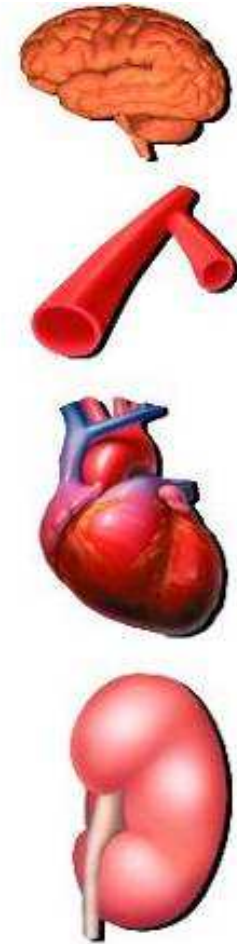
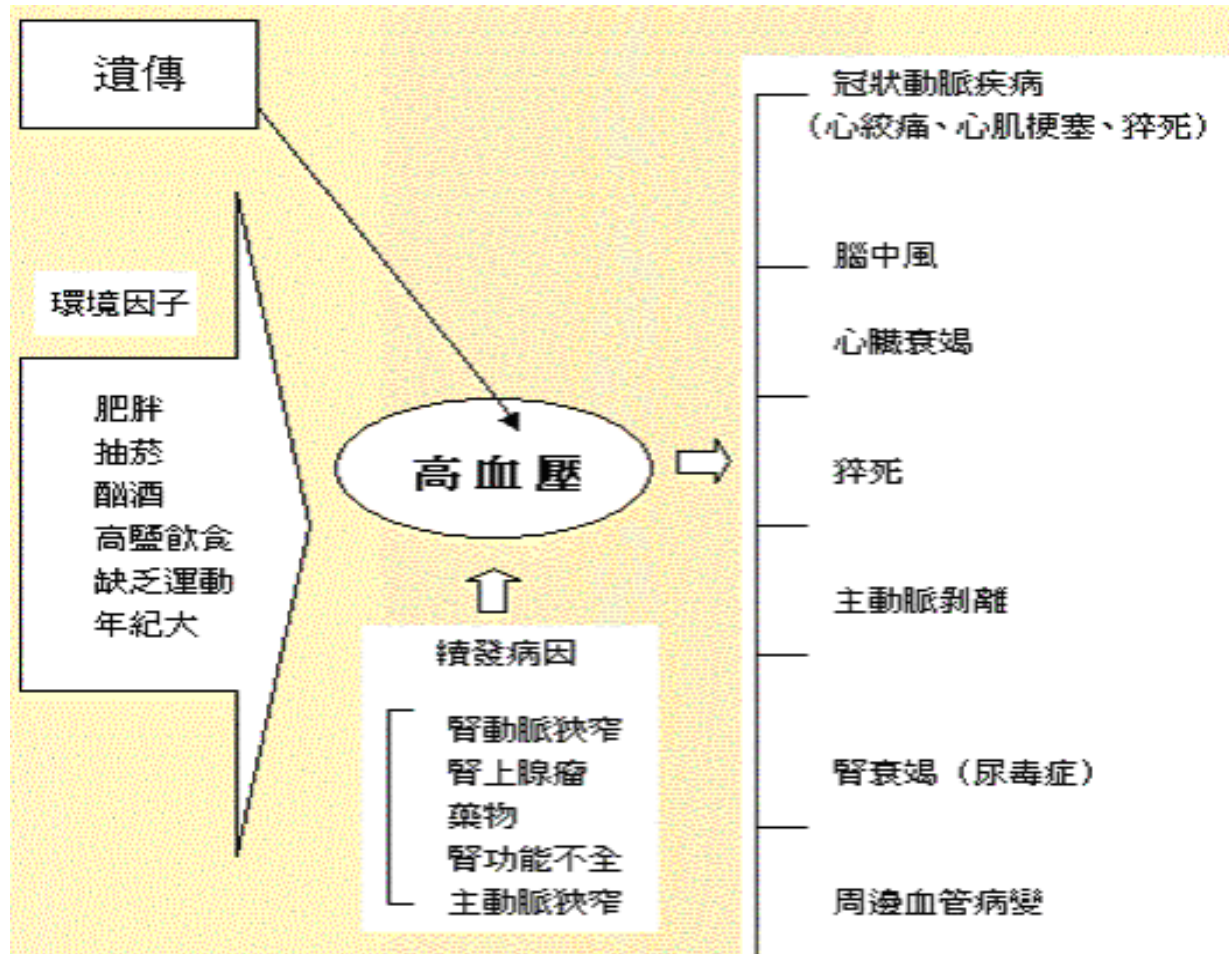


