

健康血管小學堂

- 血壓篇



什麼是血壓？

- 心臟的壓縮與搏動，使血管不斷被流經過的血液衝擊，血管壁受到的血液壓力便稱為「血壓」。
- 血壓是血液壓迫動脈血管壁所造成的力量。每個人必須有這種血壓，血液才能到達器官與肌肉。

收縮壓：心臟收縮時，所測得血管壁所受的壓力，
又稱作心縮壓。

舒張壓：心臟舒張時，所測得血管壁所承受的壓力，
又稱作心舒壓。



血壓的分級

➤ 根據2003年美國JNC-7最新分類準則，分為下類幾類

血壓分類	收縮壓(mmHg)	舒張壓(mmHg)
正常血壓	<120	<80
高血壓前期	120 – 139	80 – 89
第一期高血壓	140 – 159	90 – 99
第二期高血壓	≥ 160	≥ 100

隱形殺手 – 高血壓

- 高血壓又稱為隱形殺手，因為高血壓在開始發病時通常沒有特別的症狀，只是偶有頭痛、頭暈、脖子硬、胸悶、疲勞、身體不適等，但高血壓若不治療，長期下來可能會有嚴重併發症，如冠狀動脈疾病（狹心症）、心絞痛、心肌梗塞、心臟衰竭、腦中風、腎臟病、眼睛血管病變等，故高血壓又可稱之為隱形殺手。

併發症

- 高血壓的併發症是由高血壓或動脈硬化的結果所造成。持續性的高血壓必須要治療，因為長期血壓偏高會發生嚴重的併發症。
- 如果長期沒有控制好高血壓，會引發心臟及血管的病變，造成以下的疾病：
 1. 冠狀動脈疾病(狹心症)：心絞痛、心肌梗塞、心臟衰竭、心律不整。
 2. 腦中風：腦血管栓塞、腦溢血。
 3. 腎臟病。
 4. 眼睛血管病變。



如何量血壓？

- 量血壓時應採用坐姿，且手臂支撐在與心臟同高之位置。
- 測量前必須做適當的休息後再進行量測。
- 建議使用水銀血壓計或校正過之電子血壓計。
- 收縮壓及舒張壓均需詳細記錄。
- 情緒保持穩定。
- 量血壓前30分鐘，不做激烈運動、不抽煙、不喝刺激性飲料。
- 盥洗後、飲酒後、飯後，要超過30分鐘才可量血壓。
- 手部不配戴飾品，衣袖不壓迫手臂、手腕。

得舒(DASH)飲食

- 得舒飲食(Dietary Approaches to Stop Hypertension, DASH)是一套經臨床試驗證實，可有效降低血壓的飲食方式，特別是高血壓患者。得舒飲食強調高鉀、高鎂、高鈣、高纖、高不飽和脂肪酸、低飽和脂肪酸。得舒飲食除了可以降低血壓，還具有預防中風、骨質疏鬆、大腸直腸癌與冠狀動脈心臟病等好處。



得舒飲食原則

- 控制鹽攝取量(如醬瓜、豆腐乳等醃製品盡量少吃)
- 主食類以全穀根莖類為主
- 天天五蔬菜加五水果
- 選擇低脂牛奶
- 紅肉改白肉或黃豆蛋白
- 以不飽和脂肪酸含量高的油脂(如芥花油、橄欖油、葵花油)取代飽和脂肪酸高的油脂(如豬油、奶油、棕櫚油、椰子油等)。
- 飲酒要節制



生活型態注意



一、日常生活注意事項：

高血壓是不具傳染性的，預防或控制它必須要在生活形態上作調整如：

充足睡眠；每天測量血壓並正確記錄；適當運動；

維持理想體重；保持情緒穩定；節制飲酒；戒菸；

少鹽、少鈉、少膽固醇食物；預防便秘；

注意天氣變化，尤其溫差變化大時，需適時增減衣物

生活型態注意

二、藥物的控制：

藥物定時定量服用；定期接受健康檢查；
遵照醫師指示，服藥不間斷(服用高血壓藥物的患者，如果在量血壓時發覺自己血壓已恢復正常，應回診並與醫師討論繼續用藥與否，不可自行停藥)；
如果服用藥物後感到不適，須趕快向醫師諮詢；
不隨意服用非醫師指示成藥及偏方。

健康的血管, 美麗的人生

彰化基督教醫院 血管醫學防治中心 編製 99.01.12

