

高血壓

壹、高血壓定義：

高血壓是指動脈血壓持續升高；因此若懷疑高血壓時，須另行監測兩次以上，不同時間內測得的血壓都有升高的情形，才能夠診斷為高血壓。單獨量得一次血壓過高並不表示就是高血壓，除非血壓值非常高。



* 血壓分類標準及定義：

血壓分類	收縮壓(毫米汞柱)	和	舒張壓(毫米汞柱)
正常	<120	和	<80
高血壓前期	120~139	或	80~89
第一期(輕度) 高血壓	140~159	或	90~99
第二期(中、重度) 高血壓	≥160	或	≥100

貳、高血壓的原因

1. 遺傳

2. 環境因素

- 體重過重
- 鈉鹽、含酒精飲料、香菸、咖啡因等攝入過多
- 緊張、壓力等心理社會環境刺激

環境因素

緊張、壓力

體重過重

酒精、咖啡因

遺傳



- 缺乏運動

3. 其他疾病造成，例如主動脈狹窄、腎臟疾病、內分泌異常等

參、高血壓症狀：

高血壓早期常沒有明顯的症狀，或只是有輕微的不適，如頭痛、頭

昏、視力減弱或模糊、耳鳴、心悸、失眠、頸部酸痛等症狀，

常常為人所忽略，所以一定要有定期量血壓的習慣！

嚴重者有噁心、嘔吐、抽搐、昏迷等症狀。

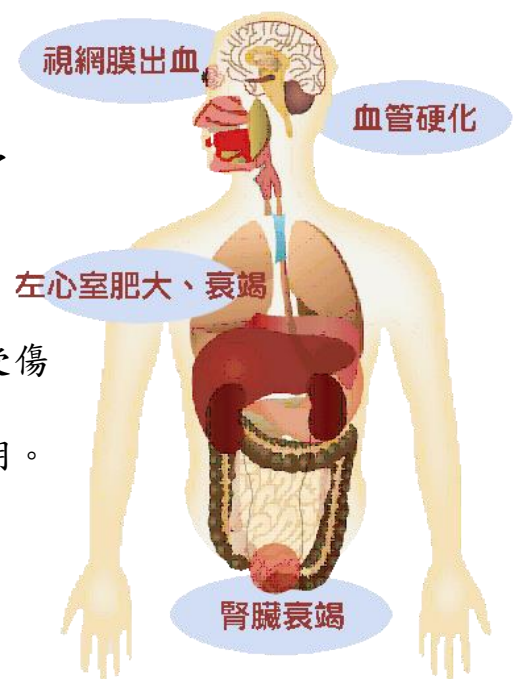
肆、高血壓造成的危險性

1. 腎臟方面：高血壓會引起腎臟衰竭、腎臟機能不全及尿毒症等。

2. 腦部方面：高血壓、血管硬化、容易使血管破裂或阻塞，而引起中風。

3. 心臟方面：由於高血壓，心臟承受不了，造成左心室肥大、衰竭。

4. 眼睛方面：供應視網膜血液的小血管受傷，會造成視網膜出血，嚴重者會導致失明。



伍、高血壓的預防及控制

1. 生活宜規律，每天至少有 6 到 8 小時的睡眠，避免熬夜及過度勞累。

2. 生活中保持心情愉快，避免生氣、緊張、興奮的情況。

3. 嚴禁抽煙及喝酒。

4. 定期量血壓，每日量體重。

5. 隨天氣變化增減衣服，注意保暖。

6. 定期接受健康檢查，遵守醫師的指示服藥，切勿
自服成藥或自行停藥。

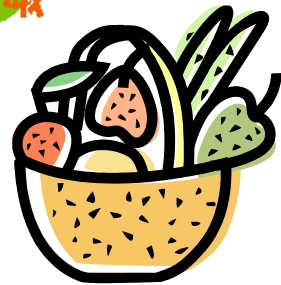
7. 採低鈉飲食及避免過鹹的食物，例如罐頭或醃漬類的食品。

8. 低膽固醇飲食，避免油炸烹調方式。儘量少食用動物性油脂，
以植物油為宜。限制膽固醇含量高的食物，如動物內臟、
蛋黃、海鮮等。

要多吃蔬果哦

9. 多食用蔬菜水果以預防便秘。

10. 減少茶、咖啡等刺激性的食物，或是
刺激性的調味料，例如：辣椒、胡椒等。



11. 運動的方式以勿過於激烈為宜，如游泳、慢跑等。

12. 養成每日運動的習慣，每次 20—30 分鐘。

勿於飯後一小時內運動。

13. 運動過程中，如有身體不適，請停止運動並

測量血壓。經休息後症狀若未改善，應立即就醫。