【 認識高血壓 】

- 血壓是指血液由心臟送出時在動脈血管內所產生的壓力。心臟收縮時產生的壓力稱為**收縮壓**，而心臟舒張時所產生的稱為**舒張壓**。
- 要知道血壓是否正常，應該在不同時間做多次量度才可決定。

高血壓的原因和併發症



高血壓的定義 (JNC-VII)

類別	收縮壓 (SBP)	舒張壓 (DBP)
正常	< 120	< 80
高血壓前期	120 - 139	80 - 89
第一級高血壓	140 - 159	90 - 99
第二級高血壓	≥ 160	≥ 100

【 高血壓的定意 】

- 糖尿病病患的血壓最好控制在

130/80 mmHg 以下

【高血壓疾病症狀】

- 高血壓有那些感覺？
剛開始不覺得有什麼不舒服，有些會感覺到頭痛、頭暈失眠、呼吸短促、頸部酸痛等症狀時。

高血壓的現況

■ 衛生署九十一年台灣地區高血糖、高血脂、高血壓盛行率調查(十五歲以上國人)

1. 高血壓之盛行率為**21.4%**
2. 高血糖之盛行率為**7.5%**
3. 高膽固醇之盛行率為**10.9%**
4. 高三酸甘油脂之盛行率為**15.6%**

(2003/9/24)



23%
8%
12%
17%

■ 三至四成的人不知道自己罹患高血糖、高血脂、高血壓

■ 年輕者不知道的比率高於年長者。



為什麼要認識高血壓？

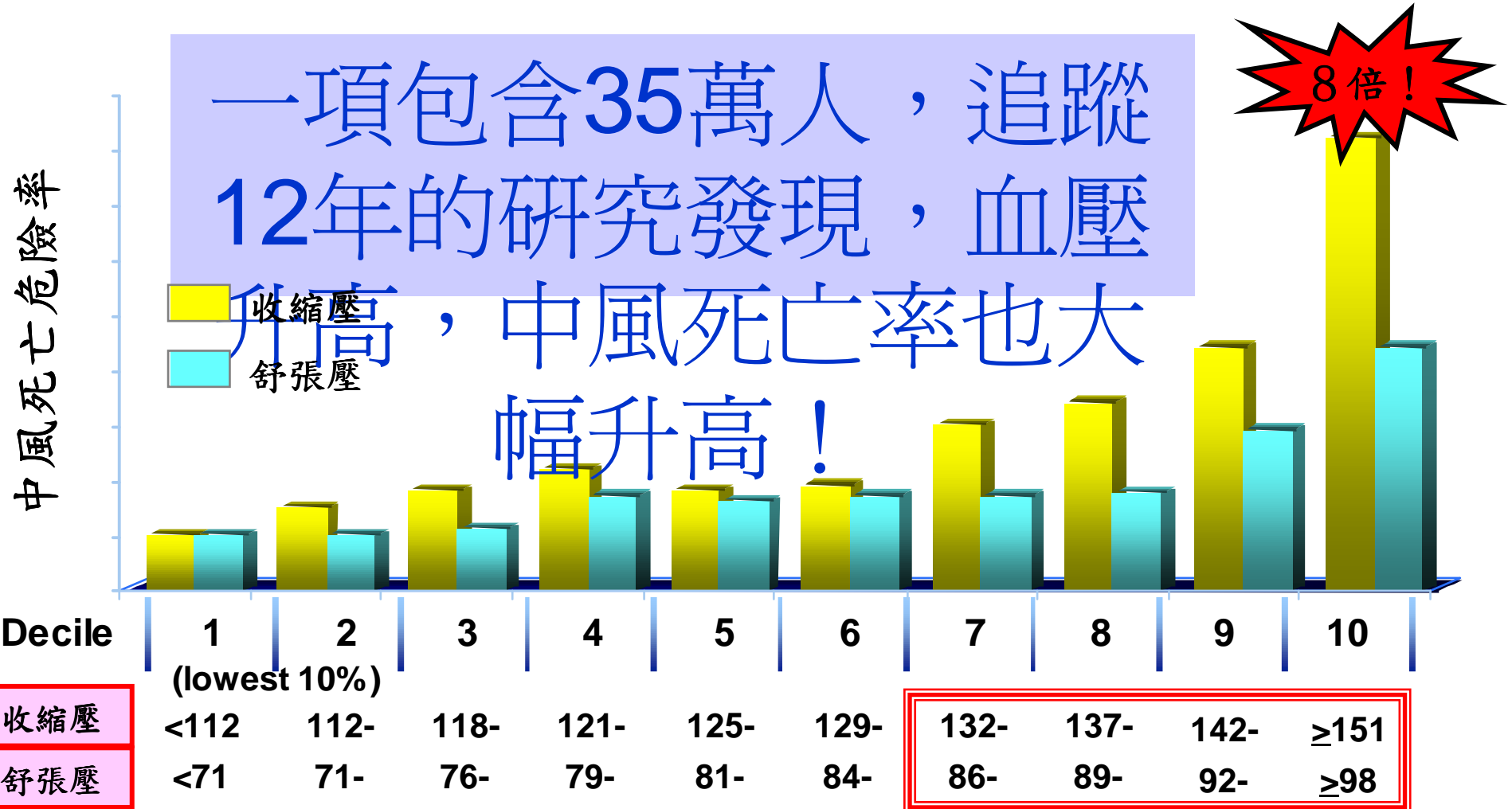
1. 血壓高者，罹患腦中風的機率增加**7-8倍**
2. 血壓高者，罹患心臟衰竭的機率增加**5-7倍**
3. 血壓高者，罹患冠狀動脈心臟病的機率增加**2.5-4倍**
4. 高血壓與許多嚴重的慢性疾病有密切的相關。



