

認識高血壓

[發表醫師]:護理指導 醫師(心臟內科)

[發布日期]:2011/3/8

一、何謂高血壓？

- 1.血壓是指人體的血流衝擊血管壁引起的一種壓力。
- 2.正常血壓範圍是指收縮壓在 140 毫米汞柱(mmHg)下，舒張壓在 90 毫米汞柱(mmHg)下。
- 3.若長期血壓收縮壓在 140 毫米汞柱(mmHg)以上，舒張壓在 90 毫米汞柱(mmHg)以上，則有高血壓的情況。

二、高血壓患者注意事項。

- 1.盡量戒除菸、酒、濃茶、濃咖啡。
- 2.限制喝酒與咖啡因。
- 3.按時吃藥控制血壓，千萬不要任意停藥，以免血壓立刻上升。
- 4.在運動前要先請教醫生。無論是走路、跑步、騎腳踏車、游泳，每天適度運動 30 分鐘，將有助於降低於血壓。
- 5.要充份休息，不要焦躁激動。
- 6.不要用太冷、太熱的水洗澡或浸泡過久。
- 7.注意自己的體重，使其維持在理想體重範圍內。
- 8.經常保持大便通暢，預防便秘發生。
- 9.血壓急劇上升之症狀:
頭痛、頭暈、面色潮紅、耳鳴、想吐，此時應立即休息並測量血壓，按醫師指示服藥，若仍未緩解，須立即就醫。

三、飲食控制:要少吃鹽，但不是完全不吃鹽。

◎可食用的食品

- 1.奶類：各種奶類或奶製品，最好使用低脂奶類，每日限食兩杯。
- 2.蛋豆魚肉類：新鮮肉、魚、豆腐、豆干等。
- 3.五穀根莖類：自製米、麵食。
- 4.油脂類：植物油，如大豆油、玉米油等。
- 5.蔬菜類：新鮮蔬菜類(芹菜、葫蘿蔔等含鈉量較高的蔬菜宜少食用)。
- 6.水果類：新鮮水果、自製果汁。
- 7.其它：辣椒、胡椒、咖哩粉等刺激物應少吃。

◎避免食用的食品

1.奶類：奶酪。

2.蛋豆魚肉類：醃製類、滷類、燻製類食品，如：火腿、香腸、豆腐乳。罐製類如:肉醬、沙丁魚等。速食品如:炸雞、漢堡。

3.五穀根莖類：麵包、蛋糕及甜鹹餅乾、奶酥、油麵、速食麵等。

4.油脂類：植物油:如奶油、沙拉醬等。

5.蔬菜類：醃製蔬菜類(榨菜、酸菜等);加鹽的冷凍蔬菜(豌豆、青豆仁);各種加鹽的加工蔬菜及蔬菜罐頭。

6.水果類：乾果類(蜜餞、脫水水果)、各種加鹽的罐頭水果及加工水果。

7.其他：味精、豆瓣醬、蠔油、雞精、牛肉精、運動飲料。

四、定期返診:

1.一般人無法自行察覺是否有高血壓，許多高血壓患者經常感覺並身體無異狀，要確定診斷的唯一方式，就是定期量血壓，最少半年一次。

越早發現高血壓，能將傷害減至最低。當您接受血壓檢測時，醫師也會視情況檢查身體的其他器官，如：心臟、眼睛等，確定高血壓對身體的傷害。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。