

高血壓

簡介

血壓是血流衝擊血管壁所引起的壓力，心臟收縮時血管壁所承受的壓力稱為收縮壓；心臟舒張時血管壁所承受的壓力則稱為舒張壓。舒張壓值小於收縮壓值。血壓會受運動、飲食、氣溫、情緒、睡眠、姿勢、吸煙、藥物及生理狀態等許多因子之影響。

高血壓是引起心血管疾病重要的危險因子之一。高血壓若不加以治療，可以造成腦部、心臟、腎臟、主動脈等全身重要器官嚴重之併發症，不可輕忽。

判定標準

血壓測量的方式一般是用經校正後的水銀式血壓計來測量，測量時需坐在座椅上平靜休息至少 5-10 分鐘以上才較準確。一般血壓的判定標準如下：**單位：毫米汞柱**
當在三個以上不同場合，經充分休息後測得之血壓超過 140/90 毫米汞柱，才能判斷有高血壓。

說明	收縮壓	舒張壓
高血壓	大於 140	大於 90
高正常血壓	130~139	85 ~ 89
正常血壓	小於 130	小於 85

症狀

高血壓患者大多沒有自覺症狀，因此血壓正常與否必須用血壓計測量而非憑感覺決定。某些身體不適症狀可伴有血壓升高之現象，如頭重、頭暈、頭痛、疲勞、失眠等，若有不適症狀時需注意血壓是否正常。

原因

絕大多數高血壓患者屬原發性，致病原因尚未完全了解，可能肇因於遺傳與環境因子交互作用後所造成，此類高血壓通常不易治癒，但可以控制。少數病人為續發性高血壓，高血壓是由腎臟疾病、內分泌疾病或心血管病變所造成，此類高血壓若能治好原發疾病，高血壓可能會改善。

預防

1. 每年至少測量血壓一次，尤其有高血壓家族史者，更需注意血壓之檢測。
2. 規律運動，保持理想體重。
3. 避免煙、酒，少吃過鹹、過油食物，多吃含纖維的蔬菜、水果，養成定時排便習慣，避免便秘，因用力解便時會使血壓升高，極易中風。
4. 避免過勞及精神緊張。

處置

- 1.體檢發現血壓偏高時，應就醫複查是否確有高血壓。
- 2.年輕時就發生高血壓需評估是否有續發性高血壓之可能，以便針對病因介入治療。
- 3.原發性高血壓患者應優先採用非藥物治療，包括：適度運動、維持理想體重、低鹽飲食、戒菸、限量飲酒、避免過勞、充分睡眠與調整生活壓力等。
- 4.中、重度高血壓患者或以非藥物方式治療失敗者，應同時服藥治療

相關衛教網址

- 1.台大醫院－衛生教育－高血壓
(http://ntuh.mc.ntu.edu.tw/health/eTest/viewpage_performance.html)
- 2.[衛生署－保健常識－高血壓](#)

★ 本文章內容僅供參考,如有任何問題,仍須請教專家或看醫生.