12/06/04 11pm

P1569 Urgency to treat (資料來源：衛生署國民健康局，92年4月30日)

血壓和中風的關係



12/06/04 11pm
Am Heart J. 1999;138:211-219.

P1569 Urgency to Treat

高血壓的症狀



無形殺手！

起初常沒有症狀！

起始的症狀：

頭暈、頭痛、頸部酸痛...

積極控制血壓，遠離中風心肌梗塞！

- 血壓只要下降 **2mmHg**，就可以大幅降低中風，心肌梗塞及心血管死亡率！

— 降低 **2mmHg**

— 可降低 **6%** 中風死亡率！

— 可降低 **4%** 心血管死亡率！

高血壓病人要做哪些檢查？

- ◆ 尿液檢查: 蛋白尿、糖尿
- ◆ 驗血: 腎功能、血糖、糖化血色素 (HbA1C)、血脂肪指標
- ◆ 心電圖 (或胸部X光)
- ◆ 已知有腎功能不佳者: 24小時尿液分析
- ◆ 已知有心臟疾病者: 心臟超音波

(了解高血壓的成因與程度)

【 高血壓如何治療 】

- 非藥物治療
 - 維持健康的體重
 - 保持活動的生活型態
 - 遵循健康的飲食習慣
 - 攝取含鹽量少的食物
 - 少喝酒
 - 依照醫囑使用藥物

調整生活習慣

- 良好飲食習慣
 - 減少鈉鹽的攝
 - 減少膽固醇的
- 戒菸戒酒
- 控制體重、避
- 控制糖尿病
- 規律運動



12/06/04 11pm

P1569 Urgency to treat

10

- 保持心情愉快

生活型態的改變方法

項目

可降低的收縮壓



保持在理想體重

