

# 認識高血壓

## 經心臟科醫師檢視



### 一、什麼是血壓

血壓就是血液由心臟送出時對動脈血管壁的側壓力。想像：馬達、水、水管，身體的心臟像是一個水廠馬達，血管就像自來水管，當心臟打出血液打入動脈時的壓力，就產生收縮壓，心臟舒張時，血液回流的壓力，稱之為舒張壓。

### 二、高血壓的原因

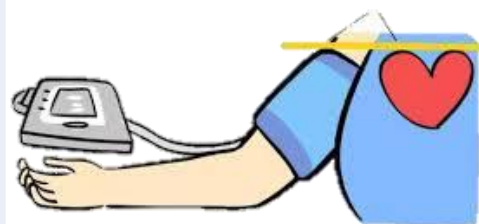
95%以上的高血壓是罹患原因不明的原發性高血壓，可能與遺傳、環境、飲食有關。另有小於5%高血壓是患有內分泌、腎病或血管疾病等引起的續發性高血壓。

### 三、高血壓的症狀

隱形殺手：高血壓也許毫無症狀。偶爾會感覺頭痛，後頸部緊緊的，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。

### 四、血壓控制目標：

種類	收縮壓	舒張壓
一般民眾	<140	<90
80歲以上	<140	<90
中風	<140	<90
慢性腎病變患者		
糖尿病、冠心病、慢性腎病變合併蛋白尿、正在服用抗血栓藥物預防中風	<130	<80



林新醫院  
臺中市南屯區惠中路三段36號  
電話：04-2258-6688#6383



烏日林新醫院  
臺中市烏日區榮和路168號  
電話：04-2338-8766

## 五、正確測量血壓方法

1. 坐在有靠背的椅子上，手臂支撐在與心臟同高之位置，並且應於量血壓前三十分禁止抽煙及攝取含咖啡因飲料。
2. 測量前必須休息五分鐘。
3. 選用適當大小之血壓加壓帶。
4. 收縮壓及舒張壓均需詳細記錄。
5. 兩次或兩次以上之測量結果，求取平均值。並且兩次測量間必須間隔兩分鐘以上。

## 六、高血壓的居家注意事項：

1. 戒菸：可減低發生心臟病及腦中風之機率。
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。