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[1]。

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[2]。
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。

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。

保健方法

1. 維持理想體重：

   男性：(身高-80)x0.7±10%

   女性：(身高-70)x0.6±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　修正日期：102/12/31

檢閱日期：102/12/31　編號：T-Adult-013