

您也許認為對高血壓何必大驚小怪？假設您患有高血壓，可能覺得沒什麼不舒服，但是如果您確定被診斷為高血壓時，您應該慶幸截至目前為止，高血壓雖然不能被根治，但是卻可以被妥善控制住。事實上，許多控制血壓的方式，可使您和全球億萬個罹患高血壓的人們受益。



1. 血壓是什麼

- 心臟每次跳動時，將血從心臟送至血管而對其產生之壓力；當處於心臟跳動間隔時，心臟並未將血流送入血管，所以血壓便降低。血壓的高低視每分鐘自心臟流出的血量和血管的阻力大小而定。
- 正常成年人之平均血壓值結為120/80毫米汞柱，血壓若超過140/90毫米汞柱就值得重視。高血壓若未控制，經過一段時間後，可能導致心臟病、中風或腎衰竭等疾病。許多因素可導致高血壓，但為何形成高血壓非最重要，更重要的應是當被診斷為高血壓時，要採取有效的控制方法。



2. 採取正確的行動

- 治療高血壓的方式應視其輕重而定，例如輕度高血壓患者，可採取改變生活習慣的方式即可控制血壓。我們鼓勵您進行以下的因應措施：
- 戒煙：吸煙會造成許多問題，例如吸煙者得到中風的機會，約為非吸煙者的12倍。在戒煙10年後，得到中風的機會就下降和從來不曾吸煙者相當。戒煙並非易事，但戒掉後確實可降低產生心臟病和中風的危險性。
- 限制飲酒量：大量飲酒或酗酒造成血壓上升，所以限制每天喝一、二杯酒即可，切勿超出太多。





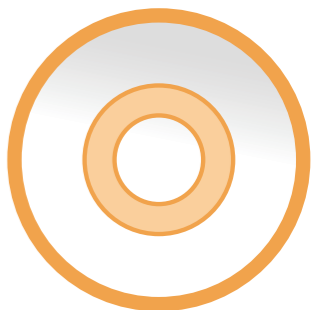
- 減少鹽的攝取量：目前仍不清楚，為何食鹽中的鈉，對血壓產生不良的影響，但是鹽份攝取過高導致高血壓的相關性已被證實。減少鹽份的攝取的方法其實不難，例如：將餐桌上食鹽調味罐拿走並避免食用如洋芋片、醃漬食物等含鹽過高的食品。另外，速食品及預先處理過的食品常含有較高的鹽份。相反地，新鮮的水果和蔬菜則是最佳的選擇。
- 減輕體重：體重過重導致心臟的負擔增加，定期的運動加上攝取含不飽和脂肪酸（植物油為主）的均衡飲食，是減重的最佳方法。
- 規律的運動：運動不僅強化心臟功能，還可減輕體重。更妙的是，您僅需中度的運動量，不必去跑馬拉松，就可保持健康有力的心臟。事實上，每天只走20分鐘即有莫大助益。然而，某些運動像是舉重會使頸部靜脈擴張而造成危險，尤其當腸胃道正在消化蠕動時更應避免。散步、慢跑、騎單車、游泳及許多運動均有益於身心。

但不論您選擇進行何種運動，開始前務必和醫師討論您是否適合該項運動。

- 服用藥物：對於醫師處方的藥物，您必須小心謹慎地遵照指示按時服用。但值得慶幸的是目前有許多種不同安全、有效的藥物，可供控制血壓。然藥物的服用首先要遵從醫師的指示使用，並且不可不事先請教醫師就自己更改或驟然停止用藥。假如你突然停止用降壓劑，反而可能造成血壓的突然增加。

3. 血液在人體內像河流一般週而復始.....

- 每當心臟跳動時，大動脈內的壓力隨之上升，此壓力代表血壓值中的第一個讀數-收縮壓，高低主要由大血管管壁的彈性而定。又於心臟跳動之間，心肌會放鬆，血液會由大動脈流入小動脈內，好像河流的主幹流入分枝一般，也對分枝產生另一種壓力，這就是血壓值中的第二個讀數-舒張壓。請您現在想一想，留意您的血壓值中的兩個數字為何！





- 切記：您必須和醫師相互配合以控制高血壓，本資料僅供參考，不能代替必須的就醫處理。

4. 結語

我們應慶幸的是，因為您的毅力和決心、加上醫師專業的指導，您的血壓可妥善地控制並且改善您的生活品質。某些要求您所作的改變，開始您可能難以適應調整，但是您肯定會因此而更健康。

