

一、高血壓定義：

當收縮壓超過 140mmHg 或舒張壓超過 90mmHg 時就稱為高血壓。

二、哪些人是高危險群？

1. 遺傳：家人有高血壓。
2. 老化：隨著年齡的增加，血管彈性降低，末梢血管的阻力加強，血壓逐漸上升。
3. 肥胖：體重越重，心臟需更加費力才能將血液送至全身，會造成血壓升高。
4. 抽菸、長期酗酒：抽煙會造成血壓升高、血液的黏性增加、動脈硬化，增加中風的機率。
5. 生活型態：生活緊張、疲勞、焦慮、壓力、失眠。

三、高血壓病人日常照護：

1. 戒菸、酒及咖啡、辛辣等刺激性食物。
2. 良好的飲食習慣：均衡、多樣化，應避免太鹹、油膩與高熱量飲食。宜多吃蔬菜、水果、全穀類高纖維低熱量。注意健康的烹調方式。
3. 控制並維持標準體重、適當的運動。
4. 充足的睡眠與休息。規律生活作息。
5. 冬天適當保暖穿著帽子、襪子等。
6. 注意洗澡水溫，不用太冷或太熱的水洗澡。
7. 放鬆心情、減少壓力。
8. 定期監測血壓並記錄，以利提供醫師用藥參考。
9. 按時服藥，不可自行調藥或停藥。
10. 定期就醫追蹤。