

高血壓注意事項之衛生教育指導

2006/6/15修訂，2008/08/24修訂

2013/08/14修訂

高血壓（90%以上）是慢性疾病須長期控制。（可能和體質、遺傳、壓力、飲食、鹽分攝取、體重有關），少數是因為其他疾病（例如：腎臟病）引起。

量血壓應在休息狀態至少10—15分鐘後，才能得到正確的血壓值，例如：家中自行量血壓，可於睡前或睡醒時。

水銀血壓計或電子血壓計都可以用來量血壓，但都要定期校正。

降血壓藥物有許多種類，醫師會根據病人的身體狀況及血壓變化調整使用的藥物、劑量與種類不要自行增減使用藥物。

如何量血壓：

1. 放鬆心情，坐著休息5-10分鐘再量。
2. 量血壓前三十分鐘應避免抽菸及飲用含咖啡因飲料。
3. 測量時，手臂應支撐在與心臟同高位置。

血壓標準值：

| | 收縮壓（毫米汞柱） | 及 | 舒張壓（毫米汞柱） |
|-------|-----------|---|-----------|
| 正常血壓 | <120 | | <80 |
| 高血壓前期 | 120-139 | 或 | 80-89 |
| 高血壓 | ≥140 | 或 | ≥90 |

高血壓自我照顧：

1. 維持理想體重：以穩定和緩的數度進行。
2. 健康飲食：多蔬果、少油脂、少吃高鈉食物（如：臘肉、罐頭、香腸、醃菜、豆腐乳、鹹魚、調味料...等）。
3. 多運動每日至少30分鐘有氧運動如：游泳、快走、慢跑、騎腳踏車..
4. 少喝酒，慢慢減少喝酒量。
5. 戒菸：可尋求專業醫療院所協助。
6. 放鬆心情，調適壓力、睡眠充足。

羅東聖母醫院 敬祝健康