

高血壓

高血壓常因無徵兆，且是引起心血管疾病及死亡的重要原因，故被稱為沉默的殺手。

高血壓定義

血壓是由血液通過血管時，對每單位面積管壁所產生的壓力，依照心臟收縮、舒張期將血壓分為收縮壓及舒張壓。也就是收縮壓超過 140mmHg，或舒張壓超過 90mmHg；正常血壓是收縮壓在 130mmHg 及舒張壓在 85mmHg 以下。

高血壓的分類

	收縮壓	舒張壓
正常	<120	<80
高血壓前期	120-139	80-89
高血壓	>140	>90
第一期	140-159	90-99
第二期	160-180	100-110

高血壓的併發症

高血壓是造成中風、腎病及冠狀動脈疾病的高危險因子。

- 1、眼睛病變：例如血管破裂、眼底出血、視乳頭水腫、影響視力等。
- 2、腎病變：例如腎動脈硬化症、腎機能不全、腎衰竭、尿毒等。
- 3、腦病變：例如腦血管阻塞、腦血管硬化、腦血管破裂等。
- 4、心臟病變：例如心臟擴大、心絞痛、心肌梗塞、狹心症等。

抗高血壓藥物的分類

- 1、利尿劑
- 2、交感神經阻斷劑：甲型及乙型兩種
- 3、鈣離子阻斷劑
- 4、血管擴張劑
- 5、血管張力素轉化酵素抑制劑
- 6、血管張力素接受體阻斷劑

高血壓患者注意事項

- 1、定期做血壓的檢查。
- 2、注意自己的體重，使其維持在理想體重範圍內。
- 3、採低鈉、低油飲食原則。
- 4、不要吸菸、喝酒。
- 5、經常保持大便通暢，預防便秘發生。
- 6、不要用太冷、太熱的水洗澡或浸泡過久。
- 7、做適度的運動。
- 8、要有充份的睡眠與休息，不要焦躁、激動。
- 9、服用降血壓藥物須知：
 - (A)一定要遵照醫師指示，按時服藥。服藥後如有不適狀況，可於門診告知醫師，以作為調藥參考，請勿隨意自行更換醫師，擅自停藥或增減藥量，因而延誤治療。
 - (B)如忘記服藥或因故停藥時，切勿加倍劑量服用，應依照原來藥量服用即可，以免因劑量突然增加而加重了降壓效果與副作用，對健康造成不良影響。
 - (C)勿自行亂服用成藥，以防原因不明的副作用而影響病情發展。
 - (D)降血壓藥物常見的副作用有：臉紅、頭暈、噁心、便秘、多尿、口渴、乾咳或氣喘加重等...，但因人而異。