

## 何謂高血壓？

根據世界衛生組織的規定，收縮壓經常高於 140mmHg 或者舒張壓經常高於 90mmHg，就是高血壓。一旦罹患高血壓則必須定期檢查和每天按時服藥，以防止腦中風、心肌梗塞、心肌肥大、心衰竭或腎衰竭等併發症發生。（在2022年5月，已由台灣高血壓學會及中華民國心臟病學會將高血壓標準下修為：收縮壓高於 130 mmHg，或舒張壓高於 80 mmHg，就會認定為高血壓。）

## 分類

1. 原發性高血壓：佔所有高血壓之 90~95%，找不出特定致病的原因，可能是多重因素，包括：
  - (1) 遺傳基因。
  - (2) 環境因素，如長期壓力、緊張。
  - (3) 飲食習慣，如高鈉高脂肪飲食。
  - (4) 肥胖。
  - (5) 抽菸。
2. 續發性高血壓：是可找出特殊病因之高血壓。

## 症狀

高血壓在初期通常是沒有症狀的，因此容易忽略血壓的變化或嚴重性。若有症狀，常見的症狀包括：

1. 頭痛：枕部頭痛、後頸部僵硬、最常發生在清晨、併有噁心、嘔吐、嗜睡。
2. 眩暈、臉色潮紅、疲倦。
3. 視力模糊。
4. 夜尿。
5. 心絞痛。
6. 下肢水腫，運動時呼吸困難。
7. 視網膜出血和有滲出液。

## 高血壓患者注意事項

1. 需按時服藥：遵照醫師處方服藥，不可以根據自己感覺血壓高或低來增減藥物。
2. 早、晚測量血壓並記錄，測量血壓注意事項如下：
  - (1) 測量前休息至少 5 分鐘。
  - (2) 測量時血壓計與心臟同高度。
  - (3) 測量時不可說話。
  - (4) 選擇適當寬度與長度之壓脈帶。

(5) 壓脈帶環繞鬆緊度，以仍可放入 2 支手指較適中。

(6) 兩次測量應間隔 5 分鐘以上。

## 3. 飲食的限制：

- (1) 採低鹽飲食，宜禁食高鈉食物，如：乳酪、燻雞、香腸、肉醬、醬菜罐頭食品等(請參閱限鈉飲食原則)。
- (2) 少攝取飽和性脂肪及高膽固醇食物，例如豬油、內臟、牡蠣、蛋黃(請參閱高血脂症及食物膽固醇含量表)。
- (3) 宜避免刺激性及含碳酸的飲料，飲用咖啡、茶、可樂，因含咖啡因會加重心臟負擔。

## 4. 適當的運動：

- (1) 一個規律的、適當的運動計劃是有益的，例如每天散步 30~60 分鐘，是非常好的運動。
- (2) 鼓勵從事有興趣的消遣活動，但不可感受到壓力，如：種花、養鳥。
- (3) 平常應避免提重物或高處取物，因為閉氣用力血壓會升高。

## 5. 日常生活保健：

- (1) 冬天應適當保暖，外出時應戴帽子、手套。
- (2) 不要用太冷或太熱的水洗澡或浸泡太久，一般以40° C最安全。
- (3) 戒菸，因菸中含有的尼古丁會使血管收縮，使末稍阻力增加，血壓升高，產生心肌缺氧(心絞痛)的症狀。
- (4) 飲酒要適量，血壓高的人則盡量禁酒。
- (5) 減少壓力，保持情緒平穩。
- (6) 每天睡眠充足，生活規律，避免過度勞累。
- (7) 保持大便通暢，預防便秘，多吃蔬菜、水果。
- (8) 控制體重，理想體重算法：  
【身高(公尺)<sup>2</sup> × 22】 ± 10%

## 6. 定期返院追蹤治療。

祝您

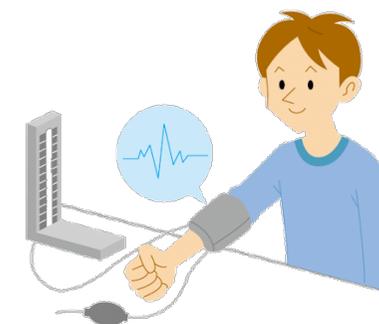
身體健康！

資料來源：中國醫藥大學附設醫院

## 高血壓患者應避免的食品

奶類	乳酪
蛋豆 魚肉 類	1. 醃製、滷製、燻製的食品，如：火腿、香腸、燻雞、滷味、豆腐乳、魚肉鬆等 2. 罐製食品，如：肉醬、沙丁魚、鮪魚等 3. 速食品，如：炸雞、漢堡、各式肉丸、魚丸等
五穀 根莖 類	1. 麵包、蛋糕及甜鹹餅乾、奶酥 2. 油麵、麵線、速食麵、素食米粉、素食冬粉
油脂	奶油、瑪琪琳、沙拉醬、蛋黃醬
蔬菜 類	1. 醃製蔬菜，如：榨菜、酸菜、醬菜 2. 加鹽的冷凍蔬菜，如：豌豆莢、青豆仁等 3. 各種加鹽的加工蔬菜汁及蔬菜罐頭
水果 類	1. 乾果類，如：蜜餞、脫水水果。 2. 各種加鹽罐頭水果及加工果汁
其它	1. 味精、豆瓣醬、辣椒醬、沙茶醬、甜麵醬、蠔油、烏醋、蕃茄醬等 2. 雞精、牛肉精 3. 炸洋芋片、爆米花、米果。 4. 運動飲料

# 高血壓



如有相關問題，歡迎諮詢或洽健康中心  
三民校區：(04)2219-5233~5237  
民生校區：(04)2219-5888  
E-mail：student31@nutc.edu.tw

國立臺中科技大學

~ 學務處衛保組關心您 ~

