

及早預防-高血壓

國泰綜合醫院 內科部 護理部編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 什麼是高血壓

- **高血壓**是指動脈血壓持續偏高，懷疑有高血壓時，需另行監測二次以上，不同時間內測得的血壓都有升高時，才能夠診斷為高血壓。
- **單次血壓過高**並不表示一定是高血壓，應適度休息後再次測量。

■ 影響血壓的因素

- 年齡：血壓會隨年紀增長越來越高。
- 遺傳。
- 性別：60歲前，男性比女性容易罹患高血壓；60歲後，男女罹患高血壓的比例差不多。
- 肥胖。
- 飲食：長期攝取過量的鈉鹽會造成血壓上升。
- 飲酒過量。

- 抽煙：除了會影響血壓之外，也會增加罹患心血管
疾病風險。
- 心理因素：壓力、憤怒或情緒緊張等心理因素，會
使得血管收縮而造成血壓上升。
- 續發性疾病：某些疾病、藥物或懷孕時，會使血壓
增高。

■ 高血壓的症狀

早期的高血壓幾乎都沒有明顯的症狀及任何不適的感覺，少部分會出現頭痛、頭暈、頸部僵硬、耳鳴、重聽、視力模糊、複視、記憶力減退、噁心、嘔吐、胸悶、失眠或容易夜尿。

■ 高血壓的治療

■ 藥物治療

最有效的方法是以藥物治療，但需要長期服用，藥物可分為四大類：

- ◆血管收縮素
- ◆鈣離子阻斷劑
- ◆抑制交感神經的藥物
- ◆利尿劑

■ 飲食治療

少吃鹽、脂肪及膽固醇過高之食物。

■ 手術治療

極少數續發性高血壓，如腎動脈狹窄、腎上腺腫瘤、腎臟血管的先天性異常，手術後血壓會恢復正常。

■ 日常生活保健

- 遵照醫師指示，按時服藥。
- 每日量血壓至少二次，早、晚各一次，且建議早上在起床後 30 分再測量。
- 維持理想體重。
- 養成良好飲食習慣，多吃蔬果、適度的酒。
- 戒菸。
- 養成規律生活作息。
- 保持情緒平穩，避免情緒的過度起伏。
- 規則的有氧運動，每週至少 3 次，每次 30 分鐘。
- 定期回門診檢查。

■ 高血壓的合併症

■ 長期血壓控制不好，容易導致以下病變：



■ 高血壓的控制目標

■ 一般控制 140/90 毫米汞柱。

■ 合併有危險因子者 < 130/80 毫米汞柱

如：糖尿病、中風、腎功能不佳、主動脈狹窄、周邊動脈阻塞性疾病。

■ 十八歲以上成年人高血壓定義及建議追蹤時間表

血壓分類	收縮壓 毫米汞柱 mmHg	舒張壓 毫米汞柱 mmHg	建議 定期追蹤時間
正常血壓	<120	<80	每年至少測量 血壓一次
高血壓前期	120-139	80-89	*每個月定期追蹤 *改進影響血壓 的不良生活習慣
第一期 高血壓	140-159	90-99	應於2個月內再 確定，若持續偏 高應接受治療
第二期 高血壓	160-179	100-109	應於1個月內評 估或轉介治療
第三期 高血壓	≥ 180	≥ 110	

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 5711-5713、
5611-5613

新竹國泰綜合醫院 (03)5278999 轉 8121-8123

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 2751-2753

我們將竭誠為您服務！

國泰綜合醫院關心您！

AA000.243.2020.05 十修

2023.01 審閱