



高血壓之日常生活注意事項

1150112 九修

一、什麼是高血壓？

血壓是指血液由心臟送出時在動脈內所產生的壓力，受年齡、運動、肥胖、抽菸等因素影響，高血壓也是心血管疾病、中風、糖尿病、腎臟病等慢性病的危險因子。依據世界衛生組織（WHO）定義，正常血壓為 120/80mmHg，高於 140/90mmHg 則為高血壓。

二、症狀

- (一) 初期沒有明顯症狀，因此容易被忽視。
- (二) 當高血壓加劇會出現頭昏、頭痛、視力模糊、肩頸酸痛，嚴重者甚至噁心、嘔吐、抽搐、胸痛、呼吸困難、昏迷等症狀。

三、注意事項

- (一) 高血壓初期容易被忽視，定期量測血壓是及早發現及控制高血壓的首要步驟，若出現高血壓，即使沒有不舒服症狀，也一定要治療。治療高血壓期間應按時服藥及定期回診，未經醫師同意，不可私自停藥或增減藥量。
- (二) 採低鈉、低膽固醇飲食，多吃新鮮、天然的食物，避免醃製、加工食品，少吃油脂、油炸之食物及蛋黃、動物內臟類，如乳酪、香腸、燻雞、臘肉、肉乾、魚鬆、鹹魚、火腿、罐頭製品、滷製品、乾果類、雞精、洋芋片、運動飲料等。
- (三) 戒菸、戒酒，禁食刺激性食物，如咖啡、濃茶。
- (四) 多吃蔬菜水果、高纖維食物，避免攝食過多的醣類及澱粉。
- (五) 多運動及減重，養成規律運動的習慣，維持 BMI 18.5-24 的健康體位及男生腰圍不超過 90 公分，女生腰圍不超過 80 公分。
- (六) 保持精神愉快、避免壓力、激動。
- (七) 避免熱水盆浴，洗澡水溫不超過攝氏四十度。
- (八) 注意保暖，避免受寒，如出浴時、夜間起床、天冷出門等。保持大便通暢，避免用力排便。