

# 高血壓

## ■ 疾病簡介

「血壓」是指血液由心臟送出時在動脈血管內所產生的壓力；心臟收縮時產生的壓力叫收縮期血壓，而心臟舒張時所產生的叫舒張期血壓。一般對「高血壓」的定義：在休息狀態下，收縮壓高於140/舒張壓高於90 mmHg稱之。由於，血壓受大腦活動影響，故血壓值會隨情緒和身體活動產生變化，因此，應當在不同的場合下至少量三次血壓，才具判定價值；「高血壓」是造成殘疾或死亡的重要風險因子，對健康影響甚鉅，必須及早診治。

## ■ 血壓分類標準

- 正常：收縮壓<120 和舒張壓<80
- 高血壓前期：收縮壓120-129 或舒張壓 <80
- 第一期高血壓（輕度）：130-139 或 80-89
- 第二期高血壓（中、重度）：≥140 或 ≥90

## ■ 可能原因

- 鈉鹽量攝食過多
- 體重過重
- 運動量不足
- 過度飲酒
- 吸菸習慣
- 心理壓力

## ■ 長期影響與危害

- 左心室肥大
- 心衰竭
- 缺血性中風
- 顱內出血
- 缺血性心臟病
- 慢性腎臟病

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

## ■ 常見症狀

- 頭痛
- 耳鳴
- 眼花撩亂
- 脖子肩膀、酸痛僵硬
- 心跳加速、呼吸急促
- 高血壓有時候並無明顯的症狀，必須定期測量血壓，看看血壓是否過高，才能及早發現及早治療

## ■ 居家保健

- 定時量血壓並規律服用高血壓藥物、門診追蹤。
- 均衡飲食及「三少二多」的原則：多蔬果、多高纖、少加工食品、少調味品、低油脂。
- 規律運動：適合患者的運動是以不太激烈的運動為主。運動會短暫增高血壓，但養成規律的運動習慣能有效降低血壓。
- 注意冷熱變化，像三溫暖、溫泉、冬天進出室內室外要注意保暖。
- 要有適當的休息，別操勞過度太累了。
- 保持情緒平穩，別太過激動。
- 拒絕菸酒。
- 壓力調適。

參考資料：

2017 ACC/AHA guidelines <http://hyper.ahajournals.org/content/71/6/e13.long#sec-11>

<https://www.uptodate.com/contents/overview-of-hypertension-in>

衛生福利部國民健康署·高血壓防治學習手冊<https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1163>

- 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 8821
- 制訂單位/日期：8B病房/107.06.18
- PFS-8100-025

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