

## ◆ 日常生活保健之道

### 1 飲食方面

- ♥ 節制食量，尤其是澱粉類食物，以避免肥胖。
- ♥ 多吃蔬菜及高纖維的食物。
- ♥ 吃低鹽飲食，少吃動物性油脂及膽固醇含量高的食物。

2 適當的運動，如散步、體操及游泳等，最好在飯後1-2小時運動；每週至少三次，每次超過30分鐘。運動中若感不適請緩和後，再停止運動，不要勉強。

3 充份的休息與睡眠。

4 避免用太熱的水洗澡。

5 戒菸、戒酒。

6 保持排便通暢，預防便秘。

7 維持心情輕鬆愉快。

8 養成測量血壓的習慣並予記錄。

9 定期健康檢查並按醫師指示服藥，切勿自行增減藥量。

## ◆ 測量血壓的方法

每天應在家中同一時間、同一手臂來測量血壓，並做成紀錄以提供就醫時參考。建議使用手臂式電子血壓計，不要用手腕式。

### 測量方法：

- ♥ 測量血壓前30分鐘避免吃東西、運動、抽煙、喝咖啡或茶等刺激性飲料。
- ♥ 穿著寬鬆衣物，袖子不可過緊。
- ♥ 休息10分鐘以上，採坐姿測量，手臂位置與心臟同高。
- ♥ 壓脈帶位置放在肘上2公分，感應點對手臂內側脈搏搏動點。
- ♥ 如果需重量血壓，應鬆開壓脈帶，休息至少2分鐘再測量。

高血壓是無聲無息且不容易發覺的疾病，由於容易造成動脈硬化，對健康有極大的威脅。所以養成規律良好的生活作息及長期按時服藥，是治療高血壓的最佳方法。

改善生活型態  
定期量血壓



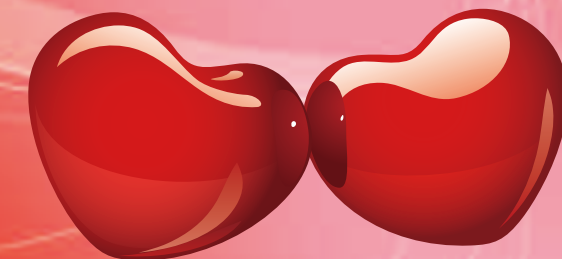
## 南門醫院心臟血管中心

服務地點：新竹市林森路20號10樓  
服務時間：星期一至星期五 8:30~16:30  
                  星期六 8:30~12:00  
諮詢專線：(03) 526-1320  
網址：<http://www.nanmen.com.tw>

南門醫院心臟血管中心，呵護您的心！

## 南門醫院心臟血管中心 CARDIOVASCULAR CENTER

## 高血壓與心臟病

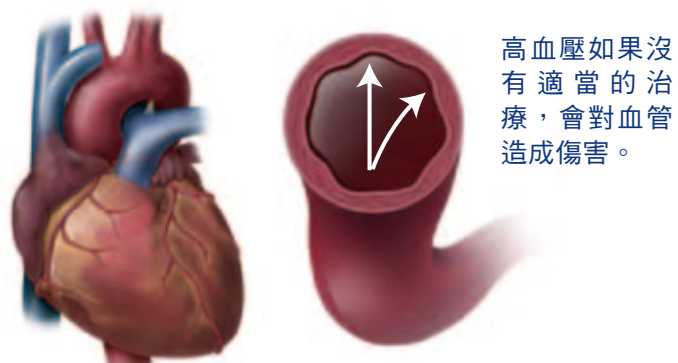


## ◆ 什麼是高血壓？

血壓就是血管裡面的壓力，也是人體用來把血液從心臟送到組織去的動力。「收縮壓」代表心臟把血液打進動脈的力量。「舒張壓」代表下一次心搏前血液貫注充滿心臟的力量。當收縮壓 $\geq 140\text{mmHg}$ 或舒張壓 $\geq 90\text{mmHg}$ 時就稱為高血壓。單獨一次測得高血壓並不代表就有高血壓，至少三次不同時間測得的血壓高於正常值才稱之。

