

高血壓症是中國人特別容易罹患的疾病，許多人不瞭解這個病的嚴重性。為什麼中國人容易得這種病呢？主要是與生活緊張有密切關係，尤其現在工商業社會，工作比較緊張，應酬也多，食物又太豐富，因此容易得高血壓、腦中風及心臟病症。如能注意而加以防治，定能減少罹患高血壓病的危害。

對於防治方面主要是大家要時常量血壓，一般所說的血壓也就是動脈壓。動脈是看不到的，但很容易在氣管兩旁、肘部內側、腕部外側、大腿根部或足背摸到它的跳動。血壓隨心臟的「收縮」與「舒張」而升降，在心臟收縮時所測得的血壓叫做「收縮壓」（「最高血壓」，簡稱「高壓」）。在心臟舒張時所測得的血壓叫做「舒張壓」（「最低血壓」簡稱「低壓」）。標準的「血壓紀錄」應該是「收縮壓」／「舒張壓」。世界衛生組織所訂定的「高血壓」診斷標準是：

「高血壓」：血壓高於160/95

「可疑性高血壓」：血壓介於140～160／90～95

「正常血壓」：血壓低於140／90

高血壓在我國的發病率是：

15歲以上：10%

18歲以上：15%

40歲以上：23%（幾乎是每四人中便有一個「高血壓病人」）

當我們發現有高血壓病時要怎麼辦呢？

第一：準備一付血壓計，每日要量血壓，並做系列的詳盡記錄，因為血壓是隨地在變動的。一方面使我們瞭解到

血壓的變化，進而供給醫師做為治療的參考，以便適當適時的調整藥物。

第二：謹遵醫生囑咐，定時服藥，與醫師保持密切的連繫和合作。高血壓的治療是個漫長的歲月，雖然該病治療，僅能控制，無法根治，但也不要氣餒，要按時吃藥，使血壓維持在最理想的狀況下，來減少並延遲它對身體各部機能的破壞。一方面觀察治療的效果，另一方面看看是否有副作用的發生，以確保我們的健康。

第三：改善我們生活的環境，除遺傳因素我們無法改變外，後天的環境，如噪雜、緊張、焦慮、酗酒等，是可以改善的。

第四：控制高血壓的相關因素，如肥胖、糖尿病、抽煙、膽固醇過高，血管硬化等，直接影響到血壓，進一步傷害到我們的心臟與血管功能。因此生活要有規律，做適度的運動，控制體重，減少抽煙；若有糖尿病、膽固醇過高等現象，要給予適當的治療。

第五：飲食以清淡為主，避免過鹹，會造成體內水份的滯留，所以飲食以清淡為主。

由於血壓的高低常因人、因時、因地而有所變動。最合情合理的要算「休息血壓」，應該是在休息過20分鐘以後高血壓比較穩定的時候所測的結果，最適作為診斷及治療高血壓的依據。選擇溫暖、安靜與舒適的地方，以「坐姿」或「臥姿」來測量，在輕鬆與自然的氣氛下測量，才能量得正確的血壓，至少要測量過「休息血壓」三次以上，才可作血壓「正常」、「過高」或「過低」的判定，成為應否治療的依據。