

台南應用科技大學衛生保健組

衛教單張宣導

高血壓之保健

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；而絕對不能以一次測量之結果為準。

高血壓性疾病為目前台灣地區十大死亡原因之一。

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率比較高
4. 有研究顯示肥胖與高血壓之間有關聯，而且也證明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?

高血壓會影響血液循環而導致腎臟的血量不足，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、重聽心跳、噁心、肩部僵硬

六、高血壓的與防與控制

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，適量攝取水分。
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. 戒菸戒酒。
12. 保持大便通暢，預防便秘。
13. 避免體重過重，維持標準體重。
14. 少喝茶、咖啡。