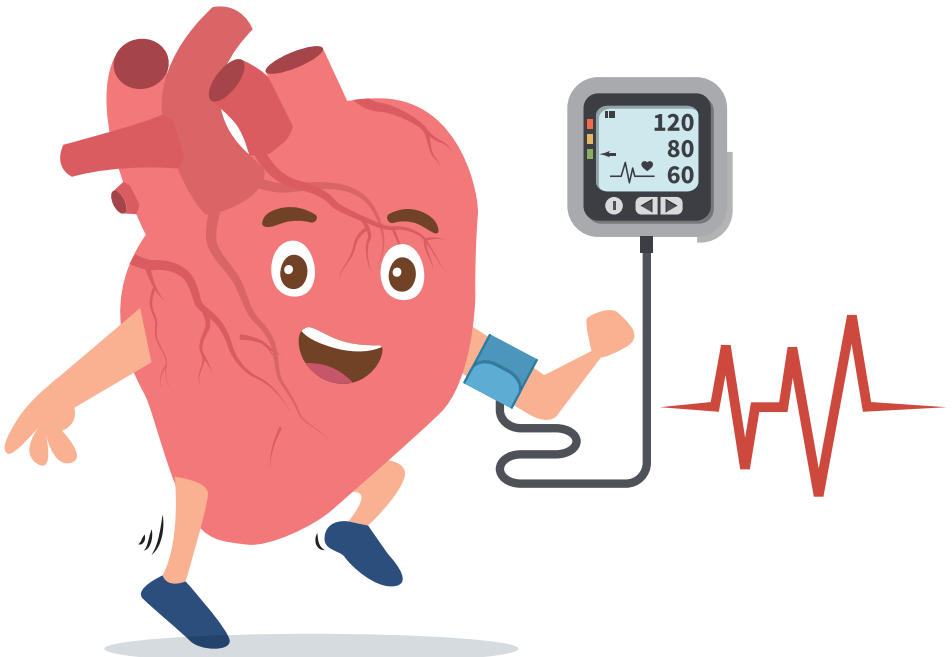


認識高血壓

什麼是血壓？

血壓是指血液由心臟送出時在動脈血管內產生的壓力，會受到例如年齡、情緒、活動狀況、肥胖、抽菸、疾病等因素影響而有所變動，因此血壓不會是一個固定值。一般而言，血壓正常值為小於120/80mmHg，120mmHg是收縮壓，指心臟收縮時的血壓；80mmHg是舒張壓，指心臟舒張時的血壓，收縮壓和舒張壓一樣重要。



血壓多少才算高血壓？

目前國內對於高血壓可以分為以下幾期

分類	收縮壓(毫米汞柱mmHg)	和	舒張壓(毫米汞柱mmHg)
正常血壓	<120		<80
高血壓前期(警示期)	120-139	或	80-89
第一期高血壓	140-159	或	90-99
第二期高血壓	≥ 160	或	≥ 100



高血壓前期

是指血壓值介於正常血壓與高血壓之間，也就是收縮壓為120-139毫米汞柱或舒張壓為80-89毫米汞柱，簡單來說，就是代表血壓值已進入黃燈警示階段，再不好好控制的話，很有可能轉變成紅燈階段的高血壓唷！高血壓前期雖然沒達到生病階段，也不用吃藥，但必須要針對飲食及生活型態作改善，否則，很可能變成高血壓患者哦！

如果收縮壓已經超過140毫米汞柱或舒張壓為90毫米汞柱以上，就是罹患高血壓了，得趕快到醫院去諮詢醫師！

高血壓的迷思

高血壓平時不會有太多明顯症狀，即使血壓異常升高，病患可能身體不會有不適而不自知，因此常常忽略而耽誤就醫，某些患者可能會有下列症狀。



頭痛



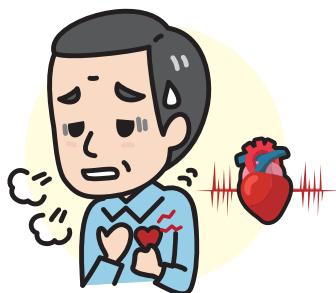
耳鳴



眼花撩亂



脖子肩膀、酸痛僵硬



心跳加速、呼吸急促

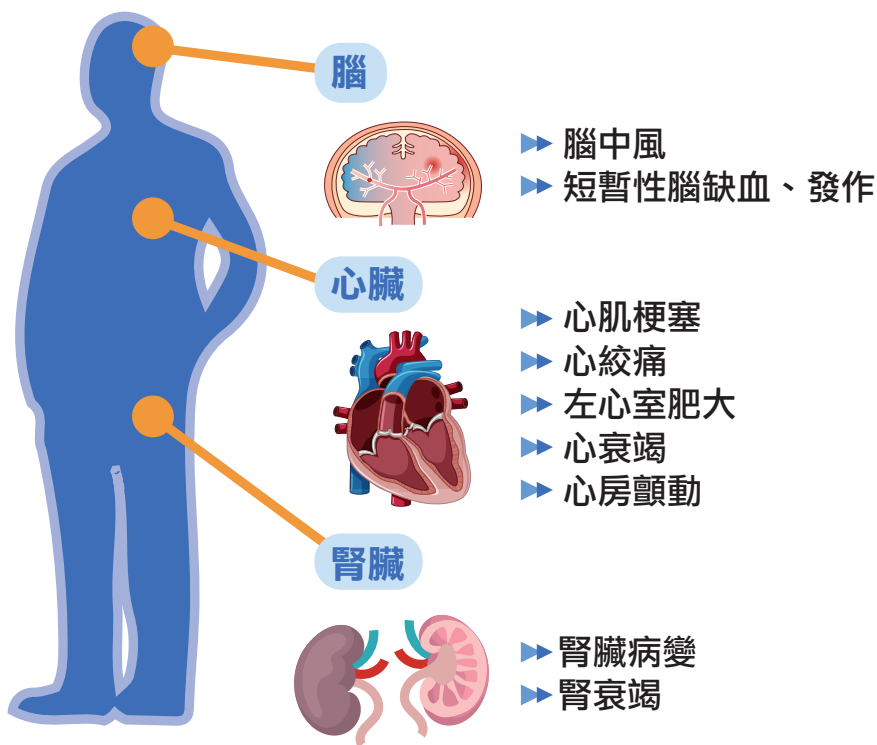
高血壓有時候並無明顯的症狀，必須定期測量血壓，看看血壓是否過高，才能及早發現及早治療。

高血壓的併發症

高血壓對身體健康的危害很大喔！高血壓會導致許多器官的併發症。



併發症



引起高血壓的原因： 除了年齡外還有哪些原因呢

導致高血壓的可能原因？

高血壓分為原發性高血壓及續發性高血壓。

原發性高血壓(佔95-99%)

判斷血壓升高的原因未明，
可能是遺傳及生活型態因素。



高血壓

續發性高血壓(佔1-5%)

導致高血壓的原因通常是因為
生理的變化或是疾病引發，
如：主動脈縮窄、懷孕、
內分泌異常及腎臟疾病等。

高血壓危險因子

不良的生活型態亦容易引起血壓的升高，常見的危險因子有：



體重過重



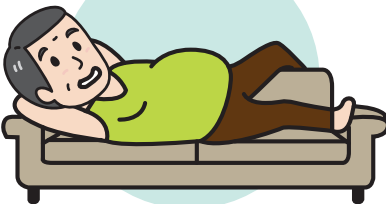
吸菸習慣



過度飲酒



心理壓力



運動量不足



鈉鹽量攝食過多