



| | | | | | | | |
|----|--------|------|------------|------|---------------|------|------------|
| 编号 | 202034 | 订定日期 | 2012-06-01 | 修订日期 | 2016-03-15 二修 | 审阅日期 | 2016-03-21 |
|----|--------|------|------------|------|---------------|------|------------|

认识高血压

血压是什么

血流冲击血管壁引起的压力称为血压。其中心脏收缩时所测得之血压为“收缩压”；心脏舒张时所测得之血压为“舒张压”。

什么是高血压

如果您的“收缩压”高于 160 毫米汞柱，“舒张压”高于 95 毫米汞柱时称为高血压；正常的血压应在 140/90 毫米汞柱以下，超过这个标准，虽未达高血压，却已有高血压的倾向，宜多加注意。

谁易患高血压

1、盐份摄取过多；2、过度肥胖、缺乏运动；3、遗传；4、40 岁以上的中老年人；5、长期工作过度疲劳的人。

高血压的症状

初期不一定会引起任何症状，多数人是在例行检查中被发现，有可能有的症状是头晕、头痛、耳鸣、眼花、颈部酸痛等。

如何预防高血压

1. 定期接受健康检查，尤其是近亲有高血压者以及 40 岁以上的中老年人更需时常检查。
2. 保持精神愉快、工作轻松、避免疲劳及紧张。
3. 适宜的运动、充分的睡眠与休息。
4. 节制食量、避免肥胖。





5. 少吃油膩及太咸的食物。

6. 戒煙、戒酒。

有了高血壓怎麼辦

1. 固定接受一位醫師的檢查及治療，遵照醫師指示服藥，不可任意停藥或增減藥量。
2. 保持情緒平穩，避免驚慌、激動或過度興奮。
3. 遵守飲食原則，維持正常體重。
4. 洗澡水的冷熱要適度，不要過冷或過燙。
5. 預防便秘，因為用力排便會使血壓升高。
6. 重度高血壓患者應注意在性生活的安全。
7. 定期量血壓做記錄。

飲食應注意的事項

1. 少吃一口鹽，多活好幾年。
 - ★ 鹽的限制依症狀而異，應接受醫師或營養師指導。
 - ★ 少用添加食鹽的食物，如：鹹魚、醬菜、鹹花生、香腸、味曾、罐頭等。
 - ★ 烹調以清淡為主，可用醋、蒜、洋蔥等風味強的蔬菜增加美味或以低鈉代替。
2. 每餐七分飽，只要健康不要胖。
3. 飲食的原則：
 - ★ 奶類：少食全脂奶、奶油及奶酪；多喝脫脂奶或豆漿。蛋類：少食蛋黃、各類魚卵、蛋類每周以不超過三個為原則。肉類：禁食肥肉、豬皮、蹄膀。海鮮類：少食魷魚、烏賊、貝類。油脂類：少用動物性油脂及椰子油；多用植物油，如大豆油等。
 - ★ 多食新鮮蔬菜預防便秘，但芹菜、胡蘿蔔等含鈉量高宜少用。

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有身體不適的情況發生，請您儘快就醫，以免延誤病情！

