

# 高血壓患者日常生活保健

制訂日期:98年4月27日

修訂日期:112年4月09日

## 一、認識高血壓：

1. 血壓是血流衝擊血管壁引起的一種壓力。
2. 根據世界衛生組織訂定的標準，血壓在收縮高於 130 mmHg，舒張壓高於 80 mmHg，則稱為高血壓，正常血壓在收縮低於 120 mmHg，舒張壓低於 80 mmHg，超過這個標準雖未達高血壓，卻已有高血壓傾向，是危險信號，宜多加注意。

## 二、高血壓的症狀：

早期沒有明顯之症狀或只有輕微不適。可能有下列症狀：頭痛、頭昏、視力減弱、模糊、記憶力衰退、呼吸短促、失眠、耳鳴、重聽、腸胃消化道不舒適、肩部僵硬。

## 三、高血壓的預防與控制：

### 1. 藥物方面注意事項：

- (1) 出院後，按醫師指示按時服藥。
- (2) 絕對禁止任意停止服藥或自行增量及減量而造成血壓急速上升或低下。
- (3) 配合醫師指示服藥前測量血壓，至少一週量一次血壓，應控制在 120/80 毫米汞柱以下。

### 2. 定期返診方面：配合醫師門診時間，定期返院檢查。

### 3. 自我照顧方面：

- (1) 保持愉快平穩的心情及充足的休息和睡眠。
- (2) 採溫和、不劇烈之運動，如散步、慢跑。
- (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，請至醫院就診。
- (4) 沐浴時採淋浴方式，避免使用過熱洗澡水，水溫約 41~43°C
- (5) 儘量維持標準體重，簡單的算法：男： $(\text{身高}-80) \times 0.7$  女： $(\text{身高}-70) \times 0.6$ 。
- (6) 保持排便暢通，因便秘用力排便，會使血壓上升。
- (7) 減少抽煙、喝酒，以免刺激血壓上升。
- (8) 姿勢性低血壓症狀：面色蒼白、脈搏加快、頭暈，此時應平躺，下肢抬高，足板左右晃動。
- (9) 血壓急劇上升之症狀：頭痛、頭暈、面部潮紅、耳鳴、噁心，此時應休息後測量血，按醫師指示服藥，若無緩解，須立即就醫。

### 4. 飲食方面注意事項：

根據醫學報告，食鹽與高血壓有密切的關係，食鹽吃得愈多愈容易患高血壓，而關鍵在於其中所含的鈉，食鹽含 40% 的鈉，鈉可促使血壓上升，所以應限制鹽份的攝取，並可預防合併症的發生。高血壓的患者，每天鹽的攝取量以 5 公克以下為宜，或依醫師、營養師指示使用。

背面尚有

- (1)烹調時應選用植物油，如：大豆油、玉米油、葵花子油、紅花子油等；並禁食動物性油脂，如：牛油、豬油、雞油、乳酪、肥肉、豬皮、雞皮、鴨皮等。
- (2)烹調時可多採用白糖、白醋、蔥、薑、蒜、五香、檸檬汁等調味品，或以蒸、燉等方式來保持肉類的鮮味，增加可口性。儘量少用刺激性的調味品，如辣椒、胡椒、咖哩粉等。
- (3)內臟如：腦、肝、心、腰子、蟹黃、魚卵、蝦卵等，因膽固醇含量高不宜食用（血管疾病患者更需禁食）。蛋黃一星期以不超過三個為宜。
- (4)罐頭、醃漬及各種加工食品，在製造過程中，都加入了鹽或含鈉的食品添加物應避免食用。一些不易被人察覺的食品，如：麵線、油麵、甜鹹蜜餞、甜、鹹餅干等，都添加了含鈉量極高的鹹、蘇打、發粉或鹽，應避免食用。
- (5)選擇食物要均衡，不可偏食，如體重過重，則需減輕體重，使體重維持在理想範圍。
- (6)應盡量避免在外用餐，因餐館的飲食常使用較多的食鹽、味精等調味，如無法避免時，則忌食湯汁、醃製食品。
- (7)減少喝酒及咖啡因類等食物，如咖啡、紅茶。
- (8)多吃水果蔬菜，以供給豐富維他命和保持排便通暢。

#### 四、諮詢方法

若對以上內容有疑問或建議，請洽詢(04)24922000 轉分機 1700、1800、1900  
或 E-mail 至 wfcc.hos@msa.hinet.net