

# 高血壓 衛教

## 定義

血壓是指血液由心臟送出時，在動脈血管內所產生的壓力。

高血壓的定義是「動脈血壓的持續升高」，當至少兩次不同時間測量之血壓數值：收縮壓大於 140mmHg 或舒張壓大於 90mmHg，即要懷疑有高血壓之可能。

- 正常血壓：收縮壓 < 120，舒張壓 < 80 毫米汞柱
- 高血壓前期：收縮壓 120~139，舒張壓 80~89
- 第一期高血壓：收縮壓 140~159，舒張壓 90~99
- 第二期高血壓：收縮壓  $\geq$  160，舒張壓  $\geq$  100

## 為什麼要注意高血壓？

研究報告統計顯示高血壓患者的中風機率為正常人的四~七倍。中風患者中佔 70%有動脈硬化情形，而高血壓對中風的影響，就是會加速腦動脈硬化的過程，所以無論是出血性或梗塞性中風，高血壓都是最主要和最常見的原因。

## 分類

1. 原發性高血壓：佔所有高血壓之 90~95%，找不出特定致病的原因，可能是多重因素，包括：

- (1)遺傳基因
- (2)環境因素，如長期情緒緊張
- (3)飲食，攝取過多食鹽及高油脂類
- (4)肥胖
- (5)老化

2. 續發性高血壓：是可找出特殊病因之高血壓。導致高血壓的原因通常是因為生理的變化或是疾病引發，如：主動脈縮窄、懷孕、內分泌異常及腎臟疾病等。

## 症狀

高血壓在初期是沒有症狀的，大部份的高血壓經年都沒有症狀，於體檢時才發現血壓升高。症狀包括：

1. 頭痛：枕部頭痛、後頸部僵硬、最常發生在清晨、併有噁心、嘔吐、嗜睡。
2. 眩暈、臉色潮紅、疲倦。
3. 視力模糊。
4. 夜尿。
5. 心絞痛。
6. 下肢水腫，運動時呼吸因難。
7. 視網膜出血和有滲出液。

# 預防高血壓之方法

## 1. 飲食的限制

- (1)採低鈉、低油、低熱量、高纖維的飲食，含鈉高食物宜禁食，例如乳酪、燻雞、香腸、肉醬、醬菜、罐頭食品等等。
- (2)少攝取飽和性脂肪及高膽固醇食物，例如豬油、內臟、牡蠣、蛋黃。
- (3)少食用刺激性及含碳酸的飲料，飲用咖啡、茶、可樂，因含咖啡因會加重心臟負擔。

## 2. 適當的運動

- (1)一個有計劃的、適當的運動計劃是有益的，例如每天散步 30~60 分鐘，是非常好的運動。
- (2)鼓勵從事有興趣的消遣活動，但不可感受到壓力，例如種花、養鳥。
- (3)平常應避免提重物或高處取物，因為閉氣用力血壓會升高。

## 3. 日常生活保健

- (1)冬天應適當保暖，外出時應戴帽子、手套。
- (2)冬天洗澡的水溫不可太高，一般以 40°C 最安全。
- (3)戒菸，因菸中含有的尼古丁會使血管收縮，使末梢阻力增加，血壓升高，產生心肌缺氣(心絞痛)的症狀。
- (4)減少壓力，保持情緒平穩。
- (5)每天睡眠充足，生活規律。
- (6)控制體重。

# 控制血壓在正常範圍

1. 定期測量血壓並將血壓控制正常範圍。
2. 需按時服藥：遵照醫師處方記載的藥物，不可以根據自己感覺血壓高或低來增減藥物。
3. 定時記錄血壓，定期返院診治。

祝福您～平安健康，萬事如意