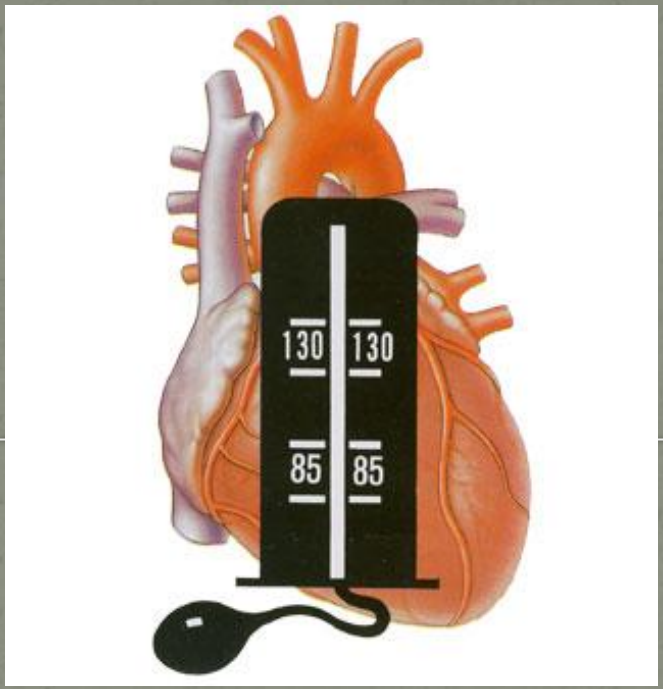
無形殺手~高血壓

法務部矯正署
雲林第二監獄
衛生科
關心您的健康



預防重於治療?