## ◆ 高血壓的類型和原因

- ♥ **原發性高血壓**：約佔90-95%；原因可能為遺傳、年齡、吸煙、肥胖、高鈉鹽、高血脂症、酒精、咖啡過量、情緒、壓力、環境刺激等。
- ♥ **續發性高血壓**：因為疾病續發所引起的，有內分泌異常、糖尿病、甲狀腺功能異常、腎臟疾病、懷孕、藥物、主動脈狹窄等因素引起。



高血壓如果沒有適當的治療，會對血管造成傷害。

圖片來源：[www.ottawaheart.ca](http://www.ottawaheart.ca)

## ◆ 高血壓的症狀

早期的高血壓通常沒有明顯的不舒服，初期只有輕微的頭痛、頭昏、失眠、耳鳴、呼吸短促、噁心、視力減退、頸部酸痛、心悸亢進等症狀，常被誤認為是其他疾病。當感受到全身倦怠、嚴重頭痛及失眠等不適，往往已經造成心血管系統的傷害。



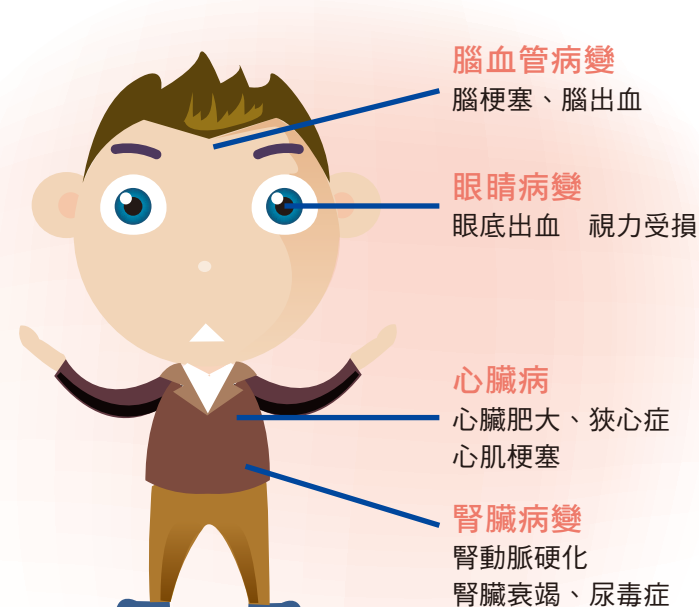
血壓分類	收縮壓	和	收縮壓
正常血壓	< 120	和	< 80
高血壓前期	120-139	或	80-89
第一期高血壓	140-159	或	90-99
第二期高血壓	$\geq 160$	或	$\geq 100$

單位：毫米汞柱mmHg

## ◆ 高血壓的合併症

高血壓若未好好控制，長期下來容易導致以下病變：

- 腦血管病變**：腦梗塞、腦出血
- 眼睛病變**：眼底出血、視力受損
- 心臟病**：心臟肥大、狹心症、心肌梗塞
- 腎臟病變**：腎動脈硬化、腎臟衰竭、尿毒症



高血壓是心臟病的前兆，血壓越高，罹患心臟病的機率就越高喔！

## ◆ 高血壓的治療及控制

### ♥ 藥物治療

為最有效的方法，但需要長期且按時服藥，千萬不可因為血壓穩定就自行停藥或調整藥量。有不舒服或任何用藥問題都要先跟醫師討論。

### ♥ 非藥物控制

少吃鹽、脂肪及膽固醇過高之食物；適當的運動、控制體重、放鬆心情、戒煙及避免過量飲酒等，生活型態的改善對高血壓的控制有很大的功效。



高血壓是可以被控制的危險因子，積極配合與治療將可減緩心臟病及其他併發症的發生。

