

高血壓的護理



澳門衛生局衛教推廣小組 2016年

內容

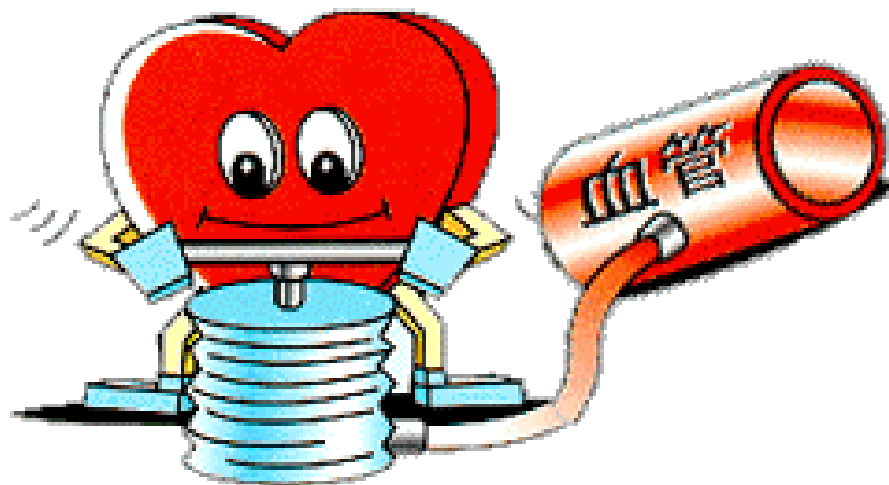
- 什麼是血壓
- 高血壓的標準
- 高血壓的原因
- 高血壓的症狀
- 高血壓的合併症
- 高血壓的治療
- 高血壓患者注意事項



什麼是血壓(1)



血壓 就是心臟收縮時將血液泵入血管內
所造成血管壁的壓力



什麼是血壓(2)

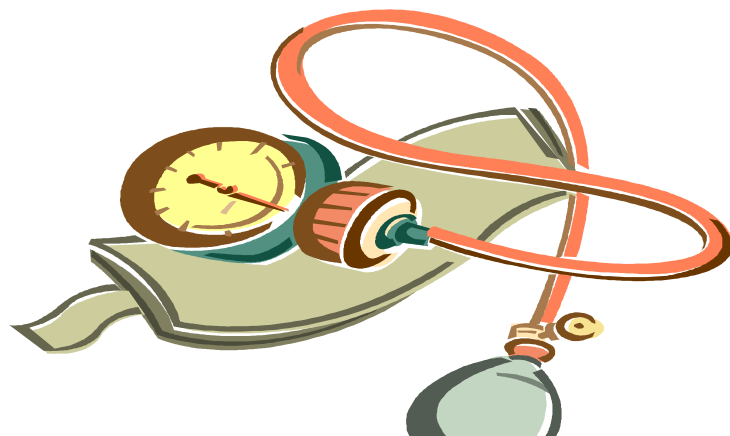


收縮壓(上壓)

當左心室收縮時，注入主動脈的血液，對動脈管壁所產生最大的壓力，是為收縮壓

舒張壓(下壓)

當心臟舒張時，血液對血管壁所產生的壓力是為舒張壓



高血壓標準



少於60歲、糖尿病、慢性腎病

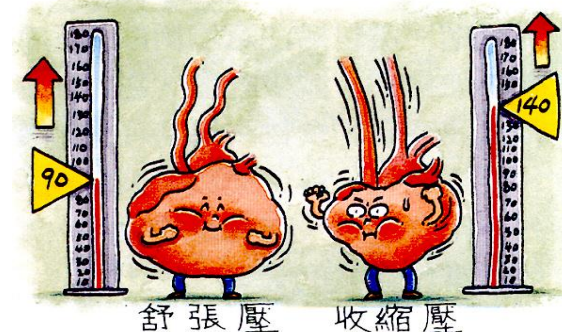
收縮壓少於 140 mmHg

舒張壓少於 90 mmHg

大於60歲

收縮壓少於 150 mmHg

舒張壓少於 90 mmHg

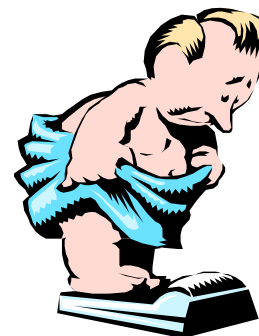
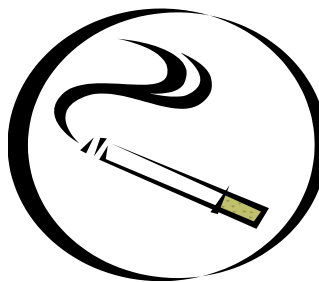
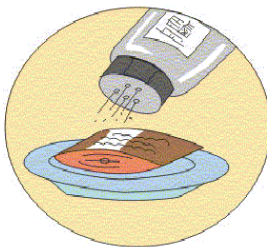


