

高血壓

何謂血壓：血液由心臟送出時在動脈血管內所產生的壓力稱之為血壓



一、高血壓的分類：

分類	收縮壓(mmHg)	舒張壓(mmHg)
正常血壓	<120	<80
高血壓前期	120-139	80-89
第一期高血壓	140-159	90-99
第二期高血壓	≥ 160	≥ 100



二、原因

高血壓成因可分為：

1. 本態性高血壓：

指找不到明顯的原因所引起的高血壓，一般會與遺傳及環境有相關，大約佔所有高血壓族群的 95%。

2. 次發性高血壓：

指高血壓有明顯原因所造成的（例如：腎臟疾病、血管疾病或內分泌異常等），大約只佔高血壓族群的 5%。

3. 老年性高血壓：

指因人體老化自然形成，收縮壓升高而舒張壓正常是明顯的特質。



三、症狀

平常沒有任何症狀，嚴重時會造成包括腦病變，嚴重嘔吐、頸部僵硬、腦神經症狀、暈眩、抽搐、意識、知覺及運動的障礙、頭痛、痙攣、視力模糊、急性肺水腫等症狀。



四、治療

藥物治療：一般以血管擴張劑、利尿劑與 β 阻斷劑三種為主。



五、影響血壓的因素

1. 過量的鹽份：當鈉攝取過量時，會使水留滯於體內，進而使身體血量增加。
2. 咖啡、濃茶、煙酒：抽煙及過量的酒精促使血管的收縮；而濃茶及咖啡則會刺激交感神經，使血壓升高。
3. 情緒、運動：在緊張、生氣或焦慮等情緒不穩時及運動時，都會使血壓上升。
4. 其他因素：身體不適、睡眠不足、天氣變化及測量時間，皆會影響血壓。



六、日常保健及注意事項

1. 保持理想體重，勿過胖。可做適量運動，如：伸展、快走、散步或輕度有氧運動等，且須持續不斷，維持在理想體重範圍內。
2. 儘量減少用鹽及用油。料理時將菜中放入的鹽減少原來的一半，少吃內臟或豬油等高脂肪食物，炒菜改用沙拉油，並可適量吃瘦肉、豆腐等。
3. 外出用餐時，儘量不添加調味料，以減少鹽份的攝取。
4. 減少抽菸及喝酒，因為菸酒和高血壓的關係是極為密切的。
5. 多吃蔬菜水果，並保持排便通暢，以預防便秘發生。
6. 應避免鍛鍊肌肉的運動，防止血壓突然升高。
7. 定期測量血壓。
8. 勿用太冷、太熱的水洗澡或浸泡太久。注意天氣變化增減衣服及保暖。
9. 維持輕鬆愉快的心情，不要焦躁激動，心平氣和並有充份的睡眠與休息。
10. 按照醫師指示用藥，勿自行增減藥量。