高血壓患者日常生活須知

認識高血壓

1.血壓是血流沖擊血管壁引起的一種壓力。

(1)依世界衛生組織定義：正常血壓是<120/80 mmHg。

(2)高血壓前期介於：120~139/80~89mmHg，140～159/90～94mmHg，應注意飲食，戒菸、酒，常運動並定期檢查。

(3)高血壓：連續兩次血壓高於 140/90mmHg 以上，應接受進一步檢查及治療。

2.高血壓的原因：年齡、肥胖、遺傳、壓力、飲食、吸煙、喝酒等多種因素引起。

3.高血壓的症狀：大多無症狀，故有「隱形的殺手」之稱。

常見症狀：頭重，頭痛、頭暈、耳鳴、頸部僵硬、肩膀酸痛、疲勞；嚴重者甚至有噁心、嘔吐、抽搐、昏迷等症狀。

4.血壓控制之重要性：根據統計收縮壓降低 4 毫米汞柱，舒張壓降低 2 毫米汞柱，心血管疾病之發生率可降低 10 %。

日常生活注意事項

1. 飲食方面注意事項：

●禁忌食物：

(1)含鈉高的食物（如：味精、麵線、蜜餞、罐頭、醬瓜等加工食品）每日攝取食鹽低於 6 公克。

(2)刺激性食物（咖啡、酒、辣椒等）。

(3)動物性油脂（如：豬油、肥肉）。

(4)內臟類（如：蛋黃、魚蝦卵、蟹黃等膽固醇過高食物。

●適宜食物：

(1) 新鮮食物且盡量自行烹調，避免在外用餐。

(2) 選用植物油。

(3) 烹調時採用白醋、蔥、蒜、八角、檸檬汁等，增加食物可口性。

(4) 選擇食物要均衡，不可偏食。

(5) 應多吃蔬菜水果，可保持排便通暢。

2. 藥物方面注意事項：

按照醫師指示按時服藥，絕對禁止任意停藥或自行增減藥量，以免血壓值的不穩定。

3. 配合醫師指示服藥前量血壓或至少一週量一次血壓。

參考資料

中華民國防高血壓協會（2016）• 認識高血壓 • 取自 http://www. hypertension.org.tw/ know.php

吳東昇、陳永煌、林易申、王鐘慶、高東煒、張耀文(2014)．2014 成人高血壓治療指引 JNC 簡介．*中華職業醫學雜誌，21*(2)，59-72。

Basile, J., & Bloch, M. J. (2014). Overview of hypertension in adults.Retrieved formhttp://www.uptodate.com/contents/overview-of-hypertension-in-aduls.

Chiang, C. E., Wang, T. D., Ueng, K. C., Lin, T. H., Yeh, H. I., Chen, Y. C. ... Lin, S. J. (2015). 2015 Guidelines of the taiwan society of cardiology and the Taiwan hypertension Society for the management of hypertension. *Journal of the Chinese Medical Association, 78*(1), 1-47. doi: 10.1016/j. jcma.2014.11.005

James, P. A., Oparil, S., Carter, B. L., Cushman, W. C., Dennison-Himmelfarb C., Handler, J.,… Ortiz, E. (2014). 2014 Evidence-Based guideline for the management of high blood pressure in adults. *The Journal of the American Medical Association, 311*(5), 507-520. doi:10.1001/jama.2013.284427