100年7月15日

資料取自雲林縣衛生局前局長林柏煌教授7月8日上課內容

高血壓分類表

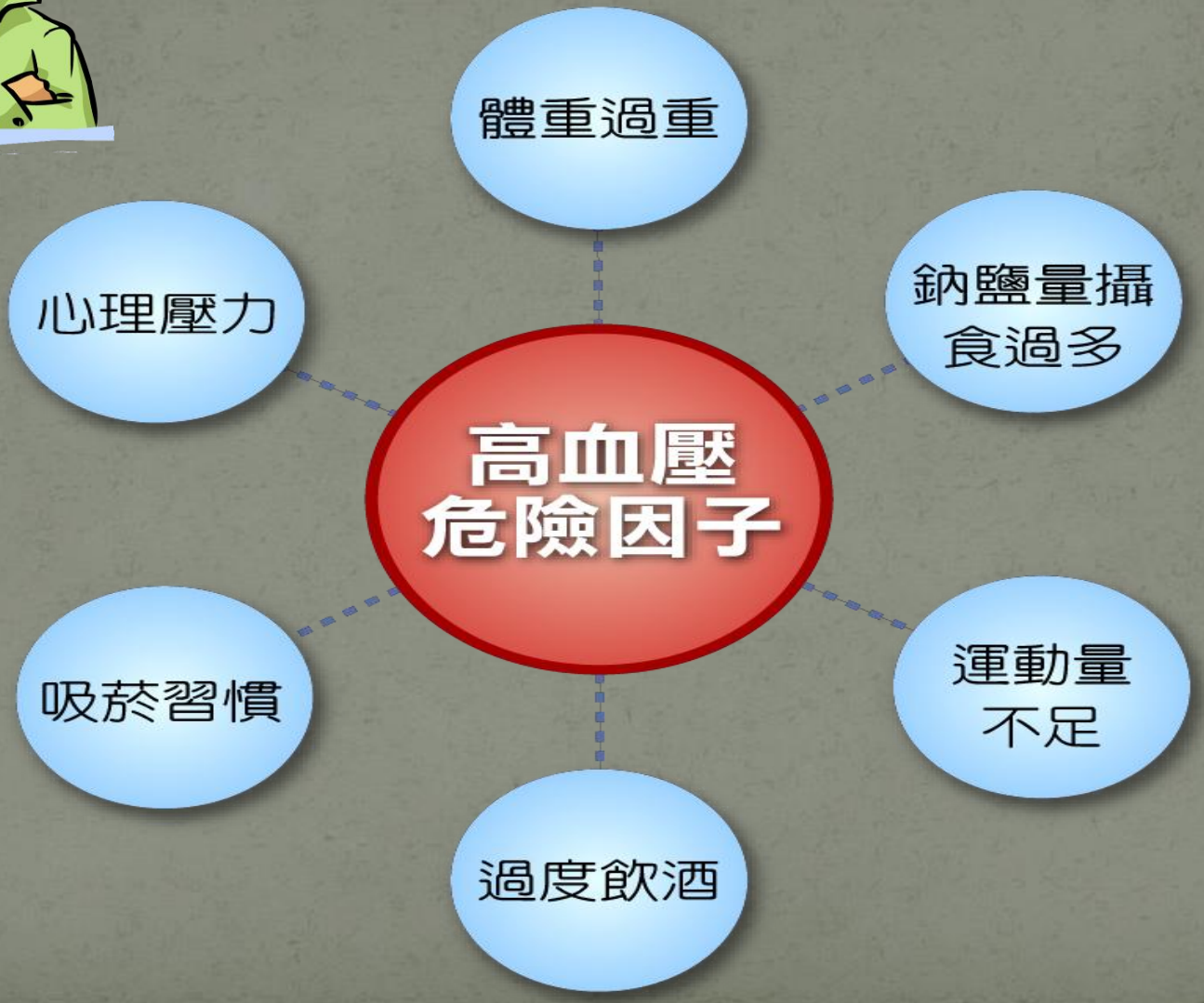
血壓就是血管裡面的壓力，也是人體用來把血液從心臟送到組織去的動力。

分　　類	收縮壓（毫米汞柱 mmHg）		舒張壓（毫米汞柱 mmHg）
正常血壓	＜120	和	＜80
高血壓前期(警示期)	120~139	或	80~89
第一期高血壓	140~159	或	90~99
第二期高血壓	≥ 160	或	≥ 100

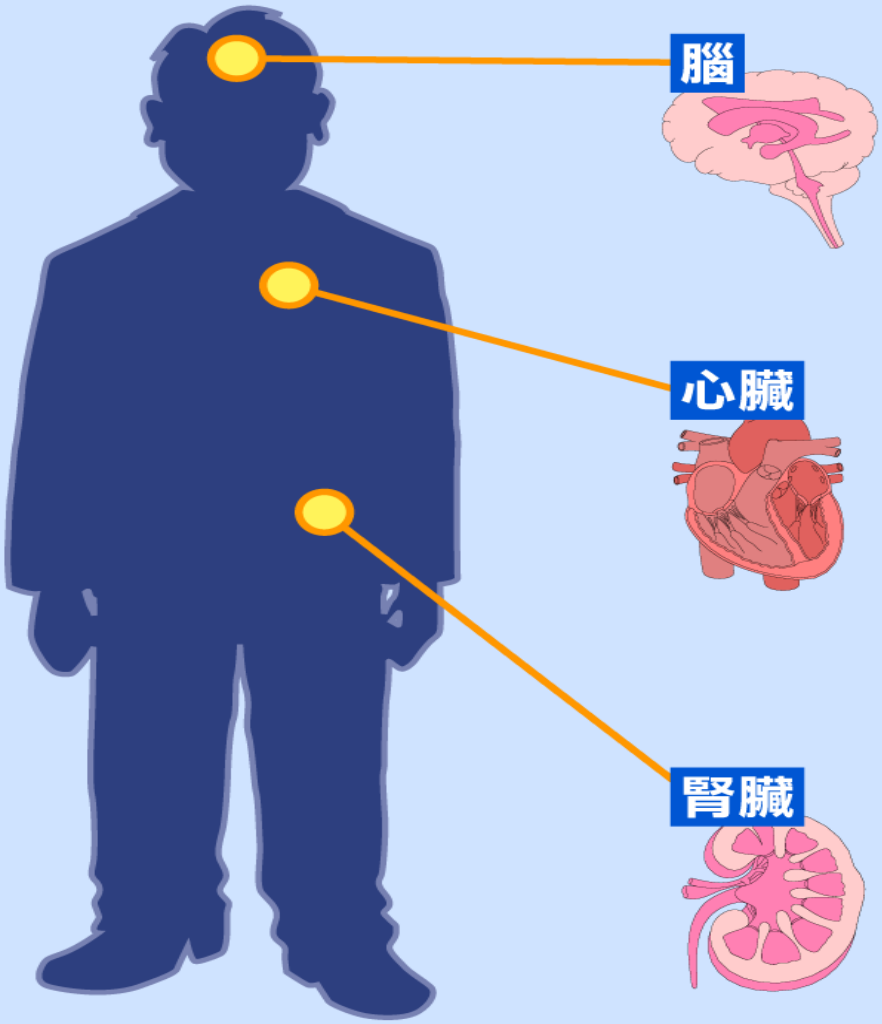
這裡有三根血管模型...

