

<高血壓的注意事項>

一、何謂血壓

高血壓是指動脈血壓持續升高;因此,在懷疑高血壓時,需另行監測二次以上,不同時間內測得血壓都有升高的情形,才能夠診斷為高血壓。單獨一次量得血壓過高並不表示就是高血壓,除非血壓值非常高。高血壓指收縮壓高於140mmHG或舒張壓高於90mmHg。但對於有基礎疾病患者:如心臟病、糖尿病等,血壓控制必須要更嚴謹目前標準為130/80 mmHg。

二、高血壓症狀

高血壓通常沒什麼症狀,即使血壓異常高,病人未必會感到不舒服,因此常被人忽略,故稱為隱形殺手。少數高血壓患者或有頭痛、頭暈、頭重、耳鳴、心悸、兩肩酸痛,嚴重者甚至惡心、嘔吐、抽搐、跛行、昏迷等症狀。

三、高血壓的原因

1. 遺傳(多基因型)

2. 環境因素

(1) 體重過重

(2) 鈉鹽、含酒精飲料、香菸、咖啡因等攝取或吸食過多

(3) 緊張、壓力等心理社會環境刺激

(4) 缺乏運動

3. 原因確定

主動脈狹窄、內分泌異常、腎臟疾病、懷孕、藥物引起及其他疾病造成(如糖尿病對血壓會有影響)

四、高血壓的控制

(一) 非藥物治療

生活型態的調適許多人可以藉由生活習慣的改變,如控制體重,避免肥胖,限制鈉鹽、菸酒、咖啡因,生活作息正常,避免緊張等,即可將血壓控制在正常範圍內。

1. 體重控制

減肥及控制體重不但可降低血壓,同時也可以減少罹患糖尿病、高血脂、心臟病、腦中風等疾病之危險性,不過減肥應找合格的醫師及營養師,按正規方法進行。

2. 減少食鹽之攝取的攝取量

減少鈉鹽的攝取,可使血壓下降,飲食宜採清淡,盡量避免食用醃製(漬)食物。

3. 避免吸菸及過量飲酒

吸菸及飲酒易造成血壓上升。平日大量飲酒的人，宜採漸進式地減少飲酒量，建議每天的酒精量不可超過30毫升(cc)，且不要驟然完全停掉不喝酒，否則反將造成血壓短暫升高。

4. 適度體能活動

適度持之以恆的體能活動對高血壓的預防及治療很有幫助，高血壓患者應與醫師討論運動方式，並注意強度、頻率、時間長短及熱身、冷卻的需求。

5. 放鬆訓練、降低壓力

壓力會使血壓立即升高，如能適時的運用放鬆技巧，可有效促使血壓下降。

(二) 藥物治療

如果改變生活型態仍不能有效控制血壓，經醫師建議藥物治療時，應確實按醫囑服藥且不可以任意停藥，即使血壓已控制穩定，或遇到藥物副作用，請與醫師討論，不自自行停藥，否則血壓會再上升。

五、平日注意事項

1. 定期回醫院追蹤、檢查，依醫生指示按時服用藥物及隨身攜帶藥物以完整控制血壓情況。
2. 情緒需穩定，避免過度情緒過度起伏。



員郭醫療社團法人員郭醫院 祝您平安健康!

電話:04-8312889 分機 1127、1123 地址:彰化縣員林市員林大道六段 51 號