

高血壓注意事項(一)

★何謂正常血壓?

血壓是維持血流循環的一種壓力，血壓有收縮壓及舒張壓。『收縮壓』是指心臟收縮時，血管內壓力較高，此時所測得的血壓稱為收縮壓；心臟舒張時，血管內壓力較低，此時所測得的血壓稱為『舒張壓』。正常血壓為收縮壓在 140 毫米水銀柱以下，舒張壓在 90 毫米水銀柱以下。

★何謂高血壓?

根據美國國家高血壓防治委員會之定義，成年人血壓若達 140/90 毫米水銀柱以上屬輕度高血壓，血壓若為 160/100 以上即為中度或重度高血壓。一般而言，最少要在二次以上不同時間內測得血壓都有升高的情形，才能夠診斷為高血壓，單獨一次量得血壓過高並不表示就有高血壓，除非血壓值非常的高。

★影響血壓的因素?

- 過多的鹽份：鈉會使水滯留體內，使身體血量增加。
- 情緒、運動：緊張、發怒或焦慮及運動時，均會使血壓上升。
- 濃茶、煙酒、咖啡：煙及多量的酒會造成血管的收縮；濃茶及咖啡會刺激交感神經，使血壓上升。
- 其他：體重、氣候、測量時間及睡眠充足與否，均會影響血壓。

★高血壓的原因?

雖然 95% 以上的高血壓個案無法明確地找出造成血壓升高的原因；但是目前認為可能的因素有下列幾點：

- 遺傳。 —體重過重。 —煙酒過量、長期飲食失調。 —心理或生理長期壓力、生活或起居不正常。
- 年齡。 —鈉鹽攝取過多。 —缺乏運動。 —懷孕、藥物或疾病(如腎臟病、糖尿病)。

★高血壓的症狀?

初期不一定會引起任何症狀，多數人是在例行健康檢查中被發現。可能有的症狀是顏面潮紅、頭痛、頭重感、頸部頸痛感、眩暈、食慾不振、耳鳴、噁心、嘔吐、眼花等。

★治療及控制?

—非藥物治療：

- ▮體重控制—超過理想體重 10% 的高血壓患者，若能略減 4~5 公斤，就有降血壓的效果；同時可以減少罹患血脂異常、糖尿病、心臟病及腦中風等疾病的危險性。
- ▮減少食鹽的攝取量並以漸進的方式減少烹調用鹽量，一般高血壓患者鈉鹽攝取量每日以 5 公克(約一茶匙)以下為宜。
- ▮避免吸菸。
- ▮避免飲酒過量—飲酒過量會使血壓升高，並對高血壓治療產生抗阻作用。平日大量飲酒的人，突然戒酒不喝，會使血壓顯著升高，此現象在幾天後會逐漸回復，故宜以逐漸減量的方式戒酒為佳。
- ▮體能活動—規則地做中度以上體能消耗的有氧活動，對高血壓的預防及治療有助益。

高血壓注意事項(二)

- 放鬆訓練—如能適時的運用放鬆技巧，可有效地促使血壓下降。
- 藥物治療—醫師在經過診察以後，依個人病情選擇一種或兩種以上最適合的藥物來控制高血壓。患者應依照醫師指示按時服藥，即使血壓已控制穩定，仍不宜停藥，否則血壓會再上升；若遇到藥物有副作用(血壓降的太低)，與醫師討論調整藥物，切勿自行停藥或減少藥量。

★『高血壓』日常生活注意事項？

- 您的血壓在正常範圍內時，請每年定期量一次血壓。
- 您的血壓在輕度高血壓範圍內時，請三至六個月量一次血壓。
- 若您正在接受高血壓治療，雖然量得血壓正常，仍應繼續按時服藥，這是保持血壓正常避免併發症發生的唯一方法。
- 若未曾接受高血壓治療、或已接受治療，而血壓仍居高不下、或是已控制的血壓，在服藥期間升高；應儘快看醫師。
- 固定接受一位醫師的檢查及治療，以便於追蹤血壓之變化，並遵照醫師指示服藥，不可任意停藥或增減藥量。
- 充份的睡眠及休息，確立生活規律化；保持情緒平穩，避免驚慌、激動、神經性緊張或過度興奮。
- 遵守飲食原則，食用低鹽、低油飲食；適度的運動，維持理想體重。
- 避免環境突然的寒冷及溫差過大；洗澡水的冷熱要適度，不要過冷或過燙。
- 維持排便通暢；預防便秘，因為用力排便会使血壓升高。
- 重度高血壓患者應注意性生活的安全，但亦不需要完全禁慾。
- 定期測量血壓，並做記錄。
- 當出現劇烈頭痛、頭暈、想吐等血壓上升之症狀，應立即休息、測量血壓及按指示服藥；若無緩解，需立即就醫。
- 限制酒、咖啡之攝食，並避免抽菸以免刺激血管收縮，使血壓上升。

★飲食應注意事項？

- 少吃一口鹽，多活好幾年；應採低鈉飲食。
- 少用添加食鹽的食物，如鹹魚、醬菜、鹹花生、香腸、味噌、罐頭等。
- 烹調以清淡為主；可用醋、蒜、洋蔥等風味強的蔬菜來增加美味；或以低鈉鹽、低鈉醬油代替。
- 每餐七分飽，只要健康不要胖。
- 飲食的原則：
 - 奶類：少食全脂奶、奶油及乳酪 多喝脫脂奶或豆漿。
 - 蛋類：少食蛋黃、各種魚卵；蛋類每週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。