

高血壓病人 注意事項



生效日期：95/08/16
檢閱日期：113/06/06

修正日期：112/06/08
編號：T-Adult-013



何謂高血壓？

根據2022年台灣高血壓學會發表之高血壓指引如下：

1. 根據居家血壓，建議按照722原則

7	1週連續量7天血壓
2	每天早晚各量一回
2	每回量2次，早晚平均並記錄

2. 居家血壓測量方式



3. 血壓分期

血壓分期	收縮壓 (mmHg)	舒張壓 (mmHg)
正常	<120	<80
血壓偏高	120-129	<80
第1級高血壓	130-139	80-89
第2級高血壓	≥ 140	≥ 90



高血壓對人體的影響

長期的高血壓會傷害全身血管，是造成許多疾病的主要危險因素。

1. 腦出血、腦梗塞即俗稱之「中風」。
2. 心肌梗塞、心衰竭。
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。

高血壓有哪些症狀

- ◇ 頭重、頭痛、頭暈。
- ◇ 視力模糊、耳鳴、失眠。
- ◇ 頸部僵硬肩膀酸痛。
- ◇ 肢體無力或麻木。
- ◇ 容易疲勞。
- ◇ 噁心、嘔吐、食慾不佳。
- ◇ 臉色潮紅。
- ◇ 呼吸困難、心律不整。



高血壓治療方式

*非藥物治療

1. 正常生活作息及均衡飲食。
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。

高血壓飲食方法

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。

高血壓保健方法

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，少喝含咖啡因飲料。
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

♥♥♥♥♥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_____