高血壓的原因(1)



原發性高血壓

- 原因未明
- 遺傳
- 後天因素誘發：
 - 進食太鹹
 - 嗜酒
 - 吸煙
 - 肥胖
 - 生活緊張



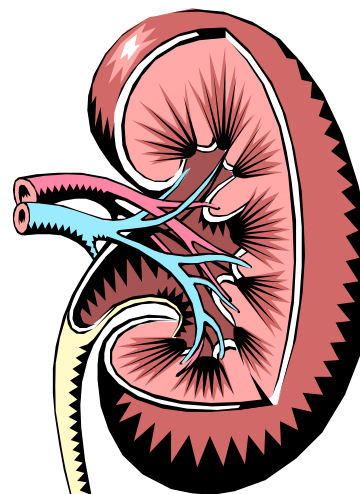
高血壓的原因(2)



繼發性高血壓

其他疾病引起

- 腎病 (如腎炎、腎腫瘤)
- 內分泌疾病 (如甲狀腺或甲狀旁腺疾病)
- 主動脈縮窄

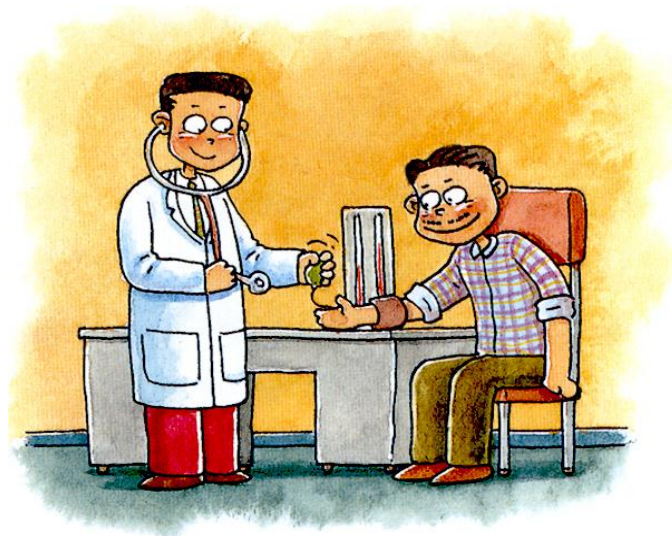


高血壓的症狀(1)



