

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 且	<80
高血壓前期	120~139 或	80~89
高血壓	≥140 或	≥90

資料來源：美國預防、檢測、評估與治療高血壓全國聯合委員會第7屆報告

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，。

高血壓日常生活須知

三、掌握「722」原則，做好居家血壓管理

The infographic is divided into three main sections corresponding to the '722' principle:

- 7 連續測量7天**
 - 量血壓前30分鐘・三不一要**
 - 不菸酒咖啡**: Illustration of a cigarette and a bottle of alcohol with a prohibition sign.
 - 不憋尿**: Illustration of a person sitting with a prohibition sign over their bladder.
 - 不捲起衣袖**: Illustration of an arm with a blood pressure cuff and a prohibition sign over the sleeve being rolled up.
 - 要休息五分鐘**: Illustration of a person sitting in a chair, resting.
 - 使用大小適中的壓脈帶，並依照指示方向將壓脈帶環繞在手肘1公分之上。
 - 平靜坐在背部有支撐的椅子上，雙腳自然著地，左手放置與心臟同高平坦桌面，休息五分鐘。
- 2 每天早晚兩次****
 - 量血壓中**
 - 不說話**: Illustration of a person with their finger to their lips, indicating silence.
- 2 每次2遍 間隔一分鐘 取平均值**
 - 量血壓後**
 - 血壓機需定時校正以確保數值準確。 Illustration of a blood pressure monitor and a QR code.
 - 市售合格血壓機資訊請掃描QR code參考社團法人台灣高血壓學會網站
 - 可在手機日曆設定提醒 避免忘記測量血壓喔!

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、得舒飲食

得舒飲食的施行相當容易，沒有特別禁止食物的種類，以高鈣、高鎂、高膳食纖維、不飽和脂肪酸及減少飽和脂肪酸攝取，多種營養素的搭配，不但對高血壓有幫助，對糖尿病、心血管疾病、甚至是預防腦神經的退化都有益處。

《得舒飲食如何吃？》

- 1.選擇蔬菜、水果與全穀類
- 2.選擇低脂或脫脂乳品
- 3.蛋白質選擇魚、雞、豆類為主
- 4.選擇植物油，避免椰子油、棕櫚油
- 5.適時補充堅果
- 6.減少高飽和脂肪酸的食物
- 7.減少含糖飲料

高血壓日常生活須知

五、降壓六字訣

S--減鈉 (Salt restriction)：每日食鹽量小於 6 公克（即一茶匙），忌食含鈉量極高得面現、蜜餞、餅乾等；含鈉量較高蔬菜，如：芹菜、胡蘿蔔、海帶、紫菜、發芽蠶豆，勿大量使用。

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)：國健署建議成人 BMI 維持 $18.5 \leq \text{BMI} \leq 24$ ， $\text{BMI} \geq 24$ （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，且抽菸當下會使血壓升高。

D—飲食控制，如得舒飲食 (Diet adaptation)：高纖低脂少鹽飲食。

E—運動 (Exercise adaptation)：「運動 333 原則」，每週 3 天，每天 30 分鐘運動，運動強度要讓心跳達每分鐘 130 次最佳，運動過程需注意若發生胸痛、喘鳴和臉部潮紅時，應立即停止動作。

參考資料

蔡秀鸞、陳敏麗、燕翔、陳麗華、陳亭儒、簡淑慧...黃月芳等（2019）。最新實用內外科護理學（6版，44-58）。永大。

衛生福利部國民健康署（2018）。主題宣導：三高防治專區（高血壓、高血脂、糖尿病）。取自 <http://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=360>

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／護理指導組審閱

編號 A003 修訂日期：2023 年 06 月 07 日