

何謂高血壓？

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。

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，如長期壓力、緊張。
 - (3)飲食習慣，如高鈉、高脂肪飲食。
 - (4)肥胖。
 - (5)抽菸。
- 2.續發性高血壓：是可找出特殊病因之高血壓。

症狀

高血壓在初期通常是沒有症狀的，因此容易忽略血壓的變化或嚴重

性。若有症狀，常見的症狀包括：

- 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，運動時呼吸困難。
- 7.視網膜出血和有滲出液。

高血壓患者注意事項

- 1.需按時服藥：遵照醫師處方服藥，不可以根據自己感覺血壓高或低來增減藥物。
- 2.早、晚測量血壓並記錄，測量血壓注意事項如下：
 - (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。
 - (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 支手指較適中。
 - (6)兩次測量應間隔 5 分鐘以上。

3.飲食的限制：

- (1)低鹽飲食，宜禁食高鈉食物，如：乳酪、燻雞、香腸、肉醬、醬菜、罐頭食品等(請參閱限鈉飲食原則)。
- (2)少攝取飽和性脂肪及高膽固醇食物，如：豬油、內臟、牡蠣、蛋黃(請參閱高血脂症及食物膽固醇含量表)。
- (3)避免刺激性及含碳酸的飲料，如：咖啡、茶、可樂。

4.適當的運動：

- (1)一個規律的、適當的運動計劃是有益的，例如每天散步 30~60 分鐘。
- (2)鼓勵從事有興趣的活動，如種花、養鳥。
- (3)平常應避免提重物或高處取物，閉氣用力血壓會升高。

5.日常生活保健：

- (1)冬天應適當保暖，外出時應戴帽子、手套。
- (2)不用太冷或太熱的水洗澡或浸泡太久，一般以 40°C 最安全。

高血壓

- (3)戒菸，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，產生心肌缺氣(心絞痛)的症狀。
- (4)飲酒要適量，血壓高的人則儘量禁酒。
- (5)減少壓力，保持情緒平穩。
- (6)每天睡眠充足，生活規律，避免過度勞累。
- (7)保持大便通暢，預防便秘。
- (8)控制體重

理想體重算法：

$$\text{【身高(公尺)}^2 \times 22\text{】} \pm 10\%$$

6.定期返院追蹤治療

高血壓患者應避免的食品

奶類	乳酪
蛋豆腐肉類	1. 醃製、滷製、燻製的食品，如火腿、香腸、燻雞、滷味、豆腐乳、魚肉鬆等。 2. 罐製食品，如：肉醬、沙丁魚、鮪魚等。 3. 速食品，如：炸雞、漢堡、各式肉丸、魚丸等。
五穀根莖類	1. 麵包、蛋糕及甜鹹餅乾、奶酥 2. 油麵、麵線、速食麵、速食米粉、速食冬粉

油脂	奶油、瑪琪琳、沙拉醬、蛋黃醬
蔬菜類	1. 醃製蔬菜如榨菜、酸菜、醬菜 2. 加鹽的冷凍蔬菜。 3. 各種加鹽的加工蔬菜汁及蔬菜罐頭。
水果類	1. 乾果類，如：蜜餞、脫水水果。 2. 各類加鹽罐頭水果及加工果汁
其他	1. 味精、豆瓣醬、辣椒醬、沙茶醬、甜麵醬、蠔油、烏醋、蕃茄醬等。 2. 雞精、牛肉精。 3. 炸洋芋片、爆米花、米果。 4. 運動飲料。

*此表節錄自行政院衛生署食品資訊網

7.吃了藥以後血壓還是升高時：

- (1)先評估是什麼原因造成血壓升高；若由情緒、運動引起，建議放鬆心情或從事緩慢的運動。
- (2)收縮壓大於 160mmHg，舒張壓大於 100 mmHg，請將 Nifedipin(心得利)咬破含舌下，可快速降血壓，服用時請坐著，預防血壓降太快而跌倒。

衛教中心：(06)3553111 分機 1209

臺南市立安南醫院-委託中國醫藥大學興建經營

102.02 HE-10066



臺南市立
安南醫院 -委託中國醫藥大學興建經營
TAINAN MUNICIPAL AN-NAN HOSPITAL-CHINA MEDICAL UNIVERSITY