



認識高血壓

(內容摘自台中榮總衛教網站)

一、何謂血壓？何謂高血壓？

血壓乃指動脈血管中之壓力。在三次不同的時間用血壓計量血壓時，收縮壓(最高)為 140mmHg 以上，舒張壓(最低)為 90mmHg 以上，此情況即是高血壓的危險信號；而絕對不能一以次測量之結果為準。

二、發病率及誘發因素：

1. 常發生在中年人和老年人，但年輕人亦可發生。
2. 女性發生高血壓的機會比男性少。
3. 都市裡的生活充滿壓力，他們得到高血壓的機會比較高。
4. 研究顯示肥胖和高血壓之間有關連，因此減輕體重會伴隨血壓下降。

三、高血壓的分類：

1. **本態性高血壓**：只知道高血壓的升高和血管彈性、口徑、血管反應、血液黏度、血液量、心輸出量等等有關，但是並沒有確定的原因。這種原因的發生多是長期經年累月的結果，血管硬化可能是最有關的因素，因此不易恢復，只能長期的加以控制與治療。
2. **續發性高血壓**：指原來有某種疾病而高血壓是其病狀之一，如腎臟病、主動脈狹窄、內分泌疾病及服避孕藥等。

四、高血壓會造成什麼後果？

1. **對腎臟的影響**：會影響血液循環而致腎臟的血量不足，產生某種物質刺激血壓，使血壓再增高引起腎臟萎縮、機能不全、尿毒症等。
2. **對腦部的影響**：血壓高、血管硬化、易使血管破裂或阻塞而引起中風。
3. **對心臟的影響**：由於血壓高，心臟承受不了，引起左心室肥厚、衰竭或狹心症。
4. **對眼睛的影響**：供應視網膜血液的小血管受傷，會造成視網膜出血、乳頭鬱血水腫(高血壓性眼底變化)，嚴重者會導致失明。

五、高血壓的症狀

早期常沒有明顯的症狀，或只是有輕微的不適，可能有下列症狀：頭痛、頭昏、視力減弱、模糊、呼吸短促、失眠、耳鳴、重聽、噁心、肩部僵硬。

六、高血壓的預防與控制：

1. 定期接受健康檢查，遵守醫師的指示接受治療，控制血壓在正常範圍內，切勿隨便亂服藥及停藥。
2. 避免過度疲勞及精神緊張，尤其不能生氣或過度興奮。
3. 要有適度的運動，充分的睡眠與休息。
4. 節制食量，尤其是澱粉類食物。
5. 多吃蔬菜及海藻類食物。
6. 少吃鹽份，適量攝取水份。
7. 少吃動物性油，烹調時以黃豆油、沙拉油等植物油為宜，少吃肥肉。
8. 限制膽固醇含量較高的食物，如腦髓、動物的內臟、蛋黃、海鮮、牛油等。
9. 避免用太熱的水洗澡。
10. 戒煙戒酒。
11. 少喝茶、咖啡。
12. 保持大便通暢，預防便秘。
13. 避免體重過重，維持標準體重。

七、當你有高血壓以後要怎麼辦呢？

第一：最重要的是要改變你的飲食習慣，減少鹽份，不要吃太鹹。

第二：適當的運動可以有效的控制你的血壓。

以下是我們的建議，控制你的血壓可以預防腎臟病以及腦中風：

1. 每天測量你的血壓。
2. 注意你的體重，體重減輕是一個很有效的方法。
3. 按時間服藥。因為高血壓的藥物有些有副作用，所以當你服用抗高血壓藥物的時候，如果你發現有不適的時候，請你告訴你的醫生，這個時候可以改變別的藥物，減少併發症的發生。目前高血壓的藥物有很多種，而且副作用也很小，可以達到有效的治療。
4. 戒煙。
5. 減少酒精的攝取。
6. 減少鹽份。
7. 定時的運動。

學務處衛保組提供自動血壓計供師生自行使用
時間：星期一至星期五上午 8：30 至下午 5：00
地點：國秀樓一樓

學務處衛生保健組



關心您