

認識高血壓

什麼是高血壓？

根據美國國家聯合會議報告高血壓的標準

分類	收縮壓 (mmHg)		舒張壓 (mmHg)
正常	<120	且	<80
高血壓前期	120~139	或	80~89
第一級高血壓 (輕度)	140~159	或	90~99
第二級高血壓 (中度)	≥160	或	≥100

高血壓是一種疾病嗎？

1. 高血壓是狀態，非疾病。
2. 正常人交感神經受影響時，如：喜、怒、哀、樂、寒冷，也會影響血壓。
3. 不應只量到一次血壓偏高就認定是高血壓，通常是一段時間內超過3 次以上的不正常血壓，才會考慮治療。

高血壓有哪些感覺？

高血壓是隱形殺手，病人可能頭痛、不清爽、頸部酸痛，當它突然升太高，可能會出現噁心、視覺模糊的症狀。

高血壓的併發症

1. 動脈硬化。腦部中風。下肢血管阻塞，嚴重者截肢。
2. 主動脈剝離。心臟左心室肥厚、心肌缺氧、心肌梗塞、心臟衰竭。
3. 眼睛受損，嚴重者失明。腎臟功能減退、腎臟衰竭。

治療

1. 控制飲食：減少鈉的攝取、補充含鉀、鈣、鎂的食物、低膽固醇、高纖維。
2. 生活型態：減少壓力、充分睡眠、適當運動、限制菸酒、正常體重。



3. 藥品治療：要顧及生活品質及長期使用的方便性。
4. 驟然停藥：易發生心絞痛或心臟受損，甚至猝死。
5. 長期服藥：不應自行調整用量。不可依血壓高低決定吃不吃藥。

用藥諮詢電話：08-7665995（分機）1351

此衛教單張未包含所有的藥品資訊，若您有其他相關問題，請諮詢您的醫師或藥師！