高血壓病人注意事項

何謂高血壓？

病人連續兩次以上測量血壓時，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。

生效日期：95/08/16　　修正日期：111/06/02
檢閱日期：111/06/02　　編號：T-Adult-013-1

有哪些症狀

1. 頭重、頭痛、頭暈。
2. 視力模糊、耳鳴、失眠。
3. 頸部僵硬肩膀酸痛。
4. 肢體無力或麻木。
5. 容易疲勞。
6. 噁心、嘔吐、食慾不佳。
7. 臉色潮紅。
8. 呼吸困難、心律不整。

治療方式

(一)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。

生效日期：95/08/16　　修正日期：111/06/02
檢閱日期：111/06/02　　編號：T-Adult-013-1

(二) 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

(一) 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。

(二) 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，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_____

生效日期：95/08/16　　修正日期：111/06/02

檢閱日期：111/06/02　　編號：T-Adult-013-1