

高血壓護理指導

一、定義：

高血壓的定義是「動脈血壓的持續升高」，當至少兩次不同時間測量之血壓數值：收縮壓大於 140mmHg 或舒張壓大於 90mmHg，即要懷疑有高血壓之可能，絕對不能以一次測量之結果為準。

二、症狀

1. 多數高血壓患者在初期無明顯症狀，通常於體檢時才發現血壓升高。
2. 少數高血壓患者會有自覺症狀。如：頭暈、頭痛、耳鳴、視力模糊、後頸部僵硬等。



三、飲食注意事項

1. 限制鈉的攝取量。
 - * 食鹽、醬油和味精等調味料是鈉的主要來源，高血壓患者每天量以不超過 1 茶匙 (5 公克) 為宜。
 - * 少吃罐頭及各種加工食品，因其含鈉量較高必須禁食。例如乳酪、燻雞、香腸、肉醬、醬菜、罐頭食品等等。
 - * 少攝取飽和性脂肪及高膽固醇食物，例如豬油、內臟、牡蠣、蛋黃。
 - * 少食用刺激性及含碳酸的飲料，飲用咖啡、茶、可樂，因含咖啡因會加重心臟負擔。
2. 控制脂肪總攝取量。烹調應多採清蒸、水煮、涼拌、清燉、白切、燒烤、燙、滷等方式。
3. 避免香菸、酗酒。

四、預防與控制

1. 經常量血壓並紀錄，以供醫師參考。
2. 採低鈉飲食。
3. 控制體重、適當的運動。
4. 保持大便通暢，預防便秘。
5. 充分睡眠與休息，避免過度疲勞。
6. 常保持快樂的心情。



佛教慈濟綜合醫院
BUDDHIST TZU CHI GENERAL HOSPITAL

高血壓護理指導



