

多運動可減藥



▲ 戒煙可改善高血壓情況，請盡早戒煙。

「如果你已經要服藥控制血壓，戒煙可以幫你降低藥量，甚至有機會令你血壓回復正常，毋須再服藥。研究亦發現，高血壓病人如果有恒常運動，他的死亡率會降低，相反不運動的高血壓患者，壽命會較短。」

余思行提醒，高血壓人士在開始運動前，應諮詢醫生意見，看哪一種運動較適合，避免因過激或過長的運動引致危險。



▲ 跳舞是帶氧運動，適合不同年齡組別人士。

運動小貼士

- 愈激烈的運動，消耗的熱量愈多，需要的時間愈少
- 應由喜歡的運動開始，否則難以持續

· 初運動者可以每周兩次，每次半小時，之後增加至每周三次，再增加至每周五次、七次

· 每周三次，每次半小時的運動效益，比每周一次，一個半小時的運動效益高

· 如果運動後痛楚、暈眩或有嚴重不適，應見醫生檢查清楚



英國註冊營養師 余思行

血壓與健康

運動對血壓的影響有多大？余思行告訴你：

· 只需要進行半小時運動，你的血壓便可以降低5-7mm Hg

· 30分鐘的帶氧運動，可以降低血壓並持續有效20小時

· 每降低兩度，即2mmHg血壓，可以降低中風風險15%，降低冠心病風險8%



▲ 運動亦能降血脂，及令血糖平穩。

運動其他好處

運動除了降血壓外，你亦會得到以下好處：

- 增加血液中的高密度脂蛋白，即HDL，或稱好膽固醇
- 降低三酸甘油酯水平
- 平穩血糖

高血壓會引致中風、心臟病、血管瘤、腎衰竭等，所以保持正常的血壓水平，是我們長遠的健康策略。

然而血壓受着年齡、種族及基因影響，我們無法改變。但透過管理一些可以控制的風險因素，卻能大大減低高血壓危機！今期營養師余思行為大家講解。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：張偉亮

齊運動



降血壓

余思行說，在高血壓的風險因素中，年齡一項是無法改變的，年紀愈大，血壓水平愈高，一些六十歲以上長者，大多有血壓較高現象。

「健康人士的血壓水平為120/80mm Hg以下，即收縮壓低於120，舒張壓低於80；長者的血壓水平如能保持低於130/90mm Hg亦屬可接受。但如果高於上述水平，就會增加各種嚴重疾病的危機，包括腦中風、心臟病等！」余說。



▶ 保持平穩及安全的血壓水平，可以減低疾病風險。

勤運動 血壓穩

引致都市人出現高血壓的重要原因，主要是肥胖及缺乏運動，所以余思行建議大家應為健康着想，養成恒常運動習慣，一來可以減重，二來可以保持血壓平穩。

以下是各項可以消耗150卡路里的運動

- 急步行一公里 15-20分鐘
- 游泳 30分鐘
- 踩單車一公里 10分鐘
- 上樓梯 15分鐘
- 打籃球 15-30分鐘
- 打排球 45-60分鐘
- 園藝/有機耕種 30-45分鐘
- 跳繩 15分鐘
- 跳舞 30分鐘

▶ 近年大受歡迎的單車運動，單是踩10分鐘便能達到降血壓功效。

