

# 控制高血压，全靠你自己

## ◆什么是高血压？

根据卫生署对高血压之定义为：十八岁以上成年人之血压若达 140/90 毫米汞柱则属轻度高血压，若达 160/100 毫米汞柱以上，则中度或重度高血压。一般而言，最少要有两次以上不同时间内测得血压都有升高的情形，才能够诊断为高血压。

## ◆为什么会高血压？

大约有 96%~99% 的高血压患者无法明确的找出血压升高的原因，这类高血压称为本态性或原发性高血压；反之因确定原因所造成的高血压便称为继发性高血压。引发本态性高血压的可能原因为：遗传、体重过重、钠盐摄取过多、饮酒过量、缺乏运动、心理社会环境刺激或其他因素等等。引发继发性高血压的可能原因为：药物的使用、主动脉缩窄、怀孕、内分泌异常及肾脏疾病等等。

## ◆血压过高怎么办？

1. 控制体重：对于体重过重的高血压病人，建议摄取适量的热能（卡路里）及增加规律性运动的方式来控制体重。
2. 减少食盐的摄取：许多饮食治疗试验显示，减少食盐的摄取可使血压下降。国人男性以平均 60 公斤为例，食盐每日建议量以不超过 5 克为原则；国人女性以 50 公斤为例，则以不超过 4.1 克为原则。对于高盐食物如加工罐头、速食、蕃茄酱、芥菜、酱油、熏肉、热狗等宜少吃，最好选择新鲜水果、新鲜果汁、新鲜蔬菜、瘦肉、米饭、面条等低盐食物。
3. 避免吸菸：虽然吸菸与高血压之间直接的关系尚不明确，但是「吸菸为心脏血管疾病的主要危险因子」之说法早已被证实。所以「不吸菸」是人人应力行的健康生活方式之一。
4. 饮酒适量：饮酒过量会使血压升高，并对高血压治疗产生阻抗作用。高血压病人若喝含酒精的饮料，应建议每天的酒精量限制为 30 毫升，相当于 2 小酒杯（60 毫升）的烈酒，例如高粱酒、五加皮酒等，或 2 中杯（180 毫升）的绍兴酒及米酒，或 2 罐易开罐（720 毫升）的啤酒。若平日常大量饮酒的人，宜以逐渐减少饮酒量方式戒酒为佳。
5. 体能活动：规律的从事有氧体能活动可降低收缩压 10 毫米汞柱，例如每周进行三至五次的中度体能运动（游泳、快走），每次 30~45 分钟便可获益。但在运动前，最好先请教医师。
6. 适当纾缓身心压力。
7. 按时服药：如果改变生活型态仍不能降低血压，就必须服药，但此二者仍必须同时进行。若服药时任意停药，血压马上就上升。
8. 定期量血压：高血压的病人最好每天固定时间及左、右手量血压，并记录。

如您对控制高血压，全靠  
你自己内容了解请签名

病患或家属签章 \_\_\_\_\_ 日期 \_\_\_\_\_



高雄市立联合医院

Kaohsiung Municipal United Hospital

P8800110 97.12.2000 張 21x29.7cm