



認識高血壓及日常注意事項

✚ 高血壓分類表：

分 類	收縮壓(mmHg)		舒張壓(mmHg)
正常血壓	<120	和	<80
高血壓前期（警示期）	120~139	或	80~89
第一期高血壓	140~159	或	90~99
第二期高血壓	≥160	或	≥100

量血壓的注意事項：

- 量血壓 前半小時內最好不要運動
- 量血壓前應讓 自己放鬆五分鐘
- 壓脈帶綁得太鬆或太緊都不好，最恰當的鬆緊度是可以水平塞進兩根手指。
- 最好能每天「起床後早餐前」及「晚上睡前」各測一次血壓，並記錄下來



高血壓症狀：

- ✚ 可能沒有症狀
- ✚ 心跳加快、呼吸急促等症狀
- ✚ 早晨醒來覺得脖子肩膀酸痛僵硬
- ✚ 頭暈、頭痛、耳鳴
- ✚ 眼花撩亂

併發症：

- ✚ 心血管疾病
- ✚ 中風
- ✚ 腎臟損傷
- ✚ 視力模糊
- ✚ 肺積水
- ✚ 勃起功能障礙
- ✚ 週邊血管疾病



控制血壓四要訣

第一招：要遠離「肥胖」

- 肥胖也會增加罹患冠狀動脈心臟病的風險
- 保持適當體重



第二招：需要配合均衡的飲食

- 多吃蔬菜水果等及低脂食物
- 少吃高鹽、高鈉飲食



第三招：規律的運動

- 每天 30 分鐘，一個星期最好五次以上
- 快走、慢跑、游泳、騎腳踏車等，除可降低血壓，還可提升個人體力、心肺功能



第四招：正確的用藥習慣

- 絕不可病急亂吃藥，必須經醫師診斷後再服藥定期量血壓、終結高血壓



每天量血壓、終結高血壓