**頭份地政血壓關懷站**

**提醒您：『定時量血壓，健康常維持』**

**§高血壓的定義：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **血壓分類** | | **收縮壓** | **舒張壓** |
| 理想血壓 | | <120 mmHg | <80 mmHg |
| 高血壓前期 | | 120~140mmHg | 80~89 mmHg |
| 高血壓 | 第一期 | 140~159 mmHg | 90~99 mmHg |
| 第二期 | 160~179 mmHg | 100~109 mmHg |
| 第三期 | ≧180 mmHg | ≧110 mmHg |

**§高血壓的症狀：**早期常沒有明顯症狀，或只有輕微不適。可能有下列症狀：頭痛、頭昏、視力減弱、模糊、記憶力衰退、呼吸短促、失眠、耳鳴、重聽、腸胃消化不良、肩部僵硬、噁心等。

**§高血壓的種類：**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **高血壓種類** | **原發性高血壓** | **續發性高血壓** |
| **引起的可能原因** | 1. 遺傳因素：家族遺傳。 2. 後天環境因素：如熱量攝取過多、吸菸、缺乏運動、飲酒過量、鹽分攝取過多、心理社會環境刺激(如：工作壓力大、睡眠不足)。 | 1. 使用藥物造成：如荷爾蒙避孕藥、皮質類固醇、麻黃素、安非他命等。 2. 因懷孕造成之高血壓。 3. 因器官疾病造成：如主動脈縮窄、腎動脈狹窄、慢性腎衰竭、腎上 腺腫瘤、腦下垂體腫瘤、甲狀腺亢進等。 |

**§徵狀及併發症？**  
高血壓常見併發症有心臟衰竭、冠心症、腦中風、腎衰竭…等。