

高血壓

家庭醫學部 張瑋婷醫師

● 定義：

1. 血壓是血流衝擊血管所形成的壓力，常分成收縮壓及舒張壓兩種。正常收縮壓標準值為 100-139 毫米汞柱(mmHg)之間；舒張壓標準值則介於 60-89 毫米汞柱(mmHg)之間。
2. 在休息（5-10 分鐘）及心情放鬆的狀態下，連續兩週內，有三次以上測量血壓都超過標準值時，則稱為高血壓。

高血壓的嚴重度分級

單位:mmHg	正常	輕度	中度	重度
收縮壓	100-139	140-159	160-179	>180
舒張壓	60-89	90-99	100-109	>110

● 血壓的測量：

1. 測量血壓前，請休息 5-10 分鐘，測量時不要說話，測量部位不要用力；血壓還不穩定時，建議一天量 2-3 次，血壓穩定者，一週量 3-4 次。
2. 血壓機種類：
 - ◆ 手腕式：因測量的部位離心臟較遠，較容易產生誤差，若是有週邊血管疾病（例如：本身已是高血壓病人、糖尿病病人、慢性腎臟病人…等）的民眾，盡量不要用手腕式血壓機。
 - ◆ 手臂式：坊間及醫療院所較常見的血壓機，但需注意上臂圍是否特別大或特別小，若上臂圍和一般大小相差太多，建議用壓脈帶式血壓機。
 - ◆ 壓脈帶式：上臂圍特別大或特別小時，或是因個人因素無法量上臂血壓時，可依測量部位調整壓脈帶粗細（例如：用較寬的壓脈帶量腳的血壓）
 - ◆ 血壓機建議 3-6 個月就校正一次，所以購買前可詢問賣方是否可幫忙民眾送機器回原廠校正。

● 高血壓的症狀：

早期高血壓常常是沒有症狀的，所以很多民眾會因此不去治療。高血壓若未規則治療，時間久了以後會造成全身血管的損傷，進而產生慢性器官傷害，例如：

1. 心臟：造成心臟衰竭、心肌梗塞、冠狀動脈疾病、心臟肥大…等疾病。
2. 腎臟：造成腎臟病變、蛋白尿、血尿…等疾病。
3. 腦血管：造成缺血性中風、出血性中風、頭痛、頭暈…等疾病。
4. 週邊血管：出現下肢水腫、間歇性跛行、眼底出血、耳鳴…等疾病。

● 高血壓病人的治療及保健：

1. 定期測量血壓。
2. 按醫師指示服用藥物，不自行調藥或停藥。
3. 健康飲食：少油、少鹽、少糖；油脂盡量攝取植物性，不飽和脂肪酸；少鹽（低鈉鹽相對鉀就比較高，慢性腎臟病變的病人也不適合）；少吃動物性脂肪；避免刺激性食物（咖啡、茶、過酸或辣）。
4. 適度運動：最好作有氧運動，如：跑步、快走、游泳每次30分鐘，一週最好3次以上。
5. 戒菸：香菸中的菸焦油、致癌物…等成分易加速血管硬化。