



## 高血壓

### 一. 定義

高血壓的定義，是指動脈血壓的持續升高，重點在於多次測量的血壓平均值高，而非偶爾出現的血壓短暫升高。一般而言，最少要三次以上在不同時間內測得血壓都有升高情形，才能夠診斷為高血壓。

### 18 歲以上成人血壓分類標準及定義

血壓分類	收縮壓	舒張壓
正常	<120	<80
高血壓前期	120-139	80-89
第一期高血壓	140-159	90-99
第二期高血壓	≥ 160	≥ 100

(行政院衛生署國民健康局)

### 二. 症狀

高血壓分為二種：原因不明的高血壓、續發性高血壓，其症狀如下：會感覺到普通疼痛、頭重、頭暈、四肢麻木感、失眠、耳鳴、肩部酸痛、後頸部酸痛等症狀。

### 三. 治療

維持理想體重、採用高鉀高鈣的高血壓保健飲食原則、減少飲食中的鈉、增加身體活動量、以及避免過量飲酒等生活型態的調整，具有降低血壓的功效，可作為一般人預防高血壓的保健方法，及高血壓患者採行的非藥物治療方法。高血壓不是一般疾病說好就好，不能以一天測量的血壓變化做為標準，治療高血壓的重點在於生活態度，降低體重就能降低血容量，維持血壓就能維持身體健康，相信可以將高血壓的危害降到最少。

### 四. 高血壓追蹤及監測

一旦開始使用藥物治療高血壓，大部份的患者，在血壓尚未降至目標值以下之前，需一個月回診一次，以便作藥物的調整；第二期高血壓、或合併其它併發症者，在狀況穩定以前，甚至需要更頻繁回診。當血壓降至正常，且維持穩定後，回診可改為三到六個月一次。若患者合併有其他疾病、心臟衰竭、糖尿病、或需定時抽血檢查的狀況，可以視需要更頻繁回診。

### 五. 旅遊前注意事項



1.高血壓需要長期且穩定的控制，不可忽然停藥要斷藥，所以出門需準備足夠常用藥物，可請醫生開立慢性病連續處方籤並附機票影本可一次領取兩個月份藥物，或自費購買另一份藥物，一份隨身攜帶，一份放託運行李，以防行李遺失造成無藥可吃，並可請醫師寫一份病歷摘要（如出國則用英文），說明病情及使用藥物之品名、用量、用法，隨身攜帶，以防急需之用。

2.在外地飲食也需注意，配合減鈉低油的原則，以免因小失大，造成病況加劇。

3.當碰到高低溫差大的地區，應注意保暖，因血管收縮變化，易造成血壓有所波動。

#### 六. 何時需就醫

1.當病患在旅行途中，感覺到頭痛、頭重、頭暈、四肢麻木木感、失眠、耳鳴、肩部酸痛、後頸部酸痛等以上症狀時，應儘早就醫。

2.如有藥物攜帶不足情況，切勿自行斷藥，應立即至就近之醫療院所開立藥物使用。