

## 認識高血壓

### 一、何謂高血壓？

血壓是指流動的血液對血管壁所產生的壓力，高血壓就是血壓超出正常範圍：

血壓分類	收縮壓 mmHg(毫米汞柱)		舒張壓 mmHg(毫米汞柱)
正常	<120	和	<80
高血壓前期 (警示期)	120-139	或	80-89
第一期高血壓 (輕度)	140-159	或	90-99
第二期高血壓 (中、重度)	≥160	或	≥100

偶有一次血壓升高，並不能確定患高血壓，但在不同時期連續三次以上，測出血壓高於正常值範圍，則能判定為高血壓。

### 二、高血壓的症狀：

1. 常見的症狀：頭昏、失眠、頭重感、眼花、耳鳴、重聽、心悸、易累、肩頸部僵硬。
2. 嚴重的症狀：噁心、嘔吐、抽筋、昏迷。

### 三、高血壓的合併症：

1. 腦部：腦血管硬化、破裂、阻塞造成中風而半身不遂或死亡。
2. 眼部：視網膜病變，影響視力。
3. 心臟：心室肥大、心臟衰竭、狹心症、心肌梗塞而致死亡。
4. 腎臟：腎動脈硬化、腎功能不全、腎衰竭、尿毒症。

### 四、如何服用藥物：

1. 依醫囑每日按時服用藥物，不可任意加減，有疑問宜詢問醫師。
2. 若中途停藥或忘記服用藥物時，應接著繼續按時服藥，不可將忘記的份量合在一起服用。
3. 若服藥後發生以下現象，如：暈厥、軟弱無力、噁心和嘔吐、這是低血壓的反應。應立即躺下，把腳部抬高於頭部，且搖動腳趾。
4. 服藥後感到不舒服或影響性生活時，千萬不可自行停藥或亂服成藥，應在醫師指導下，更換合於您體質的藥物治療。

### 五、飲食注意事項：

1. 攝取均衡的飲食。
2. 避免攝取過多的醣類及澱粉。如：糖、麵包、芋頭、玉米等。
3. 多攝取高纖維的食物及減少鹽分的食用量，避免攝取高膽固醇食物。
4. 少吃動物性脂肪，避免使用刺激物。如：菸、酒、茶、咖啡、高麗參。