

# 『認識高血壓』

資料來源:國民建康局網站

## • 什麼是高血壓

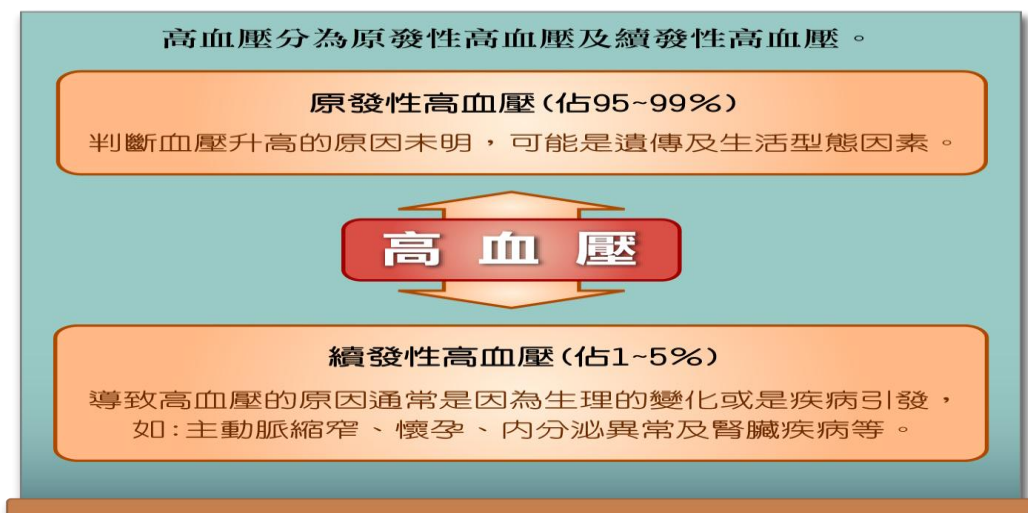
血是血流衝擊血管壁引起的一種壓力,血壓超過正常範圍,【收縮壓超過140 毫米水銀柱 , 或舒張壓超過90毫米水銀柱。】即稱為高血壓,如下敘述:

分類	收縮壓 (毫米汞柱 mmHg)	舒張壓 (毫米汞柱 mmHg)
正常血壓	<120	和 <80
高血壓前期 (警示期)	120~139	或 80~89
第一期高血壓	140~159	或 90~99
第二期高血壓	≥ 160	或 ≥ 100

