

## 認識高血壓

高血壓有著「沉默殺手」的稱號，因為它是心血管疾病、腦中風、糖尿病、腎臟病等重大慢性病之共同危險因子。若能及早預防及控制血壓，可大幅降低慢性疾病危害的發生。

### 一、高血壓的種類：

#### ➤ 原發性高血壓：

約 90% 高血壓屬於此種，原因不明，與遺傳、生活習慣、壓力相關，大部分高血壓患者皆屬於此種類型。

#### ➤ 續發性高血壓：

因腎臟疾病、內分泌疾病、神經系統、主動脈狹窄及藥物副作用等因素所造成。

### 二、血壓參考值：

		收縮壓(毫米汞柱)	舒張壓(毫米汞柱)
正常血壓(安全)		<120	<80
高血壓前期(要注意)		120-140	80-90
高血壓前期(有危險)		>140	>90

### 三、高血壓症狀：

高血壓早期通常是沒有明顯症狀的，因此容易忽略血壓的變化或嚴重性。

常見的症狀包括：

頭暈、頭痛、頭脹、後頸部及肩部僵硬、耳鳴、重聽、視力模糊、失眠、運動時呼吸困難症狀，嚴重時甚至有會有噁心、嘔吐、嗜睡等症狀出現。

### 四、高血壓引起的併發症：

(1)、**腦**: 中風最重要的危險因素，長時間的高血壓會使脆弱的血管破裂，導致腦出血，此為出血性中風，如果因為血栓堵住腦血管，即為梗塞性中風。

(2)、**心臟**: 左心室擴大，心肌纖維化，心臟衰竭，冠動脈不全症及心肌梗塞。缺血性心臟病的發生率與高血壓有密切的關係。高血壓會增加心肌梗塞的死亡率。

(3)、**腎臟**: 腎硬化症，腎功能不全，腎衰竭，高血壓會使腎臟內血管變窄、變厚，

## 認識高血壓

以致過多的水分及廢物無法濾出而堆積體內，腎功能變差，未來即可能需要進行透析治療（洗腎）。

(4)、**眼睛**:視網膜剝離、視乳頭水腫、眼睛血管破裂或出血而導致視力模糊。

(5)、**動脈血管硬化**:動脈硬化、主動脈剝離、血管瘤、剝離性動脈瘤、動脈狹窄。

### 五、高血壓日常照護注意事項:

(一)、維持理想體重。

(二)、食用低油、低鹽飲食，禁醃製食品如罐頭、醬瓜、豆腐乳、香腸、火腿等。

(三)、少吃高膽固醇的食物，如動物內臟(腦、肝、心、肺)、蛋黃、動物油等。

(四)、戒菸、戒酒，禁食刺激性食物，如咖啡、濃茶。

(五)、多吃蔬菜水果高纖維食物預防便秘。

(六)、避免攝食過多的醣類及澱粉。

(七)、冬天注意保暖，「慢、熱、起、穿、行」；洗澡水勿太冷或太熱。

(八)、保持輕鬆的心情、充足的睡眠以及規律的生活。

(九)、適當的運動:包括散步、快走、早操、游泳、起床時在床上伸展四肢。

(十)、按時服藥，定期返院追蹤治療。

### 六、掌握「722」原則，做好居家血壓管理:

**722管理血壓好幫手**

- 7** 連續七天量測
- 2** 早上起床後、晚上睡覺前各量一次
- 2** 每次量兩遍

HPA 衛生福利部 國民健康署  
經費由國民健康署運用於品健康福利捐支應  
廣告

板橋中興醫院 關心您!