋放，進而降低血壓。

雖然已證實運動有益於控制高血壓，但並非所有的運動都適合高血壓患者。不當的運動可能造成血壓突然上升過快，超出高血壓患者的負荷。由於運動會造成血壓自然的上昇，所以不建議從事會造成身體過度負重或太過激烈的運動如舉重、拳擊、伏地挺身、衝刺短跑等競技性運動。

適合高血壓患者的運動為中度體能需求的有氧運動為佳，所謂有氧運動是指身體大部份肌肉進行節律性及持續性的活動，如：快走、慢跑、游泳、騎腳踏車、韻律操、土風舞、太極拳等。但運動之前，請先接受醫師的檢查，再請物理治療師根據狀況給予適當的運動處方。運動處方的重點如下：

運動強度

高血壓患者的運動強度絕非越強越久越好，其適當運動量應為最大心跳數(計算方

式為220減去現在年齡)維持在40%至70%之間的運動量，而且運動時應仍可輕鬆地與別人交談。如果運動時呼吸過於急促，而不能和別人交談，表示氧攝取量不足，運動強度太過激烈，此時應降低運動強度。

運動時間

運動的時間應配合運動強度來調配，一般建議以持續20至30分鐘為適當，依照個人體能的不同，可以適度縮短至15分鐘或延長至60分鐘。特別注意的是運動時間絕非越長越好，年齡較大且身體情況較差者，反而應降低強度或同時縮短運動時間，以免對身體造成傷害。

運動頻率

高血壓患者的運動頻率，以每週3至5次為宜，若運動頻率太少，不會有顯著的效果。

高血壓運動注意事項

1. 靜止時收縮壓超過200mmHg或舒張壓超過110mmHg時，禁止運動。
2. 靜止時收縮壓超過160mmHg或舒張壓超過100mmHg時，必須接受醫師給予適當的藥物後，再由物理治療師指導適當之運動。
3. 心肺功能不佳的病人或有心臟病的病人最好在醫師或物理治療師的指示下運動。
4. 運動前後應有暖身與緩和運動，使血壓變化不至太過劇烈。
5. 運動過程中避免憋氣，否則容易造成血壓上升。
6. 切忌逞強進行超過身體負荷的運動。

