



高血壓

一、認識高血壓：

根據世界衛生組織的規定，收縮壓經常高於 140mmHg 或者舒張壓經常高於 90mmHg，就是高血壓。一旦罹患高血壓則必須定期檢查和每天按時服藥，以防止腦中風、心肌梗塞、心肌肥大、心衰竭或腎衰竭等併發症發生

95%以上的高血壓是罹患原因不明的原發性高血壓，可能與遺傳、環境、飲食有關。另有小於 5%高血壓是患有內分泌、腎病或血管疾病等引起的續發性高血壓。

二、高血壓的症狀：

高血壓也許毫無症狀。偶爾會感覺頭痛，後頸部緊緊的，血壓太高可引致眩暈、視線模糊不清、頭痛、疲勞和面部發紅。當血壓非常高時，很可能造成眼、腦、心、腎、大血管的損害而引起以下症狀：視力模糊、嚴重頭痛、神智不清、癲癇、肢體無力或麻木、噁心、嘔吐、大量出汗、胸痛、呼吸困難、心律不整、血尿、少尿或無尿、耳鳴...等。

三、高血壓的注意事項：

1. 戒菸：可減低發生心臟病及腦中風之機率，因菸中含有的尼古丁會使血管收縮，使末稍阻力增加，血壓升高，產生心肌缺氧（心絞痛）的症狀。
2. 減重：維持理想體重，減低體重過重所增加之心臟負荷。
3. 低鹽飲食：減少鈉鹽的攝取，可使血壓下降，飲食宜採清淡，盡量避免食用醃漬食物。
4. 控制飲酒：
男性每天酒精攝取量應小於 30 公克/天，女性每天酒精攝取量應小於 20 公克/天
5. 規律的運動習慣：
規律的運動：每天至少 30~40 分鐘，每週至少 3~4 天，做一些安全溫和的有氧運動，例如快走、慢跑、游泳、騎腳踏車…等對於有慢性併發症及血壓控制不良的病友，選擇運動種類前應先由醫師做完整的評估，依生理情況選擇合適的運動種類。
6. 正確使用降血壓藥物：
養成正確用藥習慣，若改善了生活習慣，還是無法控制血壓，則要進一步尋求藥物的治療。藥物種類繁多，絕不可病急亂吃藥，須經醫師診斷後再服藥。

7. 均衡飲食：

少吃飽和脂肪與膽固醇的食物，如動物性肉類（魚類除外），內臟如豬腦、心、肝、腰子等，應減量並減少攝取頻率。多攝取高纖食品，如青菜、水果、全麥製品。飲食須定時定量，多用水煮、蒸、烤等烹調方式，減少油脂攝取。少喝濃茶、咖啡等刺激性飲料。

8. 日常保健：定期測量及記錄血壓。注意保暖，冷天避免外出。

保持心情愉快，充分休息與睡眠，攝取足量水分，保持大便通暢，預防便秘；多吃蔬菜、水果。

9. 需按時服藥：遵照醫師處方服藥，不可根據自己感覺血壓高或低來增減藥物。

10. 早、晚測量血壓並記錄。

四、量血壓注意事項：

1. 測量前休息至少 5 分鐘。
2. 測量時血壓計與心臟同高度。
3. 測量時不可說話或移動。
4. 選擇適當寬度與長度之壓脈帶。
5. 壓脈帶環繞鬆緊度，以仍可放入 2 根手指較適中。
6. 兩次測量應間隔 5 分鐘以上。