

◆ 治療目標

高血壓病人的治療目標為收縮壓小於 140 毫米汞柱或舒張壓小於 90 毫米汞柱，但是糖尿病病人或有慢性腎臟病的病人，目標值則需小於 130/80 毫米汞柱。

◆ 結論

預防或治療高血壓的措施應儘早開始，大部份的病患需要兩種或兩種以上藥物治療才能達到理想的血壓控制。

本著作非經製作全人同意，不得轉載、翻印或轉售

著作權人：義大醫院

表單編碼：HA-2-0010(1)

第二版 2011/6/1 修訂



◆ 何謂高血壓？

血壓是來自血液經體內動脈流動時所加於動脈上之壓力。收縮壓就是血管收縮時之壓力，即一般所說高的血壓，而舒張壓就是血管舒張時的壓力，即一般所說低的血壓。根據世界衛生組織(WHO)所定之標準，血壓超過 140/90 毫米汞柱就是高血壓。

◆ 高血壓的症狀

高血壓本身一般沒有症狀，但自覺症狀可能會有頭重、暈眩、耳鳴、眼花、肩部僵硬、失眠、心悸等。早晨起床常見典型症狀是頭不舒服或疼痛。

◆ 高血壓的預防

1. 每年至少測量血壓一次，尤其有高血壓家族史者，更需注意血壓之檢測。
2. 規律運動，保持理想體重。
3. 避免煙、酒，少吃過鹹、過油食物，多吃含纖維的蔬菜、水果，養成定時排便習慣。

◆ 何時需要治療？

所謂的正常血壓是收縮壓低於 120 毫米汞柱、舒張壓低於 80 毫米汞柱；一般人血壓最好不要超過 140/90 毫米汞柱，否則就有高血壓的傾向。介於兩者之間的就叫做高血壓前期。

一般治療高血壓應以改善生活形態及飲食控制開始，初次發現並不一定須馬上使用藥物治療，應視其情況輕重再作處理。