



清濱醫院護理部衛教專欄

高血壓

什麼情況叫做高血壓？

一、血壓沖到血管壁的一種壓力稱為血壓。

血壓有2種表現法：

- (1) 收縮壓：收縮壓又叫心縮壓，是當心臟收縮把血液打到血管所測得的血壓。
- (2) 舒張壓：舒張壓又叫心舒壓，是心臟在不收縮所得的壓力。

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

就稱高血壓

為什麼會高血壓？

(一) 原因不明的高血壓：佔百分之九十，可能與環境有關！如鹽份吃的太多、肥胖等長期經年累月的結果。

(二) 續發性高血壓：指如腎臟病等其他疾病引起他症狀高血壓有那些感覺？

剛開始不覺得有什麼不舒服，有些會感覺到頭痛、頭暈失眠、呼吸短促、頸部酸痛等症狀時。

高血壓如果沒有控制好，會有什麼壞處？

- (一) 心臟方面會有心臟擴大、心肌梗塞情況。
- (二) 腎臟方面會有腎衰竭的情況。
- (三) 腦中風、半身不遂。
- (四) 死亡。

何時治療高血壓？

平均舒張壓

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

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。

[鍵入文字]



清濱醫院護理部衛教專欄

- (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。

