

高血壓 Q&A

Q:什麼是高血壓?

A:高血壓指的是動脈血壓持續升高的情形，偶爾短暫的血壓升高並不代表就是高血壓，所以通常至少必須在不同日測量三次以上才能確定診斷。

Q:高血壓的診斷標準是什麼?

A:

| 分類 | 收縮壓(毫米汞柱) | | 舒張壓(毫米汞柱) |
|--------|-----------|---|-----------|
| 正常 | < 120 | 且 | < 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 | 160-179 | 或 | 100-109 |
| 第三期高血壓 | ≥ 180 | | ≥ 110 |

Q:什麼是高血壓前期?

A: 高血壓前期指的就是血壓比正常人高，但是還沒到達高血壓的程度。雖然還不需要藥物治療，但是必須及時接受適當的衛生教育、調整健康的生活型態，才可以延緩或避免將來轉變成高血壓的機會。

Q:高血壓有什麼症狀?

A:雖然只有一部分的人會出現頭痛、頭暈、心悸、疲倦、流鼻血等症狀，多數病患沒有明顯不舒服的感覺，但是我們一定要了解的是:沒有症狀只表示人體內沒有發出警告信號而已，並不表示高血壓不用治療。

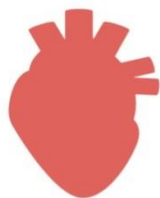
量血壓注意事項:

1. 如果身體不舒服，或是覺得寒冷、焦慮、有壓力或有疼痛感時請先不要測量血壓。
2. 量血壓前半小時內最好不要運動、吃飯、沐浴，而且也不應該進行吸菸、喝茶、喝酒、喝咖啡等會刺激身體，讓血壓上升的舉動。
3. 量血壓前應讓自己放鬆 5 分鐘，避免做會讓自己分心的事，譬如看電視。
4. 壓脈帶綁得太鬆或太緊都不好，最恰當的鬆緊度是可以水平塞進 2 根手指。
5. 第一次量血壓的時候應該兩隻手都量，之後固定量血壓高的那隻手即可。不過如果兩隻手血壓差距超過 20 毫米汞柱，則應告知您的醫師。
6. 最好能每天「起床後早餐前」及「晚上睡前」各測量一次血壓，並記錄下來，以比較早晚不同時段的血壓差異。
7. 電子式血壓計，記得每半年或一年校正一次，才能確保得到的數值準確。

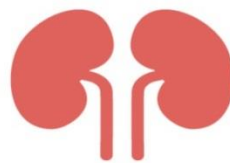
高血壓有哪些併發症?



腦血管病變
腦溢血
腦中風



心血管病變
心絞痛, 心衰竭
冠狀動脈肥大



腎臟病變
腎功能病變
腎衰竭



視網膜病變
視力障礙
視網膜出血