

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	120~139	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、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

高血壓日常生活須知

香菸還是電子菸，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。

四、掌握「722」原則，做好居家血壓管理

The infographic is titled '722' and is divided into three main columns. The first column is labeled '7 連續測量7天' (7 consecutive measurements in 7 days). It contains a sub-section '量血壓前30分鐘·三不一要' (30 minutes before measurement: 3 don'ts, 1 must). The '3 don'ts' are: '不菸酒咖啡' (No smoking, alcohol, or coffee), '不憋尿' (No holding urine), and '不捲起衣袖' (No rolling up sleeves). The '1 must' is '要休息五分鐘' (Must rest for 5 minutes). Below this, it instructs to use a blood pressure cuff of appropriate size and follow the directions, wrapping it around the upper arm. The second column is labeled '2 每天早晚兩次**' (2 times daily, morning and evening). It contains a sub-section '量血壓中' (During measurement) with the instruction '不說話' (No talking) and an illustration of a person with their finger to their lips. The third column is labeled '2 每次2遍 間隔一分鐘 取平均值' (2 times each, 1 minute interval, take the average). It contains a sub-section '量血壓後' (After measurement) with the instruction '血壓機需定時校正 以確保數值準確' (Blood pressure machine needs regular calibration for accuracy) and a QR code. Below this, it says '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' (For information on qualified blood pressure machines, scan the QR code to refer to the website of the Taiwan Society of Hypertension). At the bottom right, it says '可在手機日曆設定提醒 避免忘記測量血壓囉!' (You can set reminders in your mobile calendar to avoid forgetting to measure blood pressure!).

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>

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。
- 衛生福利部國民健康署 (2023) · 血壓要管理 722 在家量 18 歲以上國人約有 529 萬人罹患高血壓。
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4705&pid==16550&sid=16690>
- 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)