

一、何謂高血壓

高血壓發生率約20-30%，由於大多數病人通常沒有症狀，因此不易早期確立診斷，或因無症狀使病人未遵循治療，導致心臟衰竭、腎衰竭、腦中風、周邊血管性疾病等併發症發生。

二、定義

成年人之血壓分期

正常血壓		
	收縮壓 (mmHg)	舒張壓 (mmHg)
理想	<120	<80
正常	<130	<85
偏高	130-139	85-89

高血壓		
	收縮壓 (mmHg)	舒張壓 (mmHg)
第一期	140-159	90-99
第二期	160-179	100-109
第三期	≥180	≥110

三、分類

- (一) 原發性高血壓(即本態性高血壓)：此種原因不明，可能為多種原因造成，約90% 高血壓患者屬於此種，原發性高血壓雖無法根治，卻可藥物控制，所以需長期服藥，以防併發症的發生。
- (二) 續發性高血壓：因內分泌、腎疾病及血管疾病等因素引起，約5% ~ 10% 高血壓患者屬此種，續發性高血壓，經治療其病因後，可以治癒或緩解。

四、高血壓症狀

高血壓通常不會有症狀出現，因此高血壓常被稱為沉默的殺手。高血壓可以經過好幾年都沒有任何不舒服，直到重要器官受損，如：腦、腎臟、心臟或眼睛受到損傷，可能有失眠、疲倦易累、無精打采、枕部疼痛、頭痛、頭重感、眩暈、耳鳴、肩膀痠痛、顏面潮紅等症狀，而這些症狀通常是沒有適當的治療高血壓而造成器官損傷。

五、高血壓治療及控制

除了少部分續發性高血壓患者，可藉由改變生活作息、運動與飲食方式控制血壓，如：減重與減少鹽分攝取來著手，但對有些原發性高血壓患者來說，除採取上述控制血壓方式外，仍需以非藥物及藥物長期控制血壓。

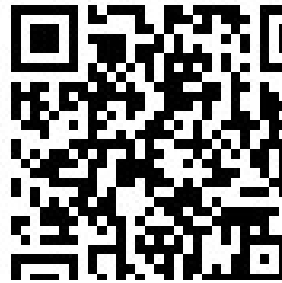
(一) 非藥物控制血壓方式

1. 維持理想體重。
2. 食用低鹽、低油飲食，避免長期食用罐頭類食品。
3. 維持大便通暢，預防便秘。
4. 不用太冷或太熱的水洗澡。
5. 維持規律作息及適度的運動。
6. 充份的睡眠與休息。
7. 不抽煙、少喝酒。
8. 維持輕鬆的心情，保持情緒平穩，適當的娛樂以鬆弛緊張的生活，凡事不急不躁。
9. 減少每日咖啡、濃茶的攝取量。
10. 避免高膽固醇食物。
11. 藥物不與葡萄柚、柚子類併用。

(二) 藥物控制

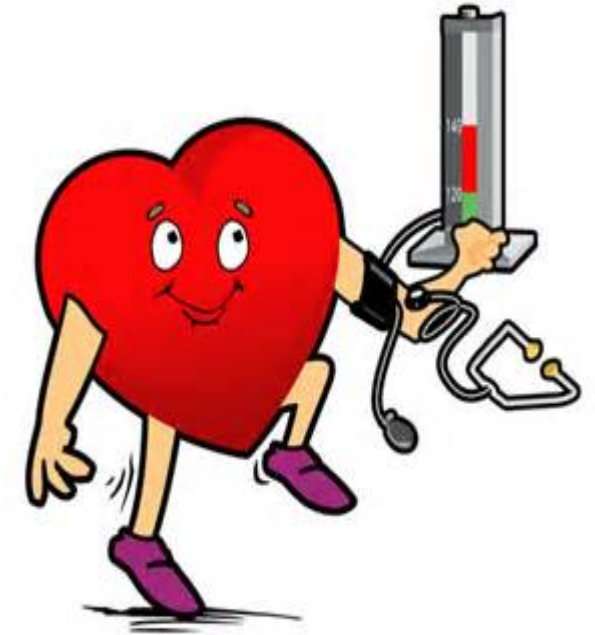
認識高血壓

目前有許多安全且有效的抗血壓藥，醫師在經過診察後，會依個人病情選擇最適合病人的藥物來控制血壓；針對慢性高血壓的病人，千萬不要預期一吃藥血壓就會有快速下降的效果，應該讓醫師根據你的實際狀況使用藥物治療並控制血壓。服用治療高血壓藥物應注意事項：將病人的藥品放在明顯地方，如：餐桌及手提袋以提醒服藥，如果忘記服藥，於想起時應立即服用，若已接近或已到下一次服藥時間，只需服用下一次藥量，絕不可一次服用雙倍藥量；如果覺得服用藥物後，有任何不良反應及不適，應儘速回診。



護理部印製

諮詢專線:03-3613141 轉
3581.3582 (5A 病房)
3583.3584 (5B 病房)
7585.7586 (5C 病房)
109.07 版 822298 B42710



聖保祿醫院