



## 何謂高血壓？

患者連續兩次以上就診時，所測得的收縮壓大於140mmHg以上或舒張壓平均值在90mmHg以上，才能診斷為高血壓。



## 對人體的影響

長期的高血壓會使全身血管遭破壞，危害人體健康。

1. 腦出血、腦梗塞即俗稱之「中風」。
2. 心臟病。
3. 腎臟病腎功能不全尿毒症。
4. 眼底出血會讓視力受損，視野會突然出現黑色區塊或看不見東西。



## 有哪些症狀

- ★ 頭重、頭痛、頭暈。
- ☆ 視力模糊、耳鳴、失眠。
- ★ 頸部僵硬肩膀酸痛。
- ☆ 手腳麻木。
- ★ 容易疲勞。
- ☆ 食慾不佳。
- ★ 臉色潮紅。



## 治療方式

### 非藥物治療



1. 正常生活作息及飲食。
2. 戒菸戒酒。
3. 控制體重，規律運動。
4. 避免壓力及緊張。

### 藥物治療



1. 確實就醫，勿自行停藥或調整劑量。
2. 勿因忘記服藥，而一次服用雙倍劑量藥物。
3. 服藥後三小時內避免洗熱水澡或飲酒。
4. 服藥前應注意並詳讀藥袋上的注意事項。



### 烹調原則

1. 使用不飽和脂肪酸的植物油烹調，如：橄欖油、葵花油、紅花子油、大豆油。
2. 烤、蒸、水煮可減少油量攝取；檸檬片、薑、蔥、蒜可添加食物風味。
3. 不食用加工或罐裝食品，減少鹽、味精、醬油使用。



### 有益食物

1. 低膽固醇飲食：脫脂奶、去皮家禽肉、蔬果、五穀雜糧。
2. 含不飽和脂肪酸：秋刀魚、鮭魚、白鯧魚。
3. 富含纖維質食物如：豆漿、蔬果。



### 1. 維持理想體重：

男性： $(\text{身高}-80)\times 0.7\pm 10\%$

女性： $(\text{身高}-70)\times 0.6\pm 10\%$

2. 每天定時記錄自己的血壓值，就醫時可提供醫師參考。
3. 逐漸減量方式戒酒，菸酒勿碰。
4. 避免用太冷或太熱的水洗澡，溫度勿變化過大，造成血壓極大變化。
5. 適度運動，如健行、游泳、騎腳踏車，每次約 20-30 分鐘，每週 3-5 次為佳。



中山醫學大學附設醫院-護理部  
Chung Shan Medical University Hospital

♥♥♥♥♥真誠的關心您♥♥♥♥♥

諮詢電話：

大慶院區 04-24739595 轉分機\_\_\_\_\_

中興院區 04-22621652 轉分機\_\_\_\_\_

# 高血壓患者 注意事項



生效日期：95/08/16  
檢閱日期：105/07/31

修正日期：102/12/31  
編號：T-Adult-013