



高血壓之日常保健

一、誘發因素：

- (一)年齡：老年人高於年輕人及小孩。
- (二)肥胖。
- (三)多鹽、高脂肪的食物。
- (四)吸煙、喝酒。
- (五)刺激性飲食：如茶、咖啡等會刺激交感神經興奮而使血壓上升。
- (六)遺傳：家族中父母有高血壓者子女罹患高血壓的比例會較高。
- (七)性別：年齡 45 歲前男多於女，45 歲後女多於男。
- (八)其他：精神緊張、劇烈運動、氣溫快速變化…等。

二、徵狀及併發症：

大部分病人沒有自覺，少數病人會有頭痛、頭暈、耳鳴、心悸、肩頸酸痛，嚴重者甚至會噁心、嘔吐、抽搐、跛行、昏迷等症狀。

三、合併症：

高血壓常見併發症有心臟衰竭、冠心病、腦中風、腎衰竭…等。

四、日常保健：

- (一)遵照醫師處方按時服藥並定期複診，切勿隨意更改計量或任意停藥。
- (二)維持理想體重。
- (三)規則有氧運動。
- (四)戒煙，避免飲酒過量。
- (五)每天測量血壓，並登記血壓值，複診時可交給醫師參考，以利藥物劑量之調整。
- (六)避免暴露在太冷或太熱的環境中。
- (七)減少鹽分之攝取，限制茶和咖啡的飲用。
- (八)養成良好生活習慣：充足的睡眠和休息，預防便秘，三餐定時定量，減少高膽固醇的食物，如：肥肉、內臟、貝類、蝦蟹…等。

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>

五、參考資料:

協和醫院(2019, 8月12日) · 高血壓病人的日常生活保健。 <https://reurl.cc/EQnV4A>