

# 高血壓

## \*高血壓的定義：

成年人之血壓分期		
血壓分類	收縮壓(毫米汞柱) (mmHg)	舒張壓(毫米汞柱) (mmHg)
理想血壓	<120 毫米汞柱	及<80 毫米汞柱
正常血壓	<130 毫米汞柱	及<85 毫米汞柱
正常但偏高	130-139 毫米汞柱	或 85-89 毫米汞柱
<b>高血壓</b>		
第一期	140-159 毫米汞柱	或 90-99 毫米汞柱
第二期	160-179 毫米汞柱	或 100-109 毫米汞柱
第三期	≥180 毫米汞柱	或 ≥110 毫米汞柱

## \* 高血壓的併發症：

持續性的高血壓必須要治療，因為長期血壓偏高就會發生嚴重的併發症，造成眼底病變、心血管病變、腦病變、腎病變等，輕者半身不遂，器官功能喪失，重者危害性命，不可不注意。

## \*高血壓患者注意事項：

根據流行病學研究，鈉的攝取量與高血壓罹患率成正比，也就是說鈉量攝取過多時，高血壓的罹患率相對地提高。而肥胖也是造成高血壓的因素之一，因此鈉量的限制及理想體重的維持是預防高血壓的重點。

1. 定期量血壓。
2. 注意自己的體重，使其維持在理想體重範圍內。
3. 食用限鈉、低油飲食，並增加鉀的攝取量。
4. 不要吸菸、喝酒。
5. 經常保持大便通暢，預防便秘發生。
6. 不要用太冷、太熱的水洗澡或浸泡過久。
7. 做適度的運動。
8. 要有充份的睡眠與休息，不要焦躁激動。
9. 定期追蹤、按醫師處方服藥避免自行停藥或任意增減。

