

簡體版本

高血压卫教单张

一、什么情况叫做高血压？

血压冲到血管壁的一种压力称为血压，根据卫生组织定义：

- (1) 收缩压超过 140 毫米汞柱
- (2) 舒张压超过 90 毫米汞柱

二、为何会得高血压？那些人易得高血压？

高血压分原发性及次发性两种。次发性高血压乃继发于某特定病因而引起之高血压，这些病因包括：甲状腺机能亢进，肾上腺肿瘤，血管异常...等。次发性高血压只约占高血压患者的不到 10%，即 90% 以上的高血压患者皆属原发性高血压。目前医学上对原发性高血压的病因并不清楚，但根据临床上的观察统计我们发现有以下情形的人易得高血压：

1. 有高血压家族病史的人
2. 抽烟的人
3. 肥胖的人
4. 血脂肪高的人
5. 吃的太咸的人
6. 有糖尿病的人

三、高血压的人会有那些症状？

早期常无明显症状，或只有轻微不适，可能有下列症状：头晕、头痛、耳鸣、颈部酸痛、视力模糊、记忆力衰退、呼吸短促、失眠、耳鸣、重听、肠胃到不适、肩部僵硬、心跳、恶心...等非特异性的症状。但是，约有一半以上的高血压患者，并不知道自己有高血压。

四、平均舒张压何时治疗高血压？

- (1) 大于 120 mmHg：马上检查及治疗。
- (2) 105 至 119 mmHg：有治疗必要。
- (3) 90 至 104 mmHg：视个人作治疗。
- (4) 大于 90 mmHg：每年测量血压一次。

五、高血压该如何治疗？

高血压必须饮食，运动及药物治疗三者并进，才能获得良好的控制。

1. 饮食治疗：避免高热量，高胆固醇，及高盐的饮食。不抽烟，少喝酒。

2. 运动治疗：运动每周至少三次，每次至少 30 分钟以上。宜选择有氧运动，如：慢跑、游泳、骑脚踏车...强度以微喘，但仍能和运动伙伴对谈为佳。血压必须先控制在 170/100 以下，才能开始运动治疗。长期运动 8-10 周后，就能开始看见血压降低的效果。约可使收缩压及舒张压各降低约 10 mmHg。

3. 药物治疗：接受药物治疗之前，须先有以下的一些观念：

- a. 大多数的高血压是原发性的，是无法治愈的。所以高血压的控制是一辈子的长期抗战，最好能在一位家庭医学科医师，或内科医师的指导下长期服药，绝不可不规则服药，或中断服药。
- b. 每个人对血压药的反应不一，所以血压药的给法必须从最低量开始，再慢慢调药，不必急着很快把血压降下来。除非血压高到 200mmHg 以上。
- c. 不可以自觉症状之恶化或改善来自行增减药量。应遵照医师指示服药。
- d. 大部份的高血压病人须一辈子服药。但，有少部份以下四条件皆符合的病人，可在医师之监控下尝试停药：
 - * 轻度或中度高血压
 - * 血压很容易经由药物得到稳定的控制
 - * 尚无前述之并发症出现者
 - * 血压在药物控制下，稳定达半年以上

六、一般预防—高血压八诫：

- (1) 定期看医生检查血压，最好自己学会量血压。
- (2) 按照医师指示吃药，不可自行增减药量。
- (3) 吃低盐饮食者，菜中放的盐减少原来的一半。
- (4) 少吃肝、猪油等高脂肪食物，炒菜改用色拉油，可适量吃瘦肉、豆腐等。
- (5) 不要吃的太饱。
- (6) 禁烟酒、防便秘。
- (7) 保持正常体重，做适量运动，如体操、散步、伸腰等，须持续不断。
- (8) 维持轻松的心情，凡事不急不躁，心平气和。

七、高血压若不治疗会造成那些并发症？

高血压病人若不好好的控制他的血压，在 7-10 年之内必定会出现一些麻烦的并发症。这些并发症将使病人的生命期望值比正常人少 10-20 年！这些并发症包括：

1. 心脏肥大 -----> 心脏衰竭
2. 心绞痛-----> 心肌梗塞

3. 视网膜病变-----> 视力障碍， 失明
4. 脑血管病变-----> 中风
5. 肾功能异常-----> 肾衰竭， 尿毒症

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