

## 行政院衛生署桃園醫院 健康管理中心

### 高 血 壓

#### 何謂高血壓

血壓是指血管中推動血液向前流動而作用於血管壁的力量，這個力量的大小是由心臟產生。流動的血液先存於心臟內，等血液積滿心臟，心臟就收縮把血液送出，血管壁則受到心臟收縮力的衝擊，此衝擊力就是血壓。成人的高血壓，是指收縮壓超過 140 毫米汞柱，或舒張壓超過 90 毫米汞柱。

#### 血壓正常值

收縮壓(mmHg)		舒張壓(mmHg)	風險分類
<120	和	<80	正常
120-139	或	80-89	高血壓前期
140-159	或	90-99	第一期(輕度)高血壓
≥160	或	≥100	第二期(中、重度)高血壓

#### 高血壓症狀

- ◇ 自覺症狀：頭昏、頭痛、耳鳴、眼花、失眠、頭頸部酸痛
- ◇ 但大多數者無明顯症狀



#### 高血壓併發症

受害器官	慢性病變	急性病變
腦	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 腦血管硬狹窄</li> <li>➢ 頸動脈硬化狹窄</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 出血性腦中風</li> <li>➢ 缺血性腦中風</li> </ul>
心臟	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 冠狀動脈心臟病</li> <li>➢ 左心室肥大</li> <li>➢ 心臟衰竭</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 急性心肌梗塞</li> <li>➢ 急性肺水腫</li> <li>➢ 急性心臟衰竭</li> </ul>
腎臟	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 慢性腎衰竭</li> <li>➢ 蛋白尿</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 急性腎衰竭</li> </ul>
眼	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 高血壓眼底病變</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 眼球內出血</li> <li>➢ 視神經乳突水腫</li> </ul>
全身動脈血管	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 動脈硬化</li> <li>➢ 腹部主動脈瘤</li> <li>➢ 上肢或下肢動脈狹窄</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 主動脈剝離</li> <li>➢ 剝離性主動脈瘤</li> </ul>

## 高血壓照護須知

- ◇ 養成定時定量的飲食習慣。
- ◇ 少油、少鹽飲食，避免加工食品：罐頭類、洋芋片、速食、蕃茄醬等。
- ◇ 定時運動、維持理想體重、避免肥胖。
- ◇ 儘量避免煙酒及刺激性食物，如咖啡、茶、辣椒等。
- ◇ 落實血壓自我監測及記錄，按時服藥、定期複診。
- ◇ 洗澡水勿過冷過熱、夜間起床避免受寒。
- ◇ 若有劇烈頭痛、肢體麻痺、癱瘓、意識喪失等現象需立即就醫。