

# 高血壓護理指導

## 什麼是高血壓？

收縮壓高於或等於 140mmHg，或舒張壓高於或等於 90mmHg，重點在於多次的血壓平均值高，非偶爾出現的短暫升高。



## 影響血壓值的因素

血壓高低會受很多因素影響，最好能每天固定的時間測量。影響因素如下：

1. 血壓上升：飽腹、排便、緊張、興奮、不安、生氣、失眠、吸菸、飲酒過量、咳嗽、疼痛、洗澡、運動、中午過後、冬天等。
2. 血壓下降：睡眠中與剛入睡時的 1-2 小時、情緒低、夏天。

## 症狀與治療

高血壓可能有的自覺症狀：頭重腳輕、頭痛、頭昏眼花、視力損傷、耳鳴、肩膀僵硬、手腳麻木，但有的完全沒徵兆，所以最好是定期定時測量。

高血壓治療：主要是配合醫師用藥，以降低血壓；另一種是改善飲食及生活習慣，如限制用鹽量、減肥、運動及戒菸...等，以控制血壓。



## 注意事項

1. 定期測量並記錄血壓值，以瞭解自己的血壓值範圍。
2. 按醫師指示定時服藥，如擅自停藥，反而更易造成反彈性血壓升高及引起大腦、心臟及血管的阻塞或破裂，如：腦中風、心臟病、視力損傷、神經血管病變。
3. 降血壓藥物不可任意加、減藥量，以避免血壓忽高忽低，有疑問或服藥不適症狀宜詢問醫師。
4. 戒菸，因吸菸會導致心臟血管負荷增加，造成血管收縮、血壓上升與肺部損傷，甚至某些癌症發生機率增加。
5. 飲酒宜適量，過量的飲酒會使血壓升高，並對治療產生阻抗作用。
6. 體重應維持在理想正常範圍內，身體質量指數（Body Mass Index, BMI）  
$$= \text{體重（公斤）} / \text{身高}^2 \text{（公尺）}^2 = 18 \sim 24。$$
7. 減少鹽份的攝取可改善血壓，每日攝取量以不超過 6 克為原則。
8. 調整生活習慣，作息要規律，利用運動或休閒活動來消除壓力，適當舒



緩身心。



## 飲食應注意事項

1. 飲食攝取要均衡，若體重過重則需減輕體重，使體重維持在理想範圍。
2. 加工產品及烘焙食品等皆添加含鈉添加物，需限制食用，如：各類罐頭、麵線、油麵、糕餅、甜鹹餅乾、魚肉加工製品、醃漬品、蜜餞等。
3. 選擇市售食品注意外包裝營養標示含鈉量，將鈉攝取量列入飲食設計。
4. 食用市售的低鈉調味品，如：低鈉鹽及低鈉醬油時，需要營養師指示使用，且因其鉀含量甚高，不適於腎臟疾病患者。
5. 減少高脂肪（如：肥肉、豬油、奶油、蛋糕）、內臟類（如：腦、肝、心、腰子）及卵黃類（蟹黃、魚卵、蝦卵）食物攝取，因膽固醇含量高，心血管疾病患者必需減少食用，攝食蛋黃一星期以不超過 2 個為宜。

## 有益的運動

1. 拳頭運動：將手指伸直，再握拳用力，然後慢慢地放鬆手指，反覆動作。
2. 屈腿運動：臥儘可能彎曲小腿，放下，左右腳交互做。
3. 甩手運動：雙足站立，雙手不停地上下左右甩動約 3-5 分鐘。
4. 腹部肌肉收縮運動：站立，雙手自然下垂全身放鬆，吸氣時腹肌向外擴張，呼氣時腹肌用力收縮，反覆地做 2-3 分鐘。
5. 與醫師討論找出適合您目前的年齡及身體狀況的運動方式，如：慢跑、游泳、土風舞、騎腳踏車、健身操、快走、爬樓梯、爬山、太極拳。
6. 每次運動至少 10 分鐘，可分段累積運動量，效果與一次做完一樣。
7. 若出現胸部不適、臉色潮紅、出汗過多、頭痛、頭暈、脈搏大於 120 次/分等情形則不宜繼續運動。



## 結語：

高血壓是很常見的疾病，會導致血管的硬化造成器官的損傷，對健康有極大的威脅，養成規律良好的生活作息及按時服藥，是最好的治療良方。

參考資料來源：成大總院 5C  
製作單位：健康促進  
製作日期：112.04  
修訂日期：113.06  
DL-15-1-001



國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院

關心您