

高血壓之防治

一、高血壓的定義：根據美國國家高血壓防治委員會的定義：

- (一) 凡 18 歲以上之成年人其收縮壓/舒張壓。
- (二) 達 140/90(mmHg)屬輕度高血壓。
- (三) 超過 160/100(mmHg)以上屬中度或重度高血壓。
- (四) 需經一段時間的測量紀錄為準。

二、高血壓的成因：

- (一) 原發性高血壓(佔 96%~99%)。
- (二) 遺傳、體重過重、鈉鹽攝取過多、飲酒過量、缺乏運動、心理社會環境或其他因素。
- (三) 續發性高血壓(約佔 1%~4%)。
- (四) 使用藥物、主動脈狹窄、懷孕、內分泌異常、腎臟疾病、其他因素…等。

三、血壓過高的處置：

- (一) 控制體重。
- (二) 攝取適量的熱量/卡路里。
- (三) 適度的運動。
- (四) 適當而規律的有氧運動。
- (五) 避免吸煙。
- (六) 吸煙為心血管疾病的主要危險因子之一。
- (七) 減少鈉鹽的攝取。
- (八) 國人男性(以平均 60 公斤為例)建議以少於 5gw/日為原則。
- (九) 國人女性(以平均 50 公斤為例)建議以少於 4.1gw/日為原則。
- (十) 減少攝食高鹽食物。
- (十一) 加工罐頭、速食、燻肉…等。

- (十二) 避免飲酒適量。
- (十三) 飲酒過量將使血壓升高並對高血壓的治療產生阻抗作用。
- (十四) 舒緩身心的壓力。
- (十五) 按時服藥。
- (十六) 定期測量監控血壓。



新泰綜合醫院 關心您！