

高血壓衛教單張

一、什麼情況叫做高血壓？

血壓沖到血管壁的一種壓力稱為血壓，根據衛生組織定義：

- (1) 收縮壓超過 140 毫米汞柱
- (2) 舒張壓超過 90 毫米汞柱

二、為何會得高血壓？那些人易得高血壓？

高血壓分原發性及次發性兩種。次發性高血壓乃繼發於某特定病因而引起之高血壓，這些病因包括：甲狀腺機能亢進，腎上腺腫瘤，血管異常...等。次發性高血壓只約占高血壓患者的不到 10%，即 90% 以上的高血壓患者皆屬原發性高血壓。目前醫學上對原發性高血壓的病因並不清楚，但根據臨床上的觀察統計我們發現有以下情形的人易得高血壓：

1. 有高血壓家族病史的人
2. 抽煙的人
3. 肥胖的人
4. 血脂肪高的人
5. 吃的太鹹的人
6. 有糖尿病的人

三、高血壓的人會有那些症狀？

早期常無明顯症狀，或只有輕微不適，可能有下列症狀：頭暈、頭痛、耳鳴、頸部酸痛、視力模糊、記憶力衰退、呼吸短促、失眠、耳鳴、重聽、腸胃到不適、肩部僵硬、心跳、噁心...等非特異性的症狀。但是，約有一半以上的高血壓患者，並不知道自己患有高血壓。

四、平均舒張壓何時治療高血壓？

- (1) 大於 120 mmHg：馬上檢查及治療。
- (2) 105 至 119 mmHg：有治療必要。
- (3) 90 至 104 mmHg：視個人作治療。
- (4) 大於 90 mmHg：每年測量血壓一次。

五、高血壓該如何治療？

高血壓必須飲食，運動及藥物治療三者並進，才能獲得良好的控制。

1. 飲食治療：避免高熱量，高膽固醇，及高鹽的飲食。不抽煙，少喝酒。
2. 運動治療：運動每週至少三次，每次至少 30 分鐘以上。宜選擇有氧運動，如：慢跑、游泳、騎腳踏車...強度以微喘，但仍能和運動夥伴對談為佳。血壓必須先控制在 170/100 以下，才能開始運動治療。長期運動 8-10 周後，就能開始看見血壓降低的效果。約可使收縮壓及舒張壓各降低約 10 mmHg。
3. 藥物治療：接受藥物治療之前，須先有以下的一些觀念：
 - a. 大多數的高血壓是原發性的，是無法治癒的。所以高血壓的控制是一輩子的長期抗戰，最好能在一位家庭醫學科醫師，或內科醫師的指導下長期服藥，絕不可不規則服藥，或中斷服藥。
 - b. 每個人對血壓藥的反應不一，所以血壓藥的給法必須從最低量開始，再慢慢調藥，不必急著很快把血壓降下來。除非血壓高到 200mmHg 以上。
 - c. 不可以自覺症狀之惡化或改善來自行增減藥量。應遵照醫師指示服藥。
 - d. 大部份的高血壓病人須一輩子服藥。但，有少部份以下四條件皆符合的病人，可在醫師之監控下嘗試停藥：
 - * 輕度或中度高血壓
 - * 血壓很容易經由藥物得到穩定的控制
 - * 尚無前述之併發症出現者
 - * 血壓在藥物控制下，穩定達半年以上

六、一般預防—高血壓八誡：

- (1) 定期看醫生檢查血壓，最好自己學會量血壓。
- (2) 按照醫師指示吃藥，不可自行增減藥量。
- (3) 吃低鹽飲食者，菜中放的鹽減少原來的一半。
- (4) 少吃肝、豬油等高脂肪食物，炒菜改用沙拉油，可適量吃瘦肉、豆腐等。
- (5) 不要吃的太飽。
- (6) 禁煙酒、防便秘。
- (7) 保持正常體重，做適量運動，如體操、散步、伸腰等，須持續不斷。
- (8) 維持輕鬆的心情，凡事不急不躁，心平氣和。

七、高血壓若不治療會造成那些併發症？

高血壓病人若不好好的控制他的血壓，在 7-10 年之內必定會出現一些麻煩的併發症。這些併發症將使病人的生命期望值比正常人少 10-20 年！這些併發症包括：

1. 心臟肥大 -----> 心臟衰竭
2. 心绞痛-----> 心肌梗塞

3. 視網膜病變-----> 視力障礙，失明
4. 腦血管病變-----> 中風
5. 腎功能異常-----> 腎衰竭，尿毒癥

參考資料來源：實用就醫指引手冊
社團法人台灣醫務管理學會 編製 • 行政院衛生署經費補助印製