

高血壓患者日常注意事項

◆ 何謂高血壓？

國民健康署提醒所有民眾應了解自己的血壓值，並注意，如果您的血壓範圍在 120/80-140/90 mmHg 之間，為高血壓前期，若收縮壓 > 140 mmHg，舒張壓 > 90 mmHg，則可能有高血壓，需早期就醫診治，並施行改變生活方式治療以延遲或阻止高血壓的發生。



◆ 高血壓的症狀：

枕部疼痛、疲累、暈眩、噁心、嘔吐、胸悶、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、眼睛病變、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，每日固定時間量血壓並記錄。

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



國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院

關心您

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。

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 18.5-24(kg/m²)

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。



參考資料來源：成大總院 5C、9B

製作單位：健康促進

製作日期：111.01

修訂日期：113.08

DL-15-1-007



國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院

關心您