

一、何謂高血壓：

- 1.血壓是什麼?血壓是血流衝擊血管壁引起的一種壓力。
- 2.正常血壓範圍是指收縮壓在 140 毫米水銀柱下，舒張壓在 90 毫米水銀柱下。
- 3.若長期血壓收縮壓在 140 毫米水銀柱上，舒張壓在 90 毫米水銀柱上，則有高血壓情況。

二、高血壓患者注意事項：

- 1.盡量戒除、煙、酒、濃茶、濃咖啡。
- 2.限制喝酒與咖啡因。
- 3.按時吃藥才能控制血壓，任意停藥，血壓馬上就上升。
- 4.在運動前，要先請教醫生。走路、跑步、騎腳踏車、游泳，每天適度運動 30 分鐘，有助於降低於血壓。
- 5.要有充分的休息，不要焦躁激動。
- 6.不要用太冷、太熱的水洗澡或浸泡過久。
- 7.注意自己的體重，使其維持在理想體重範圍內。
- 8.經常保持大便通暢，預防便秘發生。
- 9.血壓急劇上升之症狀：頭痛、頭暈、面色潮紅、耳鳴、想吐，此時應立即休息，測量血壓，按醫師指示服藥，若無緩解，須立即就醫。

三、飲食控制:少吃鹽但不是不吃鹽。

可食用的食品 -

- 1.奶類-各種奶類或奶製品，最好使用低脂奶類，每日限食兩杯。
- 2.蛋豆魚肉類-新鮮肉、魚、豆腐、豆干等。
- 3.五穀根莖類-白製米、麵食。
- 4.油脂類-植物油:如大豆油、玉米油等。

避免食用的食品-

- 1.奶類-奶酪。
 - 2.蛋豆魚肉類-醃製類、滷類。
- 燻製類食品如：火腿、香腸、豆腐乳。
- 罐製類如：肉醬、沙丁魚等

速食品如：炸雞、漢堡。

3.五穀根莖類-麵包、蛋糕及甜鹹餅乾、奶酥、油麵、速食麵等。

4.油脂類-植物油:如奶油、沙拉醬等。

5.蔬菜類-醃製蔬菜類(榨菜、酸菜等);加鹽的冷凍蔬菜(豌豆、青豆仁);各種加鹽的加工蔬菜及蔬菜罐頭。

6.水果類-乾果類(蜜餞、脫水水果)、各種加鹽的罐頭水果及加工。

7.其它-味精、豆瓣醬、蠔油雞精、牛肉精、運動飲料。

四、定期返診:

1.您根本無法感覺高血壓。很多高血壓的人常常覺得很好。所以你要先找到它，唯一的方法就是定期量血壓，最少半年一次。

2.越早發現的高血壓，能將傷害減至最低。當您去檢查血壓時，醫師會給您檢查其它的器官如:心臟、眼睛等，確定高血壓對您身體的傷害。

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。