大部份高血壓患者都毫無病徵

因此高血壓又稱為「**沉默的殺手**」。高血壓一般在進行定期驗身，或因其他問題作身體檢查時才被診斷出來



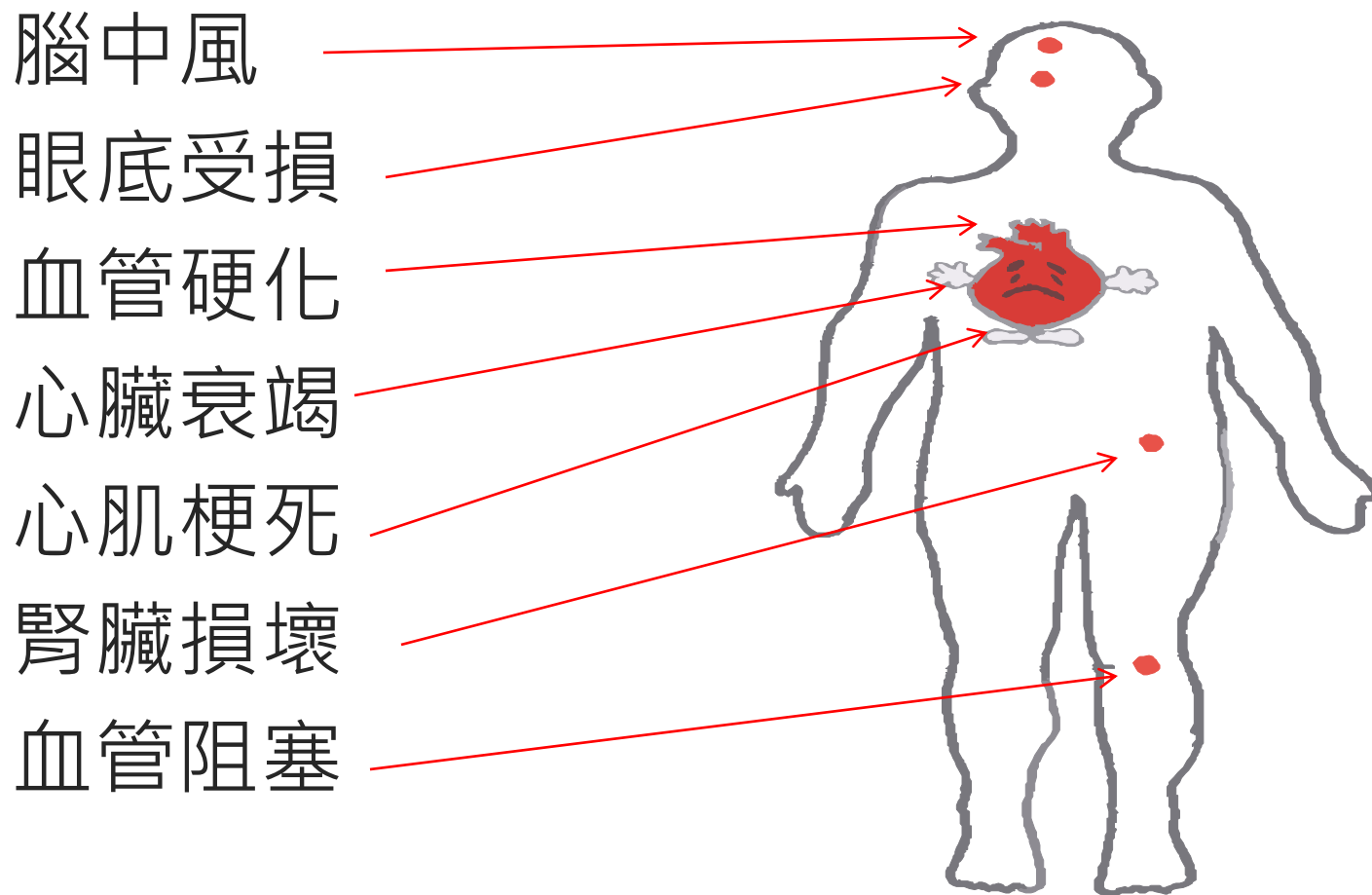
高血壓的症狀(2)



- 頭痛
- 頭暈
- 心跳加速
- 氣促
- 耳鳴



高血壓的合併症



高血壓的治療(1)



➤ 藥物治療

➤ 非藥物治療





高血壓的治療(2)

藥物治療通常效果很理想
必須**定時**及**長期服藥**和**定期覆診**



高血壓的治療(3)



非藥物治療

- 控制體重
- 低鹽、低脂的膳食
- 戒煙、戒酒
- 消除壓力
- 適當持之以恆的運動



高血壓的治療(4)



控制體重

- 控制體重是預防和治療高血壓的關鍵措施
- 控制體重的方法是控制飲食和增加運動。

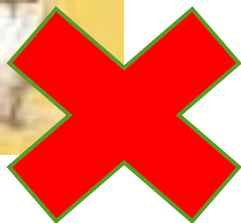


高血壓的治療(5)



低鹽膳食

避免進食太鹹的食物，食物如即食麵、榨菜、香腸、罐頭、鹹魚等。在烹調時，盡量少放調味料



高血壓的治療(6)



低脂膳食

避免攝取高脂肪食物，如：動物內臟（如腦、腎、心、肝等），肥肉、油炸食物，蝦、蟹、蛋黃等。



高血壓的治療(7)



戒煙、戒酒

吸煙使心率加快，血管負荷加重，促使血壓升高和動脈粥樣硬化。



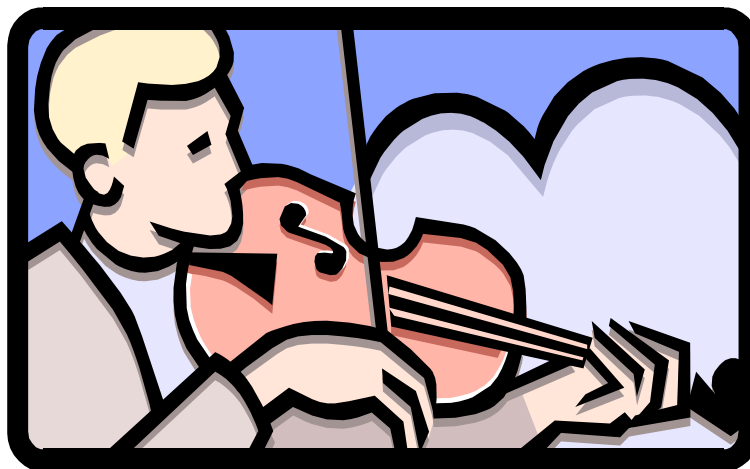
大量飲酒亦可使血壓升高。過多熱量會使體重增加。

高血壓的治療(8)



