

高血壓衛教單

※高血壓的症狀

早期常無明顯症狀，或只有輕微不適。

可能相關不適症狀：頭暈、頭痛、耳鳴、重聽、肩頸酸痛、胸悶、疲倦、視力模糊、記憶力衰退、失眠、腸胃不適等。

※高血壓的併發症

- (1) **腦部**：造成血管硬化，使血管容易破裂或阻塞，而引起腦中風。
- (2) **心臟**：讓心臟壓力上升，造成左心室肥大、心臟衰竭或心肌梗塞。
- (3) **腎臟**：造成蛋白尿、慢性腎衰竭，嚴重時引起尿毒症，終身洗腎。
- (4) **眼睛**：使供應視網膜血液的小血管受傷造成出血，嚴重者會導致失明。

※高血壓如何控制與治療

- (1) **維持適當體重**：對於過重或是肥胖的人，適度減重可以降低血壓。
- (2) **適當的運動**：每日規則有氧運動(如快走、慢跑等)
每週至少三次，每次超過 30 分鐘。
- (3) **健康的飲食**：多吃蔬菜水果，減少油脂與鹽分的攝取。
限制膽固醇含量高的食物，如動物內臟、海鮮等。
- (4) **戒煙與戒酒**
- (5) **定期的服藥**：須依醫師指示服用。
- (6) **定期量血壓與抽血驗尿追蹤**

臺東縣蘭嶼鄉衛生所關心您 健康平安