

認識高血壓

一、血壓是什麼？

血壓是血流衝擊血管壁所產生的一種壓力。收縮壓—心臟收縮時，所測得血管壁所承受壓力；舒張壓—心臟舒張時，所測得血管壁所承受的壓力。

二、什麼是高血壓？

血壓分類	收縮壓(毫米汞柱) / 舒張壓(毫米汞柱)
正常	收縮壓 <120 / 舒張壓 <80
高血壓前期	收縮壓 120-139 / 舒張壓 80-89
高血壓第一期	收縮壓 140-159 / 舒張壓 90-99
高血壓第二期	收縮壓 \geq 160 / 舒張壓 \geq 100

三、誰易得到高血壓？

1. 個人的健康狀態:年齡 40 歲以上、體重過重、家族性遺傳、原有糖尿病、心臟病、腎臟病。
2. 不良的生活型態:吸煙及飲酒過量、飲食習慣不良(喜吃高鹽、高脂肪食物)、缺乏運動、生活壓力大，舒解壓力能力欠佳、過量刺激性食物，如茶、咖啡等。

四、高血壓的症狀

1. 早期高血壓大都無症狀，出現症狀時都可能已經產生心臟血管疾病等問題!
2. 如果發生以下之症狀時，應評估是否有高血壓之現象，並測量血壓：頭暈、頭痛、後頸部僵硬、心悸、胸部壓迫感、耳鳴、肩膀酸痛、打嗝嘔吐、食慾不振、失眠、手足麻木、流鼻血、視力模糊、倦怠感、顏面潮紅

五、如何預防高血壓？

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，要有適度的運動，充分的睡眠與休息。
3. 多吃蔬菜及水果類食物，少吃鹽份，適量攝取水份。
4. 避免體重過重，維持標準體重。
5. 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。
6. 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。
7. 避免用太熱的水洗澡。
8. 戒煙、戒酒、少喝茶、咖啡。
9. 保持大便通暢，預防便秘。