



郭綜合醫院

高血壓的預防與照護

一、定義：

當心臟收縮，將血液泵入動脈時在動脈血管壁產生的壓力即為血壓。以居家血壓測量的“722(請量量)”法則為診斷標準，「7」連續7天量血壓、「2」每天量血壓2次(早晚各1次)、「2」每次測量2遍(間隔1分鐘)，取平均值，測得的血壓數值，當收縮壓(最高)130mmHg以上，舒張壓(最低)80mmHg以上，即為高血壓。

高血壓分為原發性及繼發性兩種。前者佔90-95%，可能引起的因素有：(1)遺傳因素(2)體重因素(3)營養因素(4)吸菸因素。後者則已知道是由其他疾病引起：如腎病、腎上腺腫瘤、甲狀腺機能亢進症等。

二、症狀：

頭痛、頭昏、視力減弱或模糊、呼吸急促、失眠、耳鳴、心悸、噁心、肩部僵硬。

三、併發症：

- (1)腦血管意外
- (2)腎動脈硬化和尿毒症
- (3)高血壓性心臟病
- (4)冠狀動脈心臟病。

四、預防及照護方法：

- (1)不吸菸、不酗酒，避免刺激性食物。
- (2)減少便秘的發生。

- (3) 保持理想體重，體重每增加 0.5 公斤，血壓會上升 1mmHg。
- (4) 進行適量及規律性的有氧運動，每週 5-7 天，每次至少 30 分鐘的中等強度運動，也可搭配阻力運動。
- (5) 均衡飲食，建議以「三少三多」（少油、少鹽、少糖、多蔬果、多纖維、多喝水）為原則，並限制酒精的飲用。
- (6) 減少鹽分攝取，每一克鹽可下降 2.5mmHg。含鈉量高的食物包括：罐頭食品、煙燻、醃滷食品、乳酪、速食品、速食麵、各種調味醬、雞精、炸洋芋片等零食及運動飲料。注意外包裝的含鈉量，低鈉調味品因鉀含量甚高，不適用於腎臟病患者。
- (7) 肥胖者應限制醣類及反式脂肪的過量攝取，因為醣及脂肪不僅會造成肥胖，也可能引發或造成心肌梗塞及腦中風。
- (8) 作息要定時，睡眠要充足。
- (9) 維持輕鬆的心情，凡事不急不躁，心平氣和。
- (10) 養成定期測量血壓的習慣，若家族有高血壓、高血脂、糖尿病記錄，更要經常測量血壓。