高血壓保健

壹、高血壓的症狀



早期常沒有明顯的症狀。可能有頭痛、頭昏、視力變差、記憶力衰退、喘、失眠、耳鳴、重聽、腸胃消化不良、肩部僵硬、噁心等。

貳、高血壓對身體的不良影響

一、腦：腦中風。
二、心臟：心臟無力、主動脈疾病。
三、手腳血管：有時會出現小腿無力或疼痛。
四、腎臟：腎硬化、腎衰竭。
五、視力：視力變差。



參、高血壓的種類

一、原發性高血壓：遺傳、肥胖、吸菸、運動不足、飲酒過量、壓力過大、長期吃重口味食物。
二、續發性高血壓：懷孕、腎動脈病變、內分泌疾病、睡眠呼吸中止症、藥物例如荷爾蒙藥物、安非他命成癮者等相關疾病造成。。

肆、日常生活照護：

一、依照醫師指示服用藥物及定期回診。
二、每天食鹽攝取量應減至3.75公克(¾茶匙)以下。

1. **少吃**含鈉量高的食品，如：麵線、油麵、蜜餞、餅乾、罐頭、菜乾、加工食品及醬料等。
2. 烹調時可多用白糖、白醋、蔥、薑、蒜、五香、檸檬汁等調味品，或以蒸、燉等方式，來保持肉類的鮮味。



三、**搭配「得舒」飲食**（腎功能不佳及糖尿病病人，請先詢問醫師)及規律運動、減重、節制飲酒及適量鹽份攝取，如下表：

✕ :減少攝取　　○ :盡量多選擇攝取



四、如何正確量血壓：



① 活動後，需休息 15 分鐘後再測量血壓

② 將手臂置於桌上與心臟相同高度

③ 壓脈帶綁在上臂內側，鬆緊度以可以放入二根指頭為準，壓脈帶下緣與肘窩的距離約為 2.5 公分

④ 按測量鍵開始量血壓

伍、諮詢服務電話

(02)89667000 轉 1372（門診諮詢室）

(02)89669000 （預約掛號專線）

陸、參考資料

王桂芸等（2019）。*新編內外科護理學*。台北市：永大。

Yang W.Y., Melgarejo J.D.,Thijs L.,Zhang Z.Y.,Boggia J.,Wei F.F.,Hansen T W.,Asayamab K.,Ohubo T.,Jeppesen . J., Dolan E.,Stolarz -Skrzypek K.,:International database on ambulatory blood pressure in relation to cardiovascular outcomes(IDACO)investigators J.Am.Med .Assoc. (2019).409-420.

柒、複習一下

1.（ ）高血壓會增加心血管及腦血管疾病的風險，也會造成腎臟損傷。

2.（ ）高血壓飲食最好是低鹽、低油、高纖食物。

3.（ ）高血壓服用藥物，可以依自身狀況調整或停用藥物。

正確答案 問題 1：○ 問題 2：○ 問題 3：X

編印單位:護理部 OPD (CV-001)
編印日期:2008 年 06 月 30 日第 1 版
修定日期:2022 年 06 月 30 日第 5 版
全院編碼:亞東醫院出版品 (SH300)
材物編碼: MS4905Z144

宗　　旨: 持續提升醫療品質
善盡社會醫療責任

願　　景: 成為民眾首選的醫學中心