

高血壓

一、為什麼要注意高血壓？

1. 根據研究統計：有高血壓，中風機率為正常人的 4-7 倍。
2. 中風病人有 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。
3. 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。

二、高血壓有分哪些種類？

1. 原發性高血壓。
2. 續發性高血壓

三、哪些人是高危險群？

遺傳、老化、肥胖、抽菸、長期酗酒、生活型態

四、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、心悸、臉部潮紅
2. 早晨起床後頭痛、肩部僵硬、頭暈
3. 視力模糊
4. 流鼻血

五、該如何預防中風及控制血壓？

1. 定期健康檢查，有效控制體重
2. 定時量血壓，讓血壓控制在 140/90mmHg 之內
3. 保持心情愉快，減少情緒性壓力
4. 適當的運動
5. 均衡的飲食：少鹽、少糖、少油、少吃動物性油脂及內臟
6. 忌過量飲酒、建議不要吸煙
7. 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