消除壓力

優美，輕鬆的音樂有消除疲勞，促進睡眠對控制或降低血壓有一定的幫助。

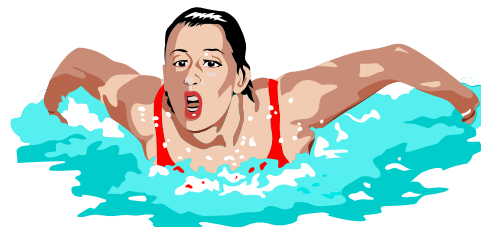


高血壓的治療(9)



適當持之以恆的運動

選擇適當及有興趣的運動，循序漸進，
持之以恆。



高血壓患者注意事項(1)



測量血壓可了解血壓情況，作為調整用藥的依據

- 應定時測量血壓
- 測量前不可以做運動，需要休息最少5分鐘
- 測量時不能穿緊身衣物，應在進食後30分鐘測量
- 血壓計要與心臟成一水平線
- 勿忘記把記錄給醫生看
- 如有疑問請諮詢你的醫生



高血壓患者注意事項(2)

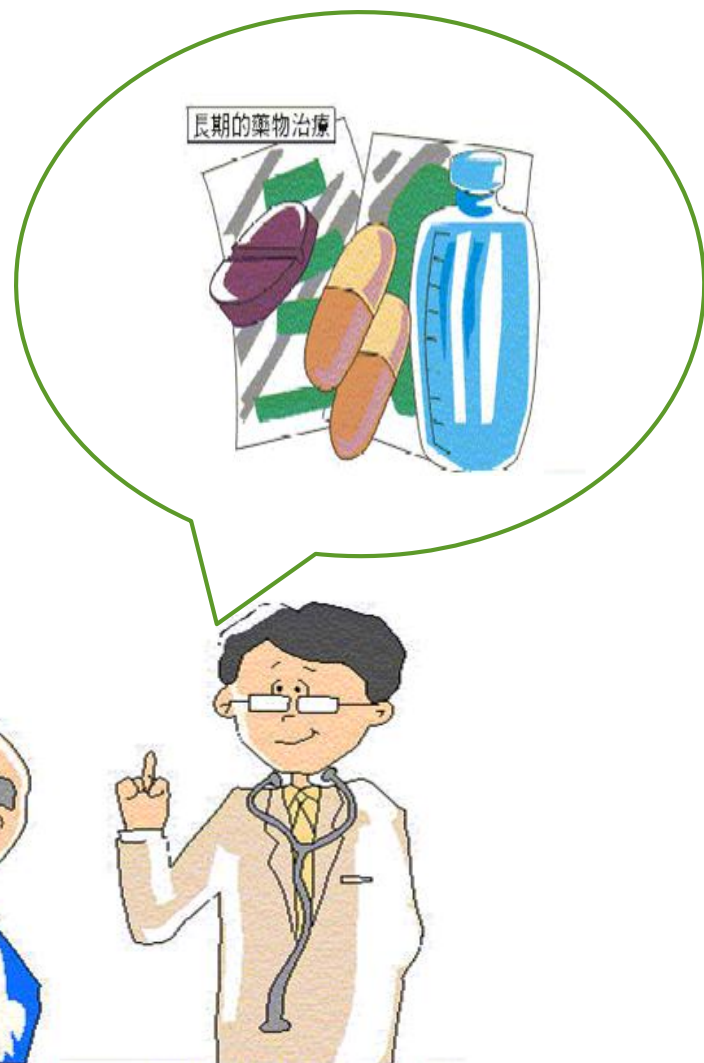


定期服藥

- 要按醫囑服藥
- 服藥後如有不適，應請教醫生
- 未經醫生同意，不要胡亂服

食其他藥物或停藥

- 出外旅行要配備足夠藥物
- 藥物不可與酒精飲品同服



高血壓患者注意事項(3)



定期檢查身體



高血壓患者注意事項(4)



保持理想體重



不宜用太熱或太冷的水洗澡



隨天氣變化增減衣物

高血壓患者注意事項(5)



預防便秘

保持輕鬆愉快的心情

避免過份緊張



高血壓的預防



- 維持良好的飲食習慣
- 適當的運動
- 穩定的情緒
- 充足的休息和睡眠
- 戒除不良的嗜好
- 維持良好的排便習慣
- 避免站立太久
- 改變姿勢體位時應緩慢
- 定時體檢





胡月娟、尹裕君、李和惠、周守民 (1997) 。 *成人內外科護理* (上冊 , 728-736頁) 。 台北市：華杏

亞美醫師協會(2014) 。 *2014美國成人高血壓治療和管理指南*
。 取自 <http://www.caipa.net/zh-hant/?p=5023>



多謝