

高血壓

■ 疾病簡介

「血壓」是指血液在血管內流動時對血管壁所產生的壓力；心臟收縮時產生的壓力叫收縮壓，而心臟舒張時所產生的叫舒張壓。長期的血壓符合收縮壓 $>130\text{mmHg}$ 或舒張壓 $>80\text{mmHg}$ ，就被定義為高血壓。「高血壓」是造成殘疾或死亡的重要風險因子，對健康影響甚鉅，必須及早診治。

■ 居家血壓怎麼測量？

- 台灣最新的高血壓指引有兩大重點：
 - 在診間測到的血壓數值往往會比較高，此現象稱為白袍高血壓；建議以居家血壓作為高血壓診斷、分期與治療目標標準量測方式。病人在家裡放鬆的環境裡，量出來的血壓會比較精確。
 - 血壓超過 $130/80\text{mmHg}$ 即可診斷為高血壓。
- 把握722原則
 - 持續測量7天、早晚2個時段、每個時段量2次，每次間隔1分鐘取平均值。
 - 測量前休息5分鐘，在舒適平穩的環境量測；坐在有靠背的椅子上，雙腳不交叉或翹二郎腿；測量的手臂平放在桌面上，約與心臟同高，壓脈帶要綁在手臂而非手腕上。
 - 722原則做完，總共會有14個平均值，將此紀錄交給醫師，再由醫師判斷是否為高血壓。

■ 可能原因

- 飲食攝取不當(如高鈉、高脂及高膽固醇飲食)、體重過重、過度飲酒、吸菸習慣、心理壓力、家族史、遺傳、年齡

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

■ 常見症狀

- 初期往往無自覺症狀，故又稱為「沉靜殺手」
- 頭痛、頭暈、耳鳴
- 眼花撩亂、視力模糊
- 脖子肩膀、酸痛僵硬
- 心跳加速、呼吸急促

■ 長期影響與危害

- 左心室肥大、心衰竭、缺血性心臟病、顱內出血、缺血性中風、慢性腎臟病

■ 居家保健

- 定時測量血壓並依醫囑規律服用高血壓藥物、定期門診追蹤。
- 限制鈉攝取：應限制在每天2-4公克。
- 限制酒精攝取：男性<100公克/週、女性<50公克/週。
- 體重建議：理想的身體質量指數控制在20-24.9之間。
- 戒菸：不論傳統香菸或電子菸都要禁止。
- 飲食調整：使用得舒(DASH)飲食，強調低脂、低飽和脂肪與總脂肪，鼓勵增加蔬菜、水果與全穀雜糧的食用量，可選擇堅果。
- 運動：建議規律地進行有氧運動(每週5-7天至少30分鐘的中等強度運動)。
- 注意冷熱變化，如三溫暖、溫泉、冬天進出室內外要注意保暖。
- 要有適當的休息，勿過度操勞。
- 保持情緒平穩，別太過激動。
- 調適壓力。

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

■ 複習一下

問題1：()長期的血壓符合收縮壓>130mmHg或舒張壓>80mmHg，就被定義為高血壓。

問題2：()長期高血壓的影響，會造成左心室肥大、心衰竭、缺血性心臟病、顱內出血、缺血性中風、慢性腎臟病

問題3：()高血壓病人要戒菸，但電子菸不再此限

正確答案

問題1：O 問題2：O 問題3：X



參考資料：

劉雪娥等 (2020) · 成人內外科護理學 · 臺北市：華杏

<https://www.uptodate.com/contents/overview-of-hypertension-in>

衛生福利部國民健康署 · 高血壓防治學習手冊 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1163>

2022 Guidelines of the Taiwan Society of Cardiology and the Taiwan Hypertension Society for the Management of Hypertension - A Report of the Task Force of the Hypertension Committee and the Guideline Committee of the Taiwan Society of Cardiology and the Taiwan Hypertension Society (2022)

諮詢電話：(02)2737-2181 分機 8490

制訂單位/日期：門診護理/111.06.24

PFS-8100-025

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