

## 高血壓患者運動建議及注意事項

新竹馬偕紀念醫院

地址：

30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：

03-5166868，03-6119595

電子郵件：

hcservice@mmh.org.tw

· 健康諮詢專線：03-5745098

週一～週五 上午 9:00~12:00  
下午 14:00~17:00

週六至中午 12:00，  
例假日休息

· 語音掛號電話：03-5166516

· 人工掛號電話：03-6118866

週一～週五上午 8:00~17:00

週六上午 8:00~12:00

修訂: 2018/10/20

復健科



# 新竹馬偕紀念醫院

Mackay Memorial Hospital, Hsinchu

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

新竹馬偕醫院復健科 物理治療師 賴宣淇

### ※成人高血壓的定義及分類

分類	收縮壓 (mmHg)	舒張壓 (mmHg)
理想血壓	<120	及 <80
正常血壓	<130	及 80-84
正常但偏高之血壓	130-139	或 85-89
高血壓		
輕度(第一級)	140-159	或 90-99
中度(第二級)	160-179	或 100-109
重度	≥180	或 ≥110

參考資料：1. 黃永任。運動與高血壓。中華體育，第六卷第四期。2. 江金裕 譯。運動訓練對原發性高血壓老人的影響。3. 中華體育，第五卷第三期“運動與高血壓”© 2004 American College of Sports Medicine (MSSE;36:3, 2004, pp. 533-553)4. 國民健康署網站

## ※高血壓運動建議

運動型態	運動強度/頻率/時間	實施重點
有氧運動(快走、單車、游泳、登山、土風舞、太極拳)	強度：自覺費力程度"有點累但又不太會累"的程度 頻率：每週運動 3~5 次 時間：運動 20~30 分鐘	• 保持正常呼吸，不可憋氣 • 強度較低，以增加時間及頻率來達到活動量
肌力訓練 (阻力或重量運動)	循環式進行 低阻力、高反覆次數(12~15下) 休息 1 分鐘後重覆 2~3 組	應避免做上肢負荷很重的活動，如搬家具，此型式的活動，會增高血壓
柔軟度 (伸展操)	時間：5-10分鐘 頻率：每週 4-5 次	增加柔軟性，有助於預防肌肉關節退化，建議每天實施

## ※注意事項

1. 定期健康檢查，定期監測血壓
2. 收縮壓>200mmHg及舒張壓>110mmHg，不宜運動
3. 要有足夠長的暖身運動與緩和運動，至少約十分鐘
4. 運動的強度及時間要依個人的體能慢慢地增加，做到「有點累但又不太會累」的程度，不可做到「喘得說不出話來」的地步
5. 血壓越高者，主要運動強度應越低，則運動時間要加長至一次45-60分鐘，每週5-7次
6. 選擇有氧性的運動項目，漸增負荷，應避免閉氣用力
7. 避免高強度的上肢運動，應避免手部緊握運動器材
8. 避免在冷熱溫差差異太大的環境下運動
9. 運動前或運動中有有頭暈、胸痛、心悸、臉色蒼白、盜汗等情形時，應立即停止運動

~新竹馬偕紀念醫院 復健科 關心您的健康~