

哈臣翔醫師專欄：

## 高血壓：如何降低你的血壓

什麼是高血壓？

動脈血管從你的心臟輸送血液到身體的其餘部分。當你的血液必須在較高的壓力下才能通過你的動脈時，高血壓（又稱高血壓病）就形成了。

這些數字是什麼意思？

血壓實際上是兩個測量，斜線隔開，如120/80。你也可能聽到別人說的血壓是“120 80”。

第一個數字是收縮壓，這是當你的心臟將血擠壓出去時形成的高峰血壓。第二個數字是舒張壓，這是當你的心臟舒張充滿血液時的壓力。一個正常的血壓低於120/80。高血壓是140/90或更高。如果你的血壓在120/80和140/90之間，你有所謂的“高血壓前期”，這意味著如果你不採取重要步驟，你的血壓會變成高血壓。

我應該過多久量血壓？

18歲以後，你的血壓至少每2年檢查一次。如果你已有高血壓就需測更多次。

血壓高產生哪些后果？

高血壓或高血壓前期會損傷血管，會提高疾病風險，例如中風，腎衰竭，心臟病和心臟病發作。

高血壓是否有任何症狀？

通常不會。這就是為什麼定期檢查你的血壓是如何的重要。

如何治療？

你可以改變一些自己的生活方式來幫助降低血壓，並降低患心臟病的風險（見下文）。

如果這些改變還不夠，你可能還需要吃藥。

即使你需要服藥，改變你的生活方式可以幫助減少藥量。

生活方式的改變

不要抽煙或使用任何煙草產品。

如果你超重的話，必須減輕體重。

經常運動。

吃健康的飲食，包括大量的水果和蔬菜，低脂肪含量的食品。

限制你的鈉，酒精和咖啡攝入量。

嘗試放鬆技術。

煙草製品如何影響血壓？

香煙中的尼古丁和其它煙草產品導致血管收縮並使心臟跳動加快，能暫時提高你的血壓。如果你戒菸或停用其它煙草產品，可以大大降低患心臟病和心臟病發作的風險，也可幫助降低血壓。

#### 減輕體重和運動？

如果你超重，減輕體重通常有助於降低血壓。經常運動是一個很好的減輕體重的方法，運動本身似乎也降低高血壓。

#### 鈉的限制？

不是每個人都受鈉的影響，但鈉會增加有些人的血壓。大多數有正常血壓的人應限制每天飲食中的鈉含量至2300毫克。非裔人，老年人和患有高血壓的人應限制每天鈉含量至1500毫克。你的醫生可能會讓你限制更多的鈉含量。

不要在你的食物上加鹽。檢查食品標籤上的鈉含量。有些食品明顯的有很多的鈉，如薯片，但你可能不知道有些食品的鈉含量，如麵包，罐頭蔬菜，湯和奶酪。另外要注意，一些藥物也含鈉。

#### 精神壓力是否會影響我的血壓？

精神壓力可能會影響血壓。為了幫助減低精神壓力，盡量采用放鬆技術或生物反饋的方法，這些方法每天至少使用一次時效果最好。問問你的家庭醫生的意見。

#### 用藥？

許多不同類型的藥物可用於治療高血壓。這些被稱為降壓藥物。

藥物治療的目標是用最低的劑量，限制最少的副作用來降低你的血壓到達正常的水平。

如果你的血壓只能用藥物控制，你就需要一直吃藥。你可能需要服用多種藥物幫助控制血壓。沒有與你的家庭醫生商量就自己停止服藥可能會增加你中風或心臟病發作的風險。

#### 什麼是可能出現的副作用？

不同的藥物對不同的人有不同的副作用。降壓藥可能出現的副作用包括：當你站起來時會感覺頭暈，降低血液鉀的水平，睡眠問題，嗜睡，口乾，頭痛，腹脹，便秘，抑鬱症。在男性中，一些抗高血壓藥物可能會導致勃起問題。

如果一種藥物無效或引起副作用，你還有其它選擇。你的家庭醫生會幫助你找到合適的藥物。

如果您有關於全家健康的任何問題，請電哈臣翔醫師診所 (512) 999-7010, 9801 Anderson Mill Rd. #105, Austin, TX 78750