## • 高血壓有哪些症狀

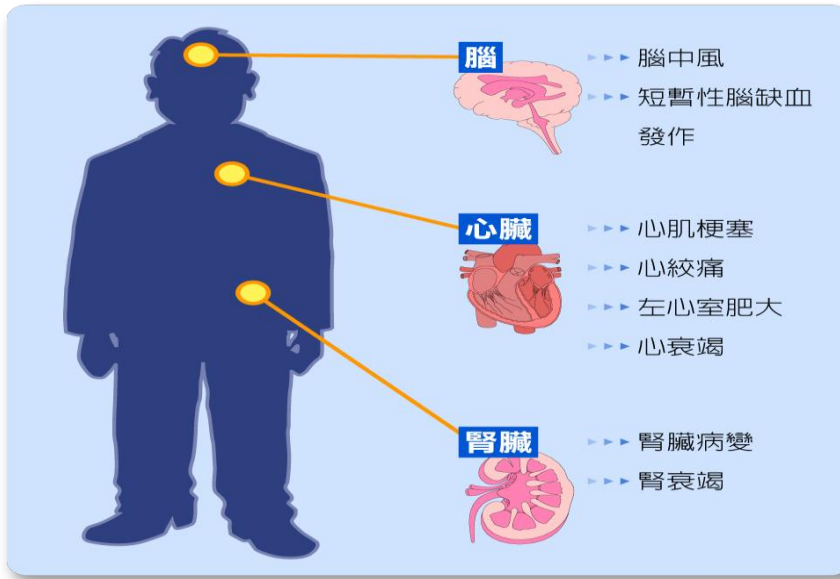
頭痛、耳鳴、眼花撩亂、脖子僵硬、酸痛肩硬、心跳加速、呼吸急促等。

## • 導致高血壓的可能原因

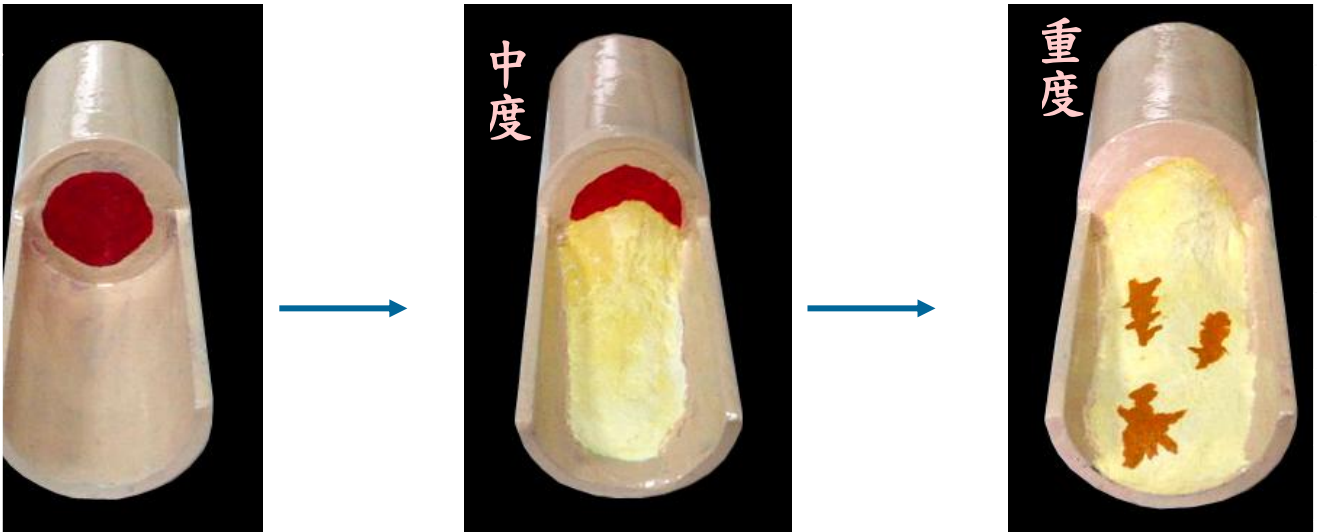


## • 高血壓對健康的危害

併發症：



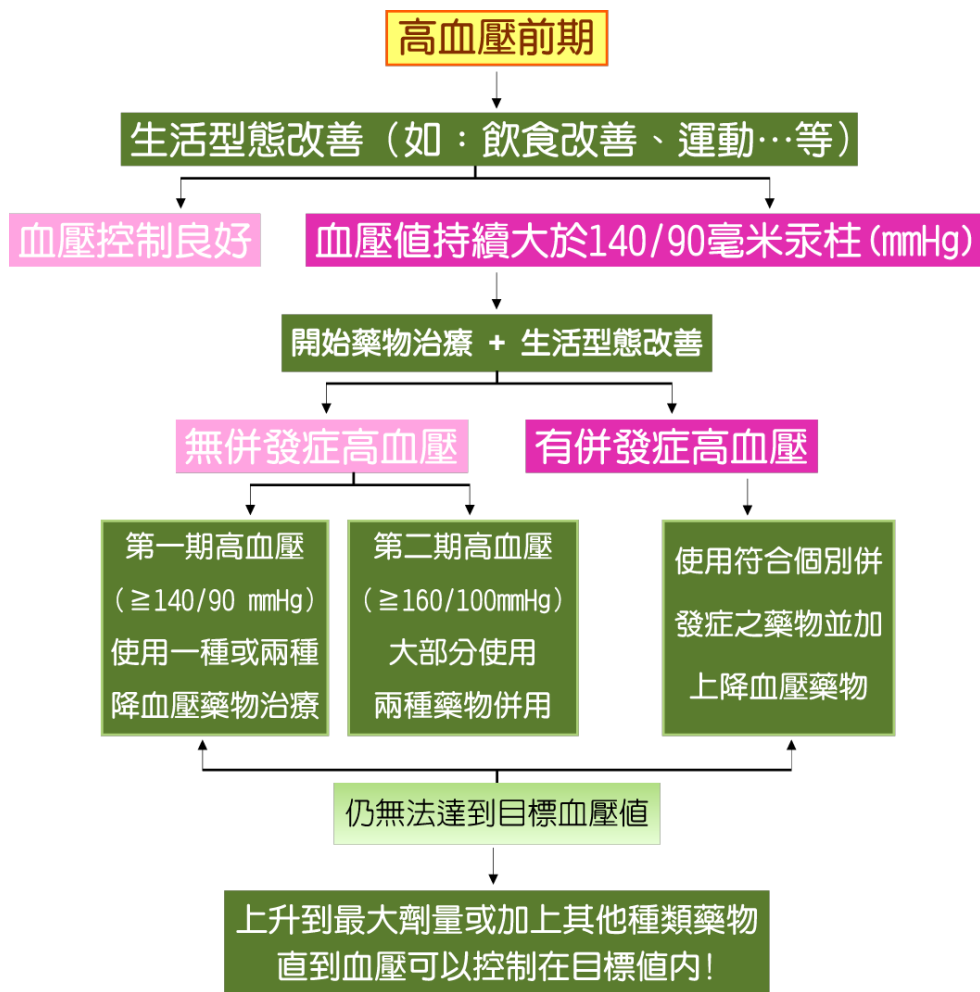
血脂的堆積會造成不同程度的血管阻塞，阻塞情形是因為**血壓太高導致動脈硬化變窄**的結果，對身體會造成很大的危害。如下圖表



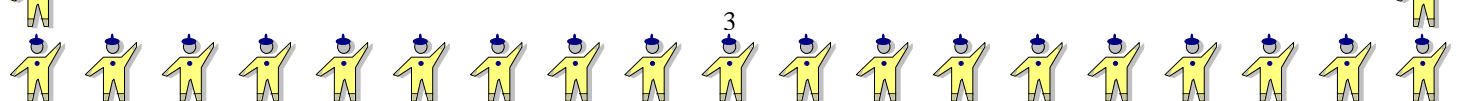
• 高血壓的危險因子



### 如何控制高血壓





### 高血壓的藥物治療



定時定量的服用藥物。  
就算覺得比較好了，也不要隨意中斷服藥。  
服用藥物後，若有任何身體不適，要趕快  
諮詢醫師，不要隨意自行處理。  
不要隨意服用成藥。

• 高血壓的控制-生活型態改善

**+ 生活型態改善**

			
睡眠充足	定期主動 測量血壓	保持適當體重	持續運動
			
壓力紓解	少吃高鹽 高鈉食物	不吸菸或戒菸	節制飲酒

結語：

由於人們常常輕忽了高血壓這類的慢性疾病，所以希望能藉由這個議題，讓大  
家認識高血壓這一個慢性疾病！

學務處衛生保健組 關心您的健康

Office of Student Affairs Health Service Section