

高血壓 知多少?



義大大昌醫院
家醫暨體檢科
盧慧華 醫事技術員

什麼是血壓？

血壓

是血液壓迫動脈血管壁所造成的力量



高血壓分為兩類:

續發性
高血壓5%

有明顯原因，例如腎臟病或主動脈狹窄、荷爾蒙分泌異常引起。



原發性高
血壓95%

起因原因不明，約佔所有高血壓患者9成，患者常有家族病史因此被認為和遺傳有關；另包含休息、飲食、運動習慣、心理壓力等環境因素也會造成影響，無法根治需要長期用藥控制血壓。

血壓標準：

由於高血壓通常無症狀,多數人雖知道有此症狀卻沒採控制措施,所以高血壓有「沉默殺手」之稱。

目前2017年美國心臟協會高血壓治療指引將高血壓標準從140/90mmhg下調至130/80mmhg。



血壓分期

血壓分類	收縮壓(mmHg)	舒張壓(mmHg)
正常	<120	<80
高血壓 前期	120-139	80-89
高血壓 第一期	140-159	90-99
高血壓 第二期	160-179	100-109
高血壓 第三期	≥ 180	≥ 110





如何控制高血壓：

- ✓ 規則量血壓並記錄測量前需休息5分鐘且量血壓前30分鐘禁抽菸及攝取含咖啡因食物。
- ✓ 規律運動，保持理想體重。
- ✓ 低油、低鹽、高纖飲食，避免攝取加工食品(如：罐頭、泡麵)。
- ✓ 作息規律，避免熬夜。
- ✓ 戒菸。
- ✓ 定期服藥，避免私自停藥。

