

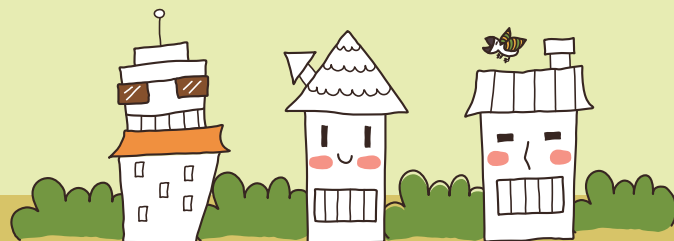
高血壓防治宣導小手冊

血壓控制做得好 健康生活沒煩惱

姓名：

地址：

電話：



桃園市政府衛生局 關心您

111.03.51,300 [廣告]

1.什麼是高血壓？

高血壓定義

血壓就是血管裡面的壓力，也是人體用來把血液從心臟送到組織去的動力。高血壓則是指多次測量的血壓值平均偏高，收縮壓超過140毫米汞柱（mmHg），或舒張壓超過90毫米汞柱（mmHg）。

2.高血壓為什麼可怕？

- * 高血壓併發症
- * 冠狀動脈疾病（心肌梗塞、心絞痛、心衰竭）
- * 腦中風
- * 腎臟病(腎衰竭)
- * 眼睛血管病變
- * 性功能障礙

3.我會得高血壓嗎？

危險因子

- ☐ 吸菸
- ☐ 過度飲酒
- ☐ 飲食習慣太鹹、油膩高熱量
- ☐ 熬夜
- ☐ 壓力大
- ☐ 肥胖不運動

高血壓症狀

- ☐ 頭痛
- ☐ 耳鳴
- ☐ 眼花撩亂
- ☐ 脖子肩膀痠痛僵硬
- ☐ 心跳加速
- ☐ 呼吸急促

4.該怎麼量血壓？

量血壓前

- 1.盡量選擇安靜舒適的場所。
- 2.先休息、放鬆5分鐘、不要分心。
若有身體不適，勿測量。
- 3.前半小時內勿吃東西、運動、行走、聊天、吸菸、飲酒、喝咖啡、可樂和濃茶。

測量時

- 1.採取坐式或臥式，兩腳平放，其肘部及前臂舒適地放在與心臟平行的位置上。
- 2.血壓計氣囊應縛在沒有衣服的上臂1/3，不可過鬆或過緊。

5.高血壓患者注意事項

- * 定期做血壓檢查。
- * 食用限鈉、低油飲食。
- * 不要吸菸，並節制飲酒。
- * 經常保持排便順暢，預防便秘發生。
- * 適度運動且維持理想體重。
- * 不要用太冷、太熱的水洗澡或浸泡太久。
- * 要有充分休息與睡眠。
- * 保持心情愉悅。
- * 遵醫囑服藥，勿隨意中斷用藥。

如服藥後有不適，請趕快諮詢醫師處理。

6.高血壓分類表

分 類	收 縮 壓 (毫米汞柱mmHg)	舒 張 壓 (毫米汞柱mmHg)
正常血壓	<120 和	<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

高血壓前期代表血壓值已經進入警示階段，再不好好控制的話，很有可能轉變成高血壓！前期雖然尚未達生病階段，也不用吃藥，但必須針對飲食及生活型態作改善，以避免成為高血壓患者！

(二) 血壓及脈搏數值登錄

日 期	收 縮 壓	舒 張 壓	脈 搏
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			

(二) 血壓及脈搏數值登錄

日 期	收 縮 壓	舒 張 壓	脈 搏
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			

(二) 血壓及脈搏數值登錄

日 期	收 縮 壓	舒 張 壓	脈 搏
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			

(二) 血壓及脈搏數值登錄

日 期	收 縮 壓	舒 張 壓	脈 搏
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			

(二) 血壓及脈搏數值登錄

日 期	收 縮 壓	舒 張 壓	脈 搏
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			

(二) 血壓及脈搏數值登錄

日 期	收 縮 壓	舒 張 壓	脈 搏
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			

(二) 血壓及脈搏數值登錄

日 期	收 縮 壓	舒 張 壓	脈 搏
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			

(二) 血壓及脈搏數值登錄

日 期	收 縮 壓	舒 張 壓	脈 搏
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			

(二) 血壓及脈搏數值登錄

日 期	收 縮 壓	舒 張 壓	脈 搏
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			

(二) 血壓及脈搏數值登錄

日 期	收 縮 壓	舒 張 壓	脈 搏
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			

(二) 血壓及脈搏數值登錄

日 期	收 縮 壓	舒 張 壓	脈 搏
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			

(二) 血壓及脈搏數值登錄

日 期	收 縮 壓	舒 張 壓	脈 搏
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			

(二) 血壓及脈搏數值登錄

日 期	收 縮 壓	舒 張 壓	脈 搏
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			

(二) 血壓及脈搏數值登錄

日 期	收 縮 壓	舒 張 壓	脈 搏
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			

(二) 血壓及脈搏數值登錄

日 期	收 縮 壓	舒 張 壓	脈 搏
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			

(二) 血壓及脈搏數值登錄

日 期	收 縮 壓	舒 張 壓	脈 搏
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			

(二) 血壓及脈搏數值登錄

日 期	收 縮 壓	舒 張 壓	脈 搏
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			

(二) 血壓及脈搏數值登錄

日 期	收 縮 壓	舒 張 壓	脈 搏
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			