

認識高血壓

什麼是高血壓？

血液將心臟送出時對動脈血管壁的壓力。

高血壓：

130/80 mmHg以上

高血壓前期：

120-139/80-89 mmHg

主要危險因素



1. 吸煙。
2. 高血脂症。
3. 糖尿病。
4. 停經後女性。
5. 高血壓、心血管疾病的家族史。

症狀

1. 頭痛。
2. 耳鳴、頭暈。
3. 頸部僵硬疼痛。
4. 部分無症狀。

如何控制高血壓？

1. 飲食控制：

勿食用高鹽(例如醃漬品、罐頭蜜餞)、油炸食物等食物，飲食宜清淡多攝取新鮮蔬果類。



2. 藥物治療：

需服用藥物時，需依照醫師指示服用降血壓藥物，不可自行停藥或更改服用次數及時間。

3. 規律運動：

規律且適度的有氧運動可以有效控制血壓。



4. 日常保健：

定期測量血壓，維持體重在標準範圍內，不吸煙、不喝酒，預防便秘；洗澡宜用溫水洗澡，洗澡水勿太冷或太熱；充足的睡眠與休息。



資料來源：照片由網路截取、
衛生福利部國民健康署