

高血壓性疾病 衛生教育指導

一、高血壓定義：

收縮壓持續高於 140 毫米汞柱或舒張壓大於 90 毫米汞柱時，即為高血壓。130/85 毫米汞柱以下為正常，若血壓介於 130-139/85-95 毫米汞柱則為可疑性高血壓。

二、影響血壓的因素

年齡、性別、氣溫、身心緊張或飲食、運動、沐浴、抽菸、姿勢、測定部位的差異、皆會影響血壓。此外，如腦、心臟、腎臟、眼疾等病變，亦使血壓有臨床上的變化。

三、高血壓注意事項：

1. 減輕體重，勿暴飲暴食或飲食過量，維持理想體重，過重者應減輕體重
2. 注意飲食，戒菸、戒酒，限制茶、咖啡之飲用，養成淡食的習慣，少食過鹹之食物，少吃油膩、脂肪，膽固醇過高之食物，多吃新鮮之蔬菜、水果，保持大便通暢，預防便秘發生。
3. 要有充分的休息與睡眠，保持心情愉快，避免過度緊張及勞累，並有助減輕壓力。
4. 血壓高者應按醫師指示適量服用降壓藥，控制血壓在正常範圍內，減少心臟血管的壓力，可防止高血壓併發症的發生。
5. 養成定時量血壓並紀錄的習慣，尤其有高血壓家族病史者。
6. 維持適度的運動。
7. 避免用太冷、太熱的水洗澡或浸泡過久。
8. 若血壓上升並伴隨有頭痛、頭重、耳鳴、暈眩、疲勞等病狀時，應就醫治療。