



## 高血壓

根據世界衛生組織的規定，收縮壓經常高於 140 mmHg 或者舒張壓經常高於 90 mmHg，就是高血壓。一旦罹患高血壓則必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。

**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。

**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。常見的症狀包括：

- 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
- 眩暈、臉色潮紅、疲倦 視力模糊
- 夜尿
- 心絞痛
- 下肢水腫，運動時呼吸困難
- 視網膜出血和有滲出液

### 高血壓病人注意事項

- 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。
- 早、晚測量血壓並記錄。

### 量血壓注意事項

- 測量前休息至少 5 分鐘
- 測量時血壓計與心臟同高度
- 測量時不可說話
- 選擇適當寬度與長度之壓脈帶
- 壓脈帶環繞鬆緊度，以仍可放入 2 支手指較適中。
- 兩次測量應間隔 5 分鐘以上

### 飲食的限制

- 採低鹽飲食，宜禁食高鈉食物，例如乳酪、燻雞、香腸、肉醬、醬菜、罐頭食品等。
- 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。
- 宜避免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。

### 適當的運動

- 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，是非常好的運動。
- 鼓勵從事有興趣的消遣活動，但不可感受到壓力，如種花、養鳥。
- 平常應避免提重物或高處取物，因為閉氣用力血壓會升高。

### 日常生活保健

- 冬天應適當保暖，外出時應戴帽子、手套。
- 不要用太冷或太熱的水洗澡或浸泡太久，一般以 40 ° C 最安全。
- 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，產生心肌缺氧（心絞痛）的症狀。
- 減少壓力，保持情緒平穩。
- 每天睡眠充足，生活規律。
- 保持大便通暢，預防便秘；多吃蔬菜、水果。
- 控制理想體重。

### 定期返院追蹤治療

---

若有任何疑問，請不吝與我們聯絡  
電話：[\(04\) 22052121](tel:0422052121) 分機 3207