

## 衛教資訊

### 新竹馬偕紀念醫院

地址：  
30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：  
03-5166868 · 03-6119595

電子郵件：  
hcservice@mmh.org.tw

· 健康諮詢專線：03-5745098

週一 ~ 週五上午 9:00~12:00

下午 14:00~17:00

例假日休息

· 語音掛號電話：03-5166516

· 人工掛號電話：03-6118866

週一 ~ 週五 上午 8:00~17:00

週六 上午 8:00~12:00

# 什麼是高血壓

修訂: 2018/10/15

護理部 41 病房



# 新竹馬偕紀念醫院

Hsinchu MacKay Memorial Hospital

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

## 什麼是高血壓

高血壓是一種普遍長期潛伏體內的慢性病，發病後不易根治，控制不當易發生合併症、殘障甚至死亡。因此早期發現並給予持續適當的控制與保養為當務之急。

## 高血壓的定義

血壓的持續升高，最少要二次以上不同時間內測得血壓有升高的情形。根據衛生組織定義：收縮壓小於 120mmHg，舒張壓小於 80mmHg 為正常；收縮壓 120~139mmHg，舒張壓 80-89mmHg 者即將變成高血壓，宜多加注意。

## 容易得到高血壓的狀況

(一) 本態性高血壓，占有高血壓患者的**80-95%**，原因不明。

1. 遺傳：父母有高血壓，子女較易得高血壓。
2. 環境影響。

3. 年齡：隨著年齡的增加，血管彈性降低，末梢血管的阻力加強，血壓逐漸上升。
4. 飲食：鈉（鹽及味精）、脂肪、酒類攝取過多；鉀、鈣、鎂、葉酸、膳食纖維攝取太少較易得高血壓。
5. 體重：體重越重，心臟需更加費力才能將血液送至全身，造成血壓上升。
6. 生活型態：抽煙、生活緊張、興奮、焦慮、壓力，都會使血管收縮，血管構造發生變化，造成血管阻力增加，血壓上升。

(二) 續發性高血壓：糖尿病、腎臟病、內分泌失調、心血管疾病等。此外，口服避孕藥會增高血壓，部份孕婦也會造成高血壓。

## 高血壓的前兆

早期常沒有明顯的症狀，或只是有輕微的不適，可能有下列症狀：頭痛、頭昏、視力減弱模糊、呼吸短促、失眠、耳鳴、重聽、心跳加速、噁心、肩部僵硬。

## 當您懷疑自己有高血壓

- (一) 多量幾次血壓且測量前需休息五分鐘，於診斷確定後尋找病因，加以根治。
- (二) 輕度無併發症之高血壓先用非藥物治療(控制飲食及運動)3-6個月。

## 沒有控制好高血壓的壞處

- (一) 心臟方面會有心臟擴大、心肌梗塞情況。
- (二) 腎臟方面會有腎衰竭、尿毒症的情況。
- (三) 腦中風、半身不遂，嚴重時甚至會死亡。
- (四) 眼底出血、視力障礙、周邊血管阻塞。

## 高血壓飲食方面注意事項

日常生活須知：生活型態及飲食習慣對高血壓的控制有相當的影響。

1. 可用蔥、薑、八角、花椒、肉桂、檸檬、花生、芝麻等增加風味。

2. 使用燻烤方式促進食慾，清蒸、燉、水煮、川燙也很可口。
3. 使用白糖、白醋、檸檬、梅子、蘋果、鳳梨及蕃茄增加酸甜味。
4. 減少用鹽水浸泡的食物，若泡過宜用水燙過或清水沖洗。

種類	建議可食用的飲食	建議少用的飲食
奶類	各種奶類或奶製品，最好使用低脂奶類，每日限飲二杯。	乳酪。
蛋豆 魚肉類	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 新鮮肉、魚及蛋類(蛋黃每週少於三個)。</li> <li>2. 新鮮豆類及其製品，如：豆腐、豆漿、豆干等。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 罐製食品，如：肉醬、沙丁魚、鮪魚等。</li> <li>3. 速食品，如：炸雞、漢堡、各式肉丸、魚丸等。</li> <li>4. 少吃肥肉、內臟，肉類宜去皮食用。</li> </ol>
五穀 根莖類	自製米、麵食	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 麵包、蛋糕及甜鹹餅乾、奶酥等。</li> <li>2. 油麵、麵線、速食麵、速食米粉、速食冬粉等。</li> </ol>
油脂類	植物油，如：大豆油、玉米油等。	奶油、瑪琪琳、沙拉醬、蛋黃醬、豬油等。
蔬菜類	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 新鮮蔬菜(紫菜、海帶、芹菜、胡蘿蔔等含鈉量較高的蔬菜宜少食用)。</li> <li>2. 自製蔬菜汁，毋須再加鹽調味。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 醃製蔬菜，如：榨菜、酸菜、醬菜等。</li> <li>2. 加鹽冷凍蔬菜，如：豌豆莢、青豆仁等。</li> <li>3. 各種加鹽的加工蔬菜汁及蔬菜罐頭。</li> </ol>
水果類	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 新鮮水果。</li> <li>2. 自製果汁。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 乾果類，如：蜜餞、脫水水果等。</li> <li>2. 各類加鹽的罐頭水果及加工果汁。</li> </ol>
其他	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 採用低鹽飲食。</li> <li>2. 低鈉鹽、無鹽調味料宜請教醫師或營養師。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 味精、豆瓣醬、辣椒醬、沙茶醬、甜麵醬、蠔油、烏醋、蕃茄醬等。</li> <li>2. 雞精。</li> <li>3. 炸洋芋片、爆米花、米果。</li> <li>4. 運動飲料、濃茶、咖啡。</li> <li>5. 辣椒、胡椒、咖哩粉等刺激品宜少食用。</li> </ol>

## 高血壓藥物方面注意事項

1. 依照醫師指示按時服藥，服藥前量血壓；禁止任意停止服藥或自行增減量藥物，而造成血壓急速上升或低下。
2. 最好自己學會量血壓並記錄！至少每日固定量一次血壓。
3. 定期看醫生檢查血壓和相關抽血檢驗。

## 高血壓自我照顧注意事項

1. 保持愉快平穩心情，避免壓力以及有充足的睡眠及休息。

2. 溫和不劇烈的運動，如散步、慢跑，每次運動**30-40**分鐘宜。
3. 運動時發生胸痛、喘、臉部潮紅時應立即停止，休息後症狀仍無法改善須立即就醫。
4. 沐浴採淋浴方式，避免使用過熱洗澡水，禁止洗三溫暖。
5. 儘量保持正常體重，戒煙、戒酒，以避免刺激血壓而上升。
6. 保持大便通暢，因便秘而用力排便，會使血壓上升。
7. 姿位性低血壓症狀：有臉色發白、脈搏加快、頭暈；此時應平躺，下肢抬高。
8. 血壓急劇上升的症狀：頭痛、頭暈、臉色潮紅、耳鳴、想吐、此時應立即休息測量血壓，按醫師指示服藥，若無緩解，須立即就醫。
9. 配合醫師門診時間，定期返院檢查。
10. 天氣冷時，維持身體保暖後再外出。

~如需轉載本篇文章或有任何疑問，請洽 新竹馬偕紀念醫院 41 病房~