

認識高血壓

一、如何才算高血壓：

血壓如果高於 140/90 毫米汞柱為高血壓。

二、高血壓的症狀：

1. 大多數患者感覺不出明顯的症狀。
2. 少數患者會有頭昏、頭痛、脖子僵硬的現象。



三、高血壓的合併症：

腦出血、心肌梗塞、心絞痛、腎臟受損造成尿毒症。

四、飲食應注意事項：

1. 少吃鹹、醃製的食物。如：罐頭、醬瓜、豆腐乳、香腸．．等。
2. 少吃膽固醇的食物。如：動物內臟（腦、肝、心、肺）、蛋黃、海產、動物油等。
3. 勿抽煙但可喝少量的酒。如：烈酒 60 cc、啤酒鋁瓶一瓶以下。
4. 勿暴飲暴食，勿過飽。
5. 多吃蔬菜、水果、高纖食物，不吃刺激性食物如咖啡。

五、運動好處多多：

1. 運動頻率：每週至少三次、每次至少 30 分鐘。
2. 理想的運動：散步、快走、早操、游泳、舞劍、起床時先在床上伸張四肢。

❖ 注意：不要飯後一小時內運動，

六、日常生活注意事項：

1. 洗澡水不要太冷或太熱，浸泡時間不要太久。
2. 冬天外出時須注意保暖。
3. 保持穩定的情緒。
4. 預防便秘。
5. 定期門診追蹤，遵照醫師指示服藥，不可自己增減或停藥。
6. 服藥與改變生活型態是互相配合，需同時進行。

