



# 認識高血壓

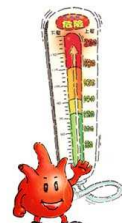
(高齡單張)

## 一、什麼是血壓？

血壓就是血液由心臟送出時對動脈血管壁的壓力。

## 二、何謂高血壓？

1. 正常血壓於 140/90 mmHg 以下（但糖尿病病患則是 130/80 mmHg 以下）。
2. 高血壓定義：
  - (1) 測量至少二次以上。
  - (2) 不同時間內測量血壓時都有升高。



## 三、造成高血壓原因？

1. 90% ~95% 的高血壓患者是罹患原因不明的原發性高血壓，可能與遺傳、環境、飲食有關。
2. 另有 5% ~10% 高血壓患者是患有內分泌、腎病及血管疾病等引起的續發性高血壓。

## 四、高血壓症狀：

1. 可能沒有症狀。
2. 早晨醒來覺得脖子肩膀酸痛僵硬。
3. 頭暈、頭痛、耳鳴。
4. 眼花撩亂。
5. 心跳加快、呼吸急促。





## 五、控制血壓四要訣

### (一)第一招：要遠離「肥胖」

因為肥胖會導致各種疾病伴隨而來，高血壓便是其中之一，另外肥胖也會增加罹患冠狀動脈心臟病的風險，因此控制體重也是控制高血壓的必要工作。

### (二)第二招：需要配合均衡的飲食

1. 多吃蔬菜、水果及低脂食物；少吃紅肉，改以魚肉、白肉取代。
2. 戒酒，因為酒精會使高血壓藥物失去療效。且每天喝超過 210gm 的酒類，罹患高血壓的機率就會升高。

### (三)第三招：規律的運動

每天 30 分鐘，一個星期最好五次以上，做一些安全溫和的有氧運動，例如快走、慢跑等，除可降低血壓，還可提升個人體力、心肺功能。

### (四)第四招：與醫師討論正確的用藥習慣

因降高血壓的藥物種類繁多，同時還有高血壓合併腎臟病或糖尿病等不同病症用藥，所以病患絕不可病急亂吃藥，必須經醫師診斷後再服藥。