血脂的堆積會造成不同程度的血管阻塞，阻塞情形是因為**血壓太高導致動脈硬化變窄**的結果，對身體會造成很大的危害！

高血壓的危險因子



高血壓併發症



腦

- 腦中風
- 短暫性腦缺血發作

心臟

- 心肌梗塞
- 心絞痛
- 左心室肥大
- 心衰竭

腎臟

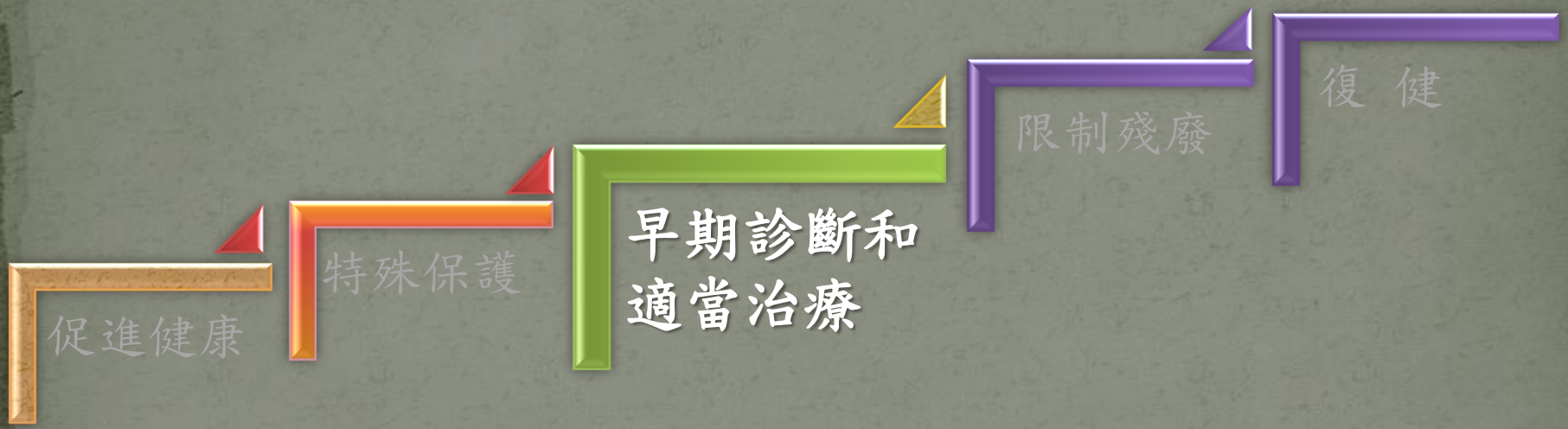
- 腎臟病變
- 腎衰竭

雲林縣 高血壓相關死因排名

疾病項目	98年		97年	
	男生	女生	男生	女生
高血壓性疾病	12	10	12	11

疾病項目	98年		97年	
	男生	女生	男生	女生
心臟性疾病	2	2	2	2
腦血管疾病	4	3	4	3
腎炎、腎病症候群及腎病變	11	8	11	7

高血壓 - 次段預防



初段預防 次段預防 三段預防

高血壓有哪些症狀

導致高血壓的可能原因

高血壓分為原發性高血壓及續發性高血壓。

好發年齡30至50之間

原發性高血壓(佔95~99%)

