認識高血壓

一、正確量血壓

1. 早上剛起床或晚上睡前量最好。血壓值通常在睡前 2 小時開始下降、起床後 2 小時開始爬升，所以早、晚測量的數值是最具有參考價值的基礎血壓。

2. 選擇自己固定較放鬆的時間。若是早上起床就很緊張，或者習慣應酬、熬夜工作的人。重點是每次測量的時間最好固定。

3. 有服用降血壓的藥物，要在吃藥前就量測。

4. 左、右手的血壓不同，應選擇偏高的那隻手(一般人通常是右手）固定量測。

一開始最好多日記錄左、右兩隻手的血壓，之後再選取數值較高的那隻手固定量測。

5. 量血壓前要靜靜地休息 3～5 分鐘。運動、匆忙奔走或吃飯、泡澡之後，都要休息 10～15 分鐘。測量前也要避免抽菸或者喝茶、咖啡、以及含有酒精的刺激性飲料。

6. 單一次測量發現有高血壓不等於真正的高血壓，若發現量測時血壓偏高，最好在接下來的 3 天，早晚時段量測血壓，若三次結果都超過正常值，才可診斷為高血壓。

二、何謂高血壓

大多數病人通常沒有症狀，因此不容易早期確立診斷，或因無症狀，或因病人未遵循醫囑治療，導致心臟衰竭、腎衰竭、腦中風、周邊血管性疾病等併發症發生。

三、定義

成年人之血壓分期

正常血壓(mm/Hg)

	收縮壓	舒張壓
理想	＜120	＜80
正常	＜130	＜85
偏高	130-139	85-89

高血壓(mm/Hg)

	收縮壓	舒張壓
第一期	140-159	90-99
第二期	160-179	100-109
第三期	＞180	＞110

四、分類

(一)原發性高血壓：約 90%高血壓患者屬於此種，原因不明，可能為多種原因造成。原發性高血壓雖無法根治，卻可以藥物控制，所以需長期服藥，預防病症發生。

(二)續發性高血壓：約 5-10%高血壓患者屬於此種，因腎疾病、內分泌及血管疾病等因素引起，續發性高血壓經治療其病因後，可以治癒或緩解。

五、高血壓症狀

高血壓通常不會有症狀出現，因此被稱為沉默的殺手。高血壓可以罹患好幾年都無不舒服症狀，直到重要器官受損，如：腦、腎臟、心臟或眼睛

受到損傷，可能有失眠、疲倦易累、無精打采、枕部疼痛、頭痛、頭重感、眩暈、耳鳴、肩膀痠痛、顏面潮紅等症狀，若是沒有經適當治療，就易造成器官損傷。

六、高血壓控制與治療

除了少部分續發性高血壓患者，可藉由改變生活作息、運動與飲食方式控制血壓，如減重與減少鹽分攝取來著手，但對有些原發性高血壓患者來說，除採取上述方式控制血壓外，仍需以藥物長期控制血壓。

(一)非藥物控制血壓方式

1. 維持理想體重。
2. 食用低鹽、低油飲食，避免長期食用罐頭類食物。
3. 維持大便通暢，預防便秘。
4. 不用太冷或太熱的水洗澡。
5. 維持規律作息及適度的運動。
6. 充分的睡眠與休息。

7. 不抽菸、少喝酒。

8. 維持輕鬆的心情，保持情緒平穩、適當的娛樂以鬆弛緊張的生活，凡事不急不躁。

9. 減少每日咖啡、濃茶的攝取量。

10. 避免高膽固醇食物。

(二)藥物控制

目前有許多安全且有效的控制血壓藥物，醫師會依個人病情選擇最適合病人的藥物來控制血壓；針對慢性高血壓病人，不要預期一吃藥血壓就會有效快速的下降，應該讓醫師根據病人的實際狀況使用藥物治療病控制血壓。

服用高血壓藥物應注意事項；將病人藥物放在明顯的地方，如果忘記服藥，於想起時立即服用，若已接近或已到下一次服藥時間，只需服用一次藥量，絕不可一次服用雙倍藥量，如果服藥後覺得有任何不舒服，應盡速回診。