

建佑醫院

淺談高血壓



建佑醫院 護理部 衛教小組
關心您的健康

什麼是高血壓？

高血壓的定義是『動脈血壓持續的升高』，因此，一般而言，最少要二次以上不同時間內測得血壓都有升高的情形，才能診斷為高血壓。

高血壓的原因

雖然 95% 以上的高血壓個案無法明確地找出造成血壓升高的原因，但是目前認為可能的有下列幾點：

1. 遺傳
2. 體重過重
3. 鈉鹽攝取量過多

4. 飲酒過量
5. 心理或社會環境刺激
6. 缺乏運動
7. 吸菸
8. 懷孕、藥物或其他疾病

治療方式

1. 藥物治療：

高血壓患者應依照醫師指示按時服藥，即使血壓控制穩定，仍不宜停藥，若遇藥物副作用不適時，請與醫師討論，切勿自行停藥或減少藥量。



2. 非藥物治療：

體重控制-

超過理想體

重 10% 的高

血壓患者，若能略減 4~5 公斤，就有降血壓的效果，減輕過重的體重，不但可增強降壓藥物的效力，降低血壓同時也可以減少罹患血脂異常、糖尿病、心臟病及腦中風等疾病的危險性。

減少食鹽的攝取-

減少鹽的攝取，可使血壓下降，所以用餐時正確的選擇食物，並以漸進式的



方式減少烹調用鹽量，將可達到鹽份控制的目標：一般高血壓患者鈉鹽攝取量

一日以 5 公克

（約一茶匙）以

下為宜。



戒菸，雖已接受治療，亦不能完全免於罹患心血管疾病的危險。因此，建議高血壓患者應戒菸。



避免吸菸-

高血壓或血壓偏高的人，若不

避免飲酒過量-飲酒過量會使血壓升高，並對高血壓治療產生抗阻作用。平日大量飲酒的人，宜以漸進減量方式戒酒為佳。

體能活動-

規則的有氧運

動對高血壓的預防

及治療有助益，

亦能增強減重的效

果，減少心血管疾病的危險性。

放鬆訓練及生物回饋-

壓力會使血壓立即升高，如適時的運用放鬆技巧，可有效促使血壓下降。



諮詢電話：07-6437901 轉 450 衛教小組