

高血壓日常生活須知

高血壓是中風、心臟病及腎臟病和眼疾的重大危險因子，是血管硬化性和心臟病的助因；高血壓是一種「無形殺手」，若不去量血壓，無法察覺血壓高。一旦發現血壓升高後，就須定期測量血壓，終身不可懈怠。

一、何謂血壓

【血 壓】— 血流衝擊血管所引起的一種壓力。

【收縮壓】— 心臟收縮時把血液打到血管，此時測得的血壓即是收縮壓。

【舒張壓】— 心臟不收縮時，此時測得的血壓即是舒張壓。

表一、血壓參考值

血壓分類	收縮壓（毫米汞柱）	舒張壓（毫米汞柱）
正常血壓	< 120	< 80
偏高	120~129 且	< 80
高血壓第一期	130~139 或	80~89
高血壓第二期	≥ 140	≥ 90

資料來源：2022 Guidelines of the Taiwan Society of Cardiology and the Taiwan Hypertension Society for the Management of Hypertension

二、高血壓的症狀

1. 有些人沒有症狀，即使血壓異常高，病人未必會感到不舒服。
2. 有些人會有頭昏、失眠、頭重感、頭痛、耳鳴、重聽、心跳、頸肩部僵硬、視力模糊；嚴重者甚至有噁心、嘔吐、抽搐、跛行、昏迷等症狀。
3. 當病程進展影響到重要器官時，出現腦部、眼睛、心臟、腎臟、周邊血管的合併症，是造成病人死亡的主因。
4. 不管有沒有不舒服的症狀，高血壓一定要治療。

三、掌握「722」原則，做好居家血壓管理

7

連續測量7天

2

每天早晚兩次**

2

每次2遍
間隔一分鐘
取平均值

高血壓日常生活須知



圖片來源：<https://www.ths.org.tw/%E6%B0%91%E7%9C%BE%E8%A1%9B%E6%95%99/%E6%AD%A3%E7%A2%BA%E6%B8%AC%E9%87%8F%E8%A1%80%E5%A3%93-722%E5%8E%9F%E5%89%87>

四、降壓六字訣

- S--減鈉** (Salt restriction)：每日食鹽量 5 公克，忌食含鈉量極高的麵線、蜜餞、餅乾等；含鈉量較高蔬菜，如：芹菜、胡蘿蔔、海帶、紫菜。
- A—戒酒** (Alcohol limitation)：喝酒會影響藥物的治療成效以及血壓的變化。
- B—減重** (Body weight reduction)：建議成人 BMI 維持 20~24.9kg/m²，BMI ≥ 24 (過重) 為糖尿病、心血管、惡性腫瘤等慢性病高危險因子。
- C—戒菸** (Cessation of smoke)：菸品中的焦油等有害成分會損害血管，無論傳統香菸還是電子煙，都要完全戒菸。
- D—飲食控制** (Diet adaptation)：得舒飲食，強調低脂、少鹽、低糖飲食，多蔬果，選擇全穀類並適時補充堅果。
- E—運動** (Exercise adaptation)：
 1. 定期有氧運動 (每週 5~7 天至少 30 分鐘中等強度運動)。
 2. 神經運動鍛鍊或訓練，如：太極、瑜珈、冥想。
 3. 高血壓未控制的病人 (收縮壓 > 160mmHg) 不建議進行高強度運動。

參考資料

- 歐嘉美、林春只、尚忠菁、陳蓓蒂、周幸生 (2023) · 高血壓 · 王桂芸、劉雪娥、馮容芬總校閱，新編內外科護學 (七版，下冊，10-121~10-137 頁) · 永大。
- Wang, T. D., Chiang, C. E., Chao, T. H., Cheng, H. M., Wu, Y. W., Wu, Y. J., Lin, Y. H., Chen, M. Y., Ueng, K. C., Chang, W. T., Lee, Y. H., Wang, Y. C., Chu, P. H., Chao, T. F., Kao, H. L., Hou, C. J., Lin, T. H. (2022). 2022 Guidelines of the Taiwan Society of Cardiology and the Taiwan Hypertension Society for the Management of Hypertension. Acta Cardiol Sin, 38(3), 225-325. [https://doi.org/10.6515/ACS.202205_38\(3\).20220321A](https://doi.org/10.6515/ACS.202205_38(3).20220321A)

院址：600 嘉義市忠孝路 539 號 網址：www.cych.org.tw

諮詢服務電話：05-2765041 7A 病房：轉 3792、3793

護理部 7A 病房制訂／神經內科協助審視／營養科協助審視／護理指導組審閱

編號 A003 修訂日期：2024 年 08 月 14 日