

**Taiwan Society of Cardiology
Pocket Guidelines for the Management of Hypertension**

**Therapeutic life style changes for managing hypertension
(S-ABCDE)**

Changes	Recommendation	Expected benefits in SBP reduction
<u>S</u> alt restriction	< 6 gm/d salt (< 100 mmol NaCl)	2-8 mmHg
<u>A</u> lcohol limitation	Men: < 30 gm/d ethanol (< 700 ml beer/d, < 240 ml red wine/d, < 75 ml whiskey or brandy/d) Women: < 20 gm/d ethanol (< 470 ml beer/d, < 160 ml red wine/d, < 50 ml whiskey or brandy/d)	2-4 mmHg
<u>B</u> ody weight reduction	BMI: 18.5-24.9	1 mmHg/kg
<u>C</u> essation of smoke	Complete abstinence	No independent effect
<u>D</u> iet adaptation	DASH diet: rich in fruits and vegetables (8-10 servings/d), rich in low-fat dairy products (2-3 servings/d), and reduced in saturated fat and cholesterol	10-12 mmHg
<u>E</u> xercise adoption	Aerobic, at least 30 minutes/d, and at least 5 days/week	3-7 mmHg

2010 高血壓治療指引 _ 通訊教育

§ 說明 §

1. 答對一題核發繼續教育積分一分。
2. 正確答案將於下期會訊中刊出。
3. 請於 99 年 11 月 15 日前傳真至秘書處。

- () 1. 2010 年由中華民國心臟學會所發行的高血壓治療指引當中，對於生活習慣的改善，有 S-ABCDE 的建議，其中 C 指的是下列何者？
- (A) 戒煙
 - (B) DASH 飲食
 - (C) 規則的有氧運動
 - (D) 減肥
- () 2. 下列何者生活習慣的改善，並不會直接造成高血壓患者血壓的降低？
- (A) 戒煙
 - (B) DASH 飲食
 - (C) 規則的有氧運動
 - (D) 減肥
- () 3. 關於高血壓患者鹽分 (salt) 的攝取，目前建議每天不要超過
- (A) 5 g
 - (B) 6 g
 - (C) 7 g
 - (D) 8 g

- () 4. 關於肥胖的高血壓患者，目前臨床試驗大致上顯示，每減輕 1 公斤體重，血壓可以降低
- (A) 1 mmHg
 - (B) 2 mmHg
 - (C) 3 mmHg
 - (D) 4 mmHg
- () 5. 對於高血壓患者，規則的有氧運動有所幫助，目前的建議是：
- (A) 最少每天 5 分鐘、每週 2 天
 - (B) 最少每天 10 分鐘、每週 3 天
 - (C) 最少每天 20 分鐘、每週 4 天
 - (D) 最少每天 30 分鐘、每週 5 天

TO: 中華民國心臟學會

Fax: 02-25976180

Re: 高血壓治療指引通訊教育回覆單 (01)

會員編號	
姓名	
答案	(1) _____ (2) _____ (3) _____ (4) _____ (5) _____

Taiwan Society of Cardiology 2010 Hypertension Guidelines Symposium

台北場次

99.10.30(w6)14:00-17:00/ 台北西華飯店三樓宴會廳

【Controversy and Consensus about HT】

Time	Topic	Speaker	Moderator
14:00	Opening remarks		陳志鴻
14:10	BP variability: How important?	陳宗瀛	程文俊
14:30	BP targets in patients with various CV diseases: where is the evidence?	趙庭興	程俊傑
14:50	Are ARBs really more reno-protective than CCBs?	黃世忠	陳雲亮
15:10	Healthy break		
15:30	How to treat resistant HT?	徐國基	王榮添
15:50	2010 Pharmacological treatment of HT	李貽恆	陳文鍾
16:20	Panel discussion		江福田
16:50	Closing remarks		林幸榮

台南場次

99.11.06(w6)14:00-17:00/ 台南大億麗緻飯店 5樓麗緻 B廳

【HT Guidelines and Beyond】

Time	Topic	Speaker	Moderator
14:00	Opening remarks		陳志鴻
14:10	Life style: really important, but rarely performed	李貽恆	林立人
14:30	Diuretics: use or not use?	陳宗瀛	林立人
14:50	How low is too low?	翁國昌	黃崔源
15:10	Healthy break		
15:30	Direct renin inhibitor: final solution?	江晨恩	方慶章
15:50	2010 Pharmacological treatment of HT	江晨恩	周立平
16:20	Panel discussion		陳怡
16:50	Closing remarks		蔡良敏

高雄場次

99.11.07(w7)14:00-17:00/ 高雄漢來飯店 9樓金龍廳

【Controversy and Consensus about HT】

Time	Topic	Speaker	Moderator
14:00	Opening remarks		陳志鴻
14:10	BP variability: How important?	陳宗瀛	林少琳
14:30	BP targets in patients with various CV diseases: where is the evidence?	王宗道	李貽恆
14:50	Are ARBs really more reno-protective than CCBs?	黃世忠	邱春旺
15:10	Healthy break		
15:30	How to treat resistant HT?	方志元	傅懋洋
15:50	2010 Pharmacological treatment of HT	江晨恩	陳勉成
16:20	Panel discussion		賴文德
16:50	Closing remarks		許勝雄

台北場次

99.11.13(w6)14:00-17:00/ 台北六福皇宮 B2大觀廳

【HT and Co-morbidities】

Time	Topic	Speaker	Moderator
14:00	Opening remarks		陳志鴻
14:10	HT and AF: a dangerous duet	翁國昌	雷孟桓
14:30	Debate: ABPM is better than HBPM Pros (15m) Cons (15m) Rebuttal (5m each)	趙嘉倫 褚柏顯	陳肇文
15:10	Healthy break		
15:30	REACH Registry: Full analysis?	廖朝崧	柯毓麟
15:50	Stroke prevention in atrial fibrillation?	江晨恩	王志鴻
16:20	Panel discussion		程俊傑
16:50	Closing remarks		林幸榮