判斷血壓升高的原因未明，可能是遺傳及生活型態因素。

遺傳基因、環境、鹽分攝取太多、肥胖等因子有關

高 血 壓

續發性高血壓(佔1~5%)

導致高血壓的原因通常是因為生理的變化或是疾病引發，如:主動脈縮窄、懷孕、內分泌異常及腎臟疾病等。

如何控制高血壓

高血壓前期
生活型態改善（如：飲食改善、運動…等）
血壓控制良好
血壓值持續大於140/90毫米汞柱(mmHg)
開始藥物治療 + 生活型態改善
無併發症高血壓
有併發症高血壓
第一期高血壓（≧140/90 mmHg）使用一種或兩種降血壓藥物治療
第二期高血壓（≧160/100mmHg）大部分使用兩種藥物併用
使用符合個別併發症之藥物並加上降血壓藥物
仍無法達到目標血壓值
上升到最大劑量或加上其他種類藥物直到血壓可以控制在目標值內！

高血壓的藥物控制

- 定時定量的服用藥物。
- 就算覺得比較好了，也不要隨意中
- 服用藥物後，若有任何身體不適，
- 不要隨意自
- 不要隨意服用成藥。

Q 吃藥時該注意什麼呢?

高血壓 - 三段預防

生活型態改善

睡眠充足

定期主動
測量血壓

保持適當體重

持續運動

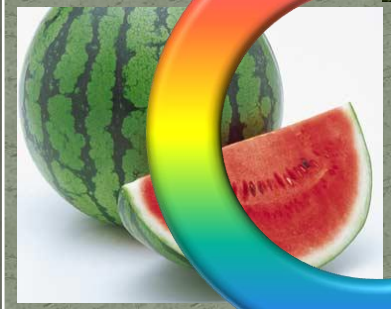
壓力紓解

少吃高鹽
高鈉食物

不吸菸或戒菸

節制飲酒

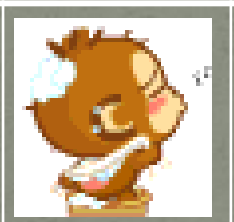
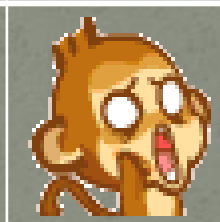
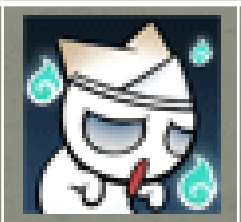
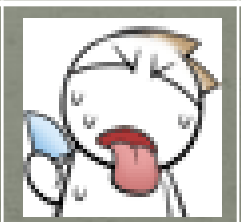
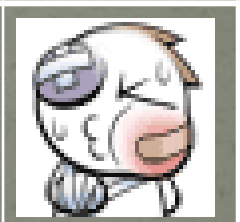
飲食改善

鉀	鈉
	

關於高血壓的迷思？

是高血壓還是血壓高？

- 下午二點：血壓最高
  晚上慢慢下降
- 半夜二點：血壓最低
- 期間差距可達20~30毫米汞柱(mmHg)

						
吃飯	運動	洗澡	興奮	失眠	感冒	酸痛

聽說血壓藥很傷「腰子」？

- 如果硬是不吃藥，血壓老是居高不下，「腰子」一樣會壞掉，連心肌梗塞、中風也會一起來

不吃藥的副作用更多！
還是乖乖吃藥比較好！

我現在血壓已經控制的很好，可以停藥了嗎？

- 千萬不要隨便自己停藥，因為血壓一定會再往上飆，忽然飆高的血壓是很危險的 -- 很多腦出血都是這樣來的
- 如果你真的不想吃藥，請跟你的醫師好好討論，是否有將藥物劑量減低的空間

Thank You for your attention !