

高血壓

高血壓是目前全球疾病負擔排名的首位，也是心血管疾病、腦中風、糖尿病、腎臟病等重大慢性病的共同危險因子。當血壓非常高時，可引起以下症狀：嚴重頭痛、視力模糊、噁心、嘔吐等症狀，若無適當處置，很可能造成眼、腦、心、腎、大血管的損害，進而造成神智不清、癲癇、肢體無力或麻木、大量出汗、胸痛、呼吸困難、心律不整、血尿、少尿或無尿、耳鳴...等，但血壓升高時，多數人沒有明顯症狀，少部分人會感覺頭痛或肩頸不適感，因此又被稱為隱形殺手。

高血壓分類

血壓分類	收縮壓 mmHg (毫米汞柱)		舒張壓 mmHg (毫米汞柱)
正常	< 120	和	< 80
高血壓前期	120 ~ 139	或	80 ~ 89
第一期高血壓	140~159	或	90 ~ 99
第二期高血壓	≥ 160	或	≥ 100

血壓控制目標

種類	收縮壓	舒張壓
一般民眾	< 140	< 90
80 歲以上	< 140	< 90
中風及慢性腎病患者	< 140	< 90
糖尿病、冠心病、慢性腎病變合併蛋白尿、正在服用抗血栓藥物預防中風	< 130	< 80

血壓量測

定期量血壓是高血壓防治的重要功課，18 歲以上的民眾每年至少要量一次血壓。若有高血壓家族史，又屬肥胖體型者，最好善用生活周邊的血壓站養成定期測量血壓習慣，更要從年輕時開始調整健康的生活型態。

高血壓預防

1. 戒菸:減少心肌梗塞及中風機會
2. 減重:減少心臟負擔
3. 減少飲酒: 男性每天酒精攝取量應小於 30 公克/天、女性每天酒精攝取量應小於 20 公克/天
4. 飲食控制:避免過鹹、或加工食品，清淡飲食可使血壓下降。少吃飽和脂肪與膽固醇的食物(內臟、帶殼海鮮等)，多攝取高纖食品，如青菜、水果、全麥製品。
5. 養成運動習慣: 有氧運動每周至少 150 分鐘，阻力訓練每周至少 2 次。
6. 正確藥物使用: 若改善了生活習慣，還是無法控制血壓，則要進一步尋求藥物的治療。若已開始使用藥物，需遵從醫囑用法用量，盡量定時使用，勿自行調整藥物劑量或不規則服藥。