平均減少4.4公斤可減少
2.5毫米汞柱的收縮壓



低鈉飲食（每天小於
6克食鹽）

2-8毫米汞柱



均衡的營養（適量的
鉀、鈣、磷、鎂）

8-14毫米汞柱



規律運動（每週3

4-9毫米汞柱



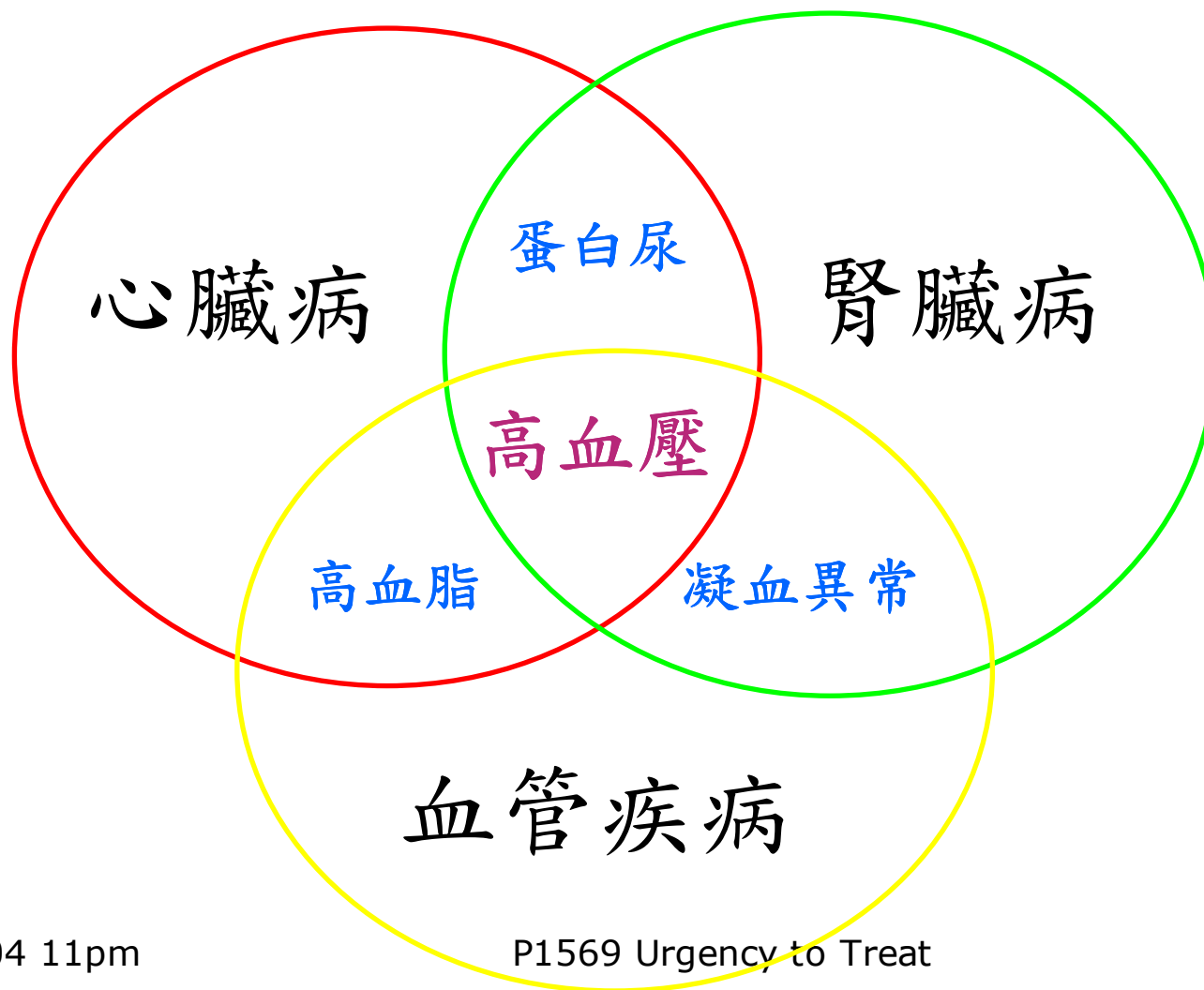
次、每次30分鐘以

2-4毫米汞柱

選擇適合治療藥物的標準

- 血壓控制在標準範圍內
- 針對不同的體質
- 避免併發症
- 最好能同時治療其他疾病
- 同時服用兩種之上降血壓藥物時，能有互補的作用。

血壓控制好，身體健康呷百二!



高血壓要及早治療!!

- 2004年一項超過15,000人的高血壓研究

VALUE證明:

—提早降低血壓

2~3mmHg，在3個月

之內就可以看到死亡

高血壓要積極治療!!

■ 2004年超過15,000人的高血壓研究 **VALUE** 證明:

- ◆ 使用長效鈣離子阻斷劑(脈優®)的病人組，由於在血壓的控制上比另一組(藥物V)多降 **1~2mmHg**，就能多降 **100%** 的心肌梗塞發生率！



高血壓的治療

- 經常量血壓
- 調整生活習慣
- 藥物治療

血壓記錄卡

姓名： _____

年齡： _____

性別： 男 女

年 月 日	收縮壓 / 舒張壓 (毫米汞柱)	備 註
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	

量血壓時的注意事項

- 量血壓前最好先休息5-10分鐘
- 煙、酒會影響血壓的值
- 手要放平放鬆，不要有衣物阻隔