

高血壓

一.定義

	收縮壓	舒張壓
血壓正常	<120 mmHg	<80 mmHg
高血壓前期	120~139 mmHg	80~89 mmHg
第一期高血壓	140~159 mmHg	90~99 mmHg
第二期高血壓	160 mmHg 以上	100 mmHg 以上

二.症狀

- (1)大部份病人沒有症狀
- (2)頭暈
- (3)頸部酸痛
- (4)心悸
- (5)胸悶、呼吸困難

三.日常生活注意事項

- (1)定期量血壓。
- (2)食用限鈉(約 1 天 5 公克，1 茶匙以下)，低油(少於 3 茶匙)飲食，並增加鉀的攝取量。
- (3)勿吸煙、喝酒。
- (4)控制體重。
- (5)經常保持排便通暢，預防便秘發生。
- (6)不要用太熱或太冷的水洗澡或浸泡過久(水溫約 41~43°C)。
- (7)做適度的運動。
- (8)有充分的睡眠與休息，不要焦躁激動。
- (9)避免壓力，選擇健康之生活方式。
- (10)勿自行停藥或減少藥量，需聽從醫師指示。

