**高血壓衛教指導** 

1. **什麼情況叫做高血壓？**

血壓沖到血管壁的一種壓力稱為血壓，根據衛生組織定義：

* 1. 收縮壓超過140毫米汞柱
	2. 舒張壓超過90毫米汞柱
1. **那些人易得高血壓？**
2. 遺傳：家人有高血壓
3. 抽煙
4. 肥胖
5. 老化：隨著年齡的增加，血管彈性降低，末梢血管的阻力加強，血壓逐漸上升
6. 生活型態：生活緊張、疲勞、焦慮、壓力、失眠
7. **為什麼要注意高血壓？**

　　研究報告統計顯示高血壓患者的中風機率為正常人的四~七倍。中風患者中佔70%有動脈硬化情形，而高血壓對中風的影響，就是會加速腦動脈硬化的過程，所以無論是出血性或梗塞性中風，高血壓都是最主要和最常見的原因

1. **高血壓會有哪些症狀呢？**

早期高血壓大都無症狀，但隨著動脈硬化情形會呈現下列症狀

1. 血壓上升
2. 早晨起床後頭痛
3. 肩部僵硬
4. 頭暈、頭痛
5. 心悸
6. 臉部潮紅
7. 視力模糊
8. **該如何預防中風及控制血壓？**
9. 定期健康檢查，有效控制體重
10. 定時量血壓，讓血壓控制在140/90mmHg之內
11. 保持心情愉快，減少情緒性壓力
12. 適當的運動
13. 均衡的飲食：少鹽、少糖、少油、少吃動物性油脂及內臟
14. 忌過量飲酒、建議不要吸煙
15. 注意腦中風的徵兆(詳見腦中風衛教)
16. 高血壓、糖尿病、心臟病患者應按照醫師的指示並配合藥物控制，且定時門診追蹤



 **蕭中正醫院附設居家護理所 關心您 !**