



認識高血壓

一、什麼是高血壓？

高血壓的定義是「動脈血壓持續的升高」；因此一般而言，最少要在二次以上不同時間內測得血壓都升高的情形，才能夠診斷為高血壓。單獨一次量得血壓過高並不表示就有高血壓，剛開始除非血壓值非常高，才需要立即服用降血壓藥物治療。

二、高血壓的原因：

(一)危險因素：

1.遺傳（多基因型）。

2.環境因素：

(1)體重過重。

(2)鈉鹽、含酒精飲料、香菸、咖啡因等攝取或吸食過多。

(3)緊張、壓力等心理社會環境刺激。

(4)缺乏運動。

(二)確定原因：

1.主動脈狹窄、內分泌異常、腎臟疾病、懷孕、藥物引起及其他疾病造成（如糖尿病對血壓會有影響）。

三、高血壓的症狀：

高血壓通常沒什麼症狀，即使血壓異常高，病人未必會感到不舒服，因此常被忽略，故稱為『隱形殺手』。少數高血壓病人會有頭痛、頭暈、頭重、耳鳴、心悸、兩肩酸痛，嚴重者甚至有噁心、嘔吐、抽搐、跛行、昏迷等症狀。



四、高血壓的併發症：

- (一)心臟病、心臟衰竭、動脈硬化。
- (二)腦中風。
- (三)腎臟衰竭。
- (四)視網膜病變。
- (五)周邊血管阻塞。

五、高血壓的控制：

(一)生活型態的調適：

1.體重控制：

(1)減肥及控制體重不但可降低血壓，同時也可減少罹患糖尿病、高血脂、心臟病、腦中風等疾病之危險性，不過減肥應找合格的醫師及營養師按正規方法進行。維持理想體重： $\text{理想體重(公斤)} = 22 \times \text{身高(公尺)}^2$ ，若目前體重超過理想體重 10% 以上則應減重。

2.減少食鹽之攝取量減少鈉鹽的攝取，可使血壓下降，飲食宜採清淡，盡量避免食用醃製(漬)食物。

3.避免吸菸及過量飲酒吸菸及飲酒易造成血壓上升。平日大量飲酒的人，宜採漸進式地減少飲酒量，建議每天的酒精量不可超過 30 毫升(cc)。吸菸為害身體健康，建議立即戒菸。

4.放鬆訓練，降低壓力壓力會使血壓升高，如能適時的運用放鬆技巧，可有效促使血壓下降。

5.適度體能活動：

(1)適度持之以恆的體能活動對高血壓的預防及治療很有幫助，高血壓病人應與醫師討論運動方式，並注意強度、頻率、時間長短及事先暖身。

(2)一般常被建議的運動種類，如：柔軟體操、散步、快走、室內運動機、騎腳踏車。

中心診所醫療財團法人中心綜合醫院



106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號

(02)2751-0221 <http://www.clinic.org.tw>

(二)藥物治療：

1. 如果改變生活型態仍不能有效控制血壓，經醫師建議藥物治療時，應確實按醫師指示服藥，不可任意停藥（即使血壓已控制穩定）。遇到任何不適時，應與醫師討論，不宜自行停藥，否則血壓會再上升。
2. 在控制過程中有下列情況應立即回診：
 - (1) 嚴重頭痛。
 - (2) 突發性視力模糊。
 - (3) 嚴重頭暈或昏眩。
 - (4) 任何手或足無力情況。
 - (5) 胸痛。
 - (6) 明顯的呼吸急促。

六、參考資料：

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