

高血壓- High Blood Pressure

高血壓(High blood pressure, 亦稱為 Hypertension)是一種嚴重的疾病，美國有將近6500萬成人患有高血壓。高血壓常被稱為「沉默的殺手」，因為許多人罹患高血壓卻不知道。時間一久，未接受治療的高血壓患者病情會變得非常嚴重，甚或死亡。

高血壓會對身體造成什麼影響？

高血壓會引發一些可能危及性命的疾病，例如腎臟問題、中風、心臟衰竭、失明與心臟病發作。

誰是高危險群？

每個人都可能罹患高血壓，但有些人比較可能罹患高血壓，包括：

- 非洲裔美國人
- 55歲以上的人
- 有高血壓家族史的人

若您有以下情形，您罹患高血壓的機會就比較高：

- 體重過重
- 吃高鹽食物
- 未規律運動
- 抽菸
- 酗酒

高血壓有哪些病徵？

許多高血壓患者一開始身體並不會感到不適。唯一可以確定自己是否罹患高血壓的方法是請醫生或其他醫護人員幫您量血壓。

了解您的血壓：血壓數值代表些什麼？

- 醫生幫您量血壓之後，會告訴您兩個數值，例如**120/80**。這兩個數值都很重要。
- 第一個數值是您心臟跳動時的血壓(收縮壓)。第二個數值是您心臟放鬆時的血壓(舒張壓)。
- 一天當中您的血壓都會上上下下，視您在做什麼而定。血壓短暫上升是正常的，但您的血壓維持愈高，您受到的風險就愈大。
- 若您的血壓經常高於**140/90**，您可能就需要接受治療。
- 若您的血壓高於**120/80**，而且您有其他危險因子，例如糖尿病，您可能就需要接受治療。



結束

高血壓- High Blood Pressure

高血壓要如何治療？

現在已有每天服用的高血壓藥物可用。只有醫生知道您是否需要服用藥物。

高血壓對懷孕婦女有何影響？

有少數婦女會在懷孕時罹患高血壓。當懷孕婦女罹患高血壓時，稱為子癩前症(preeclampsia)或妊娠毒血症(toxemia)。

如何控制高血壓？

- 測量血壓。
- 必要時每天服用高血壓藥物。
- 經常運動。
- 吃低鹽食物。
- 降低體重或將體重維持在健康範圍。
- 勿抽菸。
- 減少飲酒量。
- 定期與醫生討論您的血壓。

FDA婦女健康辦公室(FDA Office of Women's Health) <http://www.fda.gov/womens>

如需更多資訊：

國家心肺與血液研究所
(National Heart, Lung, and Blood Institute)
健康資訊中心
(Health Information Center)

電話：301-592-8573

TTY/TDD：240-629-3255

http://www.nhlbi.nih.gov/health/pubs/pub_gen.htm