

認 識 高 血 壓

一、何謂血壓？

血壓是指血液自心臟流至血管，血流衝擊血管壁所形成的壓力。
血壓有兩種表現方式：

- 1、收縮壓(俗稱高的血壓)：心臟收縮時，血液由心室打出到動脈管壁所形成的壓力。
- 2、舒張壓(俗稱低的血壓)：心臟舒張時，血液在血管內減少形成。

二、如何判定『高血壓』？

人體在平靜的狀態下測量血壓，連續兩週內有三次以上的血壓紀錄值超過 140／90mmHg(毫米汞柱)，就代表有高血壓。

	正常 血壓	高血壓 前期	高血壓		
			輕度	中度	重度
收縮壓	<120	120~139	140~159	160~179	≥180 以上
舒張壓	<80	80~89	90~99	100~109	≥110 以上

三、高血壓會有哪些症狀？早期往往沒有自覺症狀，大部份病人不知道自己患有高血壓，通常症狀會合併器官受損的程度而定：

主要器官	症狀	急性(梗塞型)病變	慢性(缺血型)病變
腦部	頭痛、頭暈頭脹、注意力不集中、失眠	出血性腦中風、缺血性腦中風、蜘蛛膜下出血、高血壓性腦病變	腦血管硬化狹窄、頸動脈硬化狹窄
心血管	心悸、呼吸困難、下肢水腫、冠狀動脈硬化(胸悶、心絞痛)	急性心肌梗塞、急性肺水腫、急性心臟衰竭	冠狀動脈心臟病(狹心症、冠心病)左心室肥大、心臟衰竭



全身動脈血管	間歇性跛行、四肢麻木(因動脈硬化導致下肢血流減少或缺血)	主動脈剝離、剝離性主動脈瘤	動脈硬化、腹部主動脈瘤、上肢或下肢動脈狹窄
腎臟	血尿、少尿	急性腎衰竭	慢性腎衰竭、蛋白尿
眼睛	視力減退	眼球內出血、視神經乳突水腫	高血壓眼底病變

四、高血壓患者『生活保健』：

1、能自行監測血壓：每日可 1~3 次，血壓穩定者至少每週 1~2 次。

2、採低鈉鹽飲食，每日食鹽量以不超過 5 公克為宜。

減少含鈉高卻不易察覺的食物，如：漢堡、罐頭、醃、燻、滷食品、麵線、蜜餞、速食麵……等，尤其是味精含量高＝含鈉也高。

如「5 公克食鹽」約＝1 匙食鹽＝6 匙醬油

＝5 匙味精＝6 匙烏醋

＝12 匙蕃茄醬。

3、飲食中避免過多的熱量、膽固醇及飽和脂肪酸。

(1) 避免攝取動物性食物：因大部分含有膽固醇，或含量較高之皮、油脂、內臟。攝取肉類應去皮去油只吃瘦肉。

(2) 少吃香腸、臘肉、熱狗、未去油的肉湯、卵黃類、冰淇淋、蛋糕、巧克力、沙拉醬、有殼海產(墨魚、蝦、蟹、貝類)等。

(3) 奶類製品應選用低脂或脫脂。

4、避免肥胖：在飲食上須節制。

5、避免刺激性飲料如：濃茶、濃咖啡。

6、酒不宜過量：超量的酒會使血液循環加快→血壓上升。

如：高粱酒(烈酒)不超過 30cc~60cc/1 天。

7、戒菸：香菸中的『尼古丁』會破壞血管內皮細胞層，使血管收縮導致血壓上升。

8、維持情緒穩定：避免緊張、生氣憤怒...等導致血壓上升。

9、維持良好的生活習慣：適量的休息與睡眠。



- 10、維持排便習慣：因用力解便會引起血壓突然上升。
- 11、洗澡水溫冷熱要適中：以免血管收縮導致血壓上升。
- 12、適度的運動，如：快走、游泳、跳舞、球類運動...等，養成每日運動，每次至少 30 分鐘，可漸進增加。
- 13、按照醫囑，按時服用『降血壓藥物』勿任意停藥
(任意停藥可引起反彈性血壓上升導致器官損傷)。

