

【 認識高血壓 】



什麼情況叫做高血壓？

一、血壓沖到血管壁的一種壓力稱為血壓。血壓有 2 種表現法：

- (1) 收縮壓：收縮壓又叫心縮壓，是當心臟收縮把血液打到血管所測得的血壓。
- (2) 舒張壓：舒張壓又叫心舒壓，是心臟在不收縮所得的壓力。

根據衛生組織定義：

- (1) 收縮壓超過 1 4 0 毫米汞柱
- (2) 舒張壓超過 9 0 毫米汞柱稱高血壓→為什麼會高血壓？

(一) 原因不明的高血壓：佔百分之九十，可能與環境有關！如鹽份吃的太多、肥胖等，長期經年累月的結果。

(二) 續發性高血壓：指如腎臟病等其他疾病引起他症狀

【 疾病症狀 】

高血壓有那些感覺？

剛開始不覺得有什麼不舒服，有些會感覺到頭痛、頭暈失眠、呼吸短促、頸部酸痛等症狀時。

高血壓如果沒有控制好，會有什麼壞處？

- (一) 心臟方面會有心臟擴大、心肌梗塞情況。
- (二) 腎臟方面會有腎衰竭的情況。
- (三) 腦中風、半身不遂。
- (四) 死亡。

【 如何治療 】

何時治療高血壓？ 平均舒張壓

- (1) 大於 1 2 0 mmHg：馬上檢查及治療。
- (2) 1 0 5 至 1 1 9 mmHg：有治療必要。
- (3) 9 0 至 1 0 4 mmHg：視個人作治療。
- (4) 大於 9 0 mmHg：每年測量血壓一次。

【 一般預防 】

高血壓八誡：

- (1) 定期看醫生檢查血壓，最好自己學會量血壓！
- (2) 按照醫師指示吃藥，不可自行增減藥量。
- (3) 吃低鹽飲食者，菜中放的鹽減少原來的一半。
- (4) 少吃肝、豬油等高脂肪食物，炒菜改用沙拉油，可適量吃瘦肉、豆腐等。
- (5) 不要吃的太飽。
- (6) 禁煙酒、防便秘。
- (7) 保持正常體重，做適量運動，如體操、散步、伸腰等，須持續不斷。
- (8) 維持輕鬆的心情，凡事不急不躁，心平氣和。