

# 高血壓患者日常注意事項

## 何謂高血壓？

若收縮壓  $> 130\text{mmHg}$ ，舒張壓  $> 80\text{mmHg}$ ，就是高血壓，需早期就醫診治，並施行改變生活方式治療以減少高血壓的併發症。



## 高血壓的症狀：

枕部疼痛、疲累、暈眩、心悸、臉潮紅、複視、鼻出血等。



## 高血壓的合併症：

心絞痛、心肌梗塞、視乳頭水腫、腎功能衰竭、腦中風等合併症。

## 降低血壓的好處：

高血壓是常見慢性病之一，研究指出降血壓治療可降低中風、心肌梗塞、心衰竭發生的機會，對糖尿病和心血管疾病病人良好控制血壓是非常重要的。

## 高血壓控制注意事項：

一、定時服藥及回診，並與醫生討論用藥，建議居家血壓以 722 量測\_連續量 7 天、每天量 2 次(起床後、睡覺前)、每次 2 遍，間隔一分鐘，取平均值。

### 二、飲食控制：

1. 採低油、低膽固醇、低鈉飲食、高纖維：建議鹽攝取量每天小於 6gm(相當一茶匙)。多食用新鮮食材，少吃罐頭、醃製類食物或含鹽的調味料如醬油、沙茶醬、醬油膏等。
2. 每日酒精量不超過 30ml，相當於兩小杯高粱酒，或兩中杯紹興酒及米酒、或兩罐易開罐的啤酒的量。若有飲酒習慣者，戒酒時宜採逐漸減少飲酒量的方式，減少血壓短暫升高。
3. 減少攝取含咖啡因食物：咖啡、可樂、濃茶。



國立成功大學醫學院附設醫院

關心您

~1~

三、維持理想體重 男性： $(\text{身高}-80) \times 0.7$ ，女性： $(\text{身高}-70) \times 0.6$

BMI 維持 22.5-25 ( $\text{Kg}/\text{m}^2$ )

四、規則有氧運動，建議每週 3~5 次，每次 30 至 50 分鐘，如韻律舞、游泳、散步、慢跑等等。不可做激烈的運動，如跑步、登高山，若出現胸悶不適、臉色潮紅，出汗過多，頭痛，等情形則不宜繼續運動，需先休息至症狀緩解，再繼續運動，若休息後症狀仍無緩解，需儘快送醫求治。

五、建議戒菸，因尼古丁之成份會使血壓上升。

六、生活規律、充份的睡眠及休息，適當的解除壓力。

七、預防便秘、維持排便暢通，不用太冷或太熱的水洗澡。



製作單位：5C、9B  
製作日期：96.03  
修訂日期：111.11  
04-1-007



國立成功大學醫學院附設醫院

關心您

~2~