

# 高血壓須知



長庚醫療財團法人 編印

## 壹、什麼是高血壓？高血壓的標準值是多少？

心臟像一個幫浦將血液送到身體各個不同的部位，血管不斷被流經的血液壓迫所產生的壓力，就是所謂的血壓。依據中華民國心臟協會在高血壓治療指引，將高血壓的標準值 140/90mmHg 下修為 130/80mmHg 就認定為高血壓，並採用『居家血壓』取代門診測量血壓。血壓是維持血流循環的一種壓力，用一組數字表示，分為收縮壓及舒張壓。血壓數值分類如下：

血壓分類	收縮壓	舒張壓
正常	<120 mmHg	<80 mmHg
高血壓前期	120-129 mmHg	<80 mmHg
高血壓第一期	130-139 mmHg	80-89 mmHg
高血壓第二期	$\geq 140$ mmHg	$\geq 90$ mmHg

由於血壓可能隨著不同因素及不正確的血壓測量而有變動，因此，一次較高的血壓測量結果，並不表示罹患高血壓，診斷高血壓需經一週連續 7 天，每日早晚二次測量所得的血壓值超過正常值，則可能罹患高血壓，必須儘早就醫檢查。

## 貳、高血壓有哪些症狀？

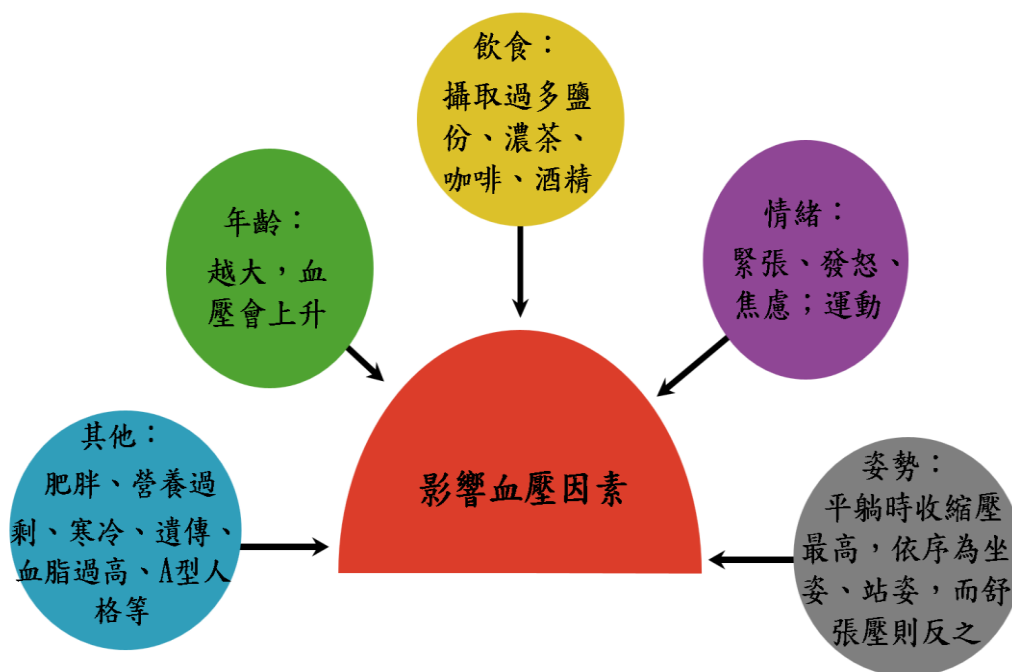
病人可能有失眠、疲倦易累、無精打采、早上起床時枕部疼痛、

頭痛、頭重感、眩暈、耳鳴、頸部痠痛、顏面潮紅、視力模糊等症狀，這些症狀通常是因未適當治療高血壓，而造成器官損傷。罹患高血壓若長期不控制，將引起重要器官的動脈硬化，如：腦血管的硬化而導致腦中風、腎血管的硬化而導致腎衰竭、冠狀動脈硬化而導致狹心症、心肌梗塞甚至猝死，以及視網膜病變(含視網膜水腫、出血及血漿滲漏等)。所以，高血壓被稱為沉默的殺手，及早診斷與治療，以及良好的血壓控制，是對健康最好的投資。

### 參、高血壓的分類

種類	定義
原發性高血壓 (本態性高血壓)	原因不明，僅能推測與遺傳或生活型態(如飲食吃較鹹、過胖、壓力、菸酒等)有關，約 90~95%高血壓患者屬於此種，原發性高血壓雖無法根治，卻可藥物控制，所以需長期服用，以防併發症發生。
續發性高血壓	約5~10%高血壓病人屬於此種，因腎臟疾病、內分泌及血管疾病等因素引起，續發性高血壓治療其病因後，可以治癒或控制。

## 肆、影響血壓的因素



## 伍、高血壓如何治療及控制？

少部分高血壓病人，可藉由改變生活作息、運動與飲食方式控制血壓，如：減重與減少鹽分攝取。但對大部分原發性高血壓病人來說，除採取上述控制血壓方式外，仍需改變日常生活習慣及定期服用藥物治療，才可長期控制血壓。

### 一、改變日常生活習慣

維持理想體重，計算方法依國民健康署建議：身體質量指數(BMI)應維持在  $18.5 \sim 24 \text{ kg/m}^2$  【 $\text{BMI} = \text{體重(公斤)} / \text{身高}^2(\text{公尺})^2$ 】，男性腰圍維持小於 90 公分，女性腰圍維持小於 80 公分。

## 二、調整飲食

高血壓的飲食方式必需合乎均衡飲食及「三少二多」的原則:多蔬果、多高纖、低油脂、少加工食品、少調味品，除了食物要均衡以外，煮東西調味六訣：

第一訣	第二訣	第三訣
食物原味來烹調，自然風味會更高。	善用酸味代食鹽，四季菜餚不能少。	少量用些辛香料，道道菜色香繞鼻。
		
第四訣	第五訣	第六訣
堅果調理菜有料，味覺變化多巧妙。	酌量使用植物油，身體健康吃的好。	用餐不加調味料，血壓控制沒煩惱。
		

## 三、規律運動

(一)適度運動，建議每星期至少 3 次，每次至少 30 分鐘，像是快走、步行、慢跑、氣功、騎腳踏車及游泳等，若沒有運動習慣者，可與醫師商談，選擇適合自己的有氧運動，如：踏步機、跳繩等。

(二)維持規律作息，充份睡眠與休息，適當的娛樂，避免過度緊張。

(三)注意忽冷忽熱，及日夜溫差變化大的天氣，不用太冷或太熱的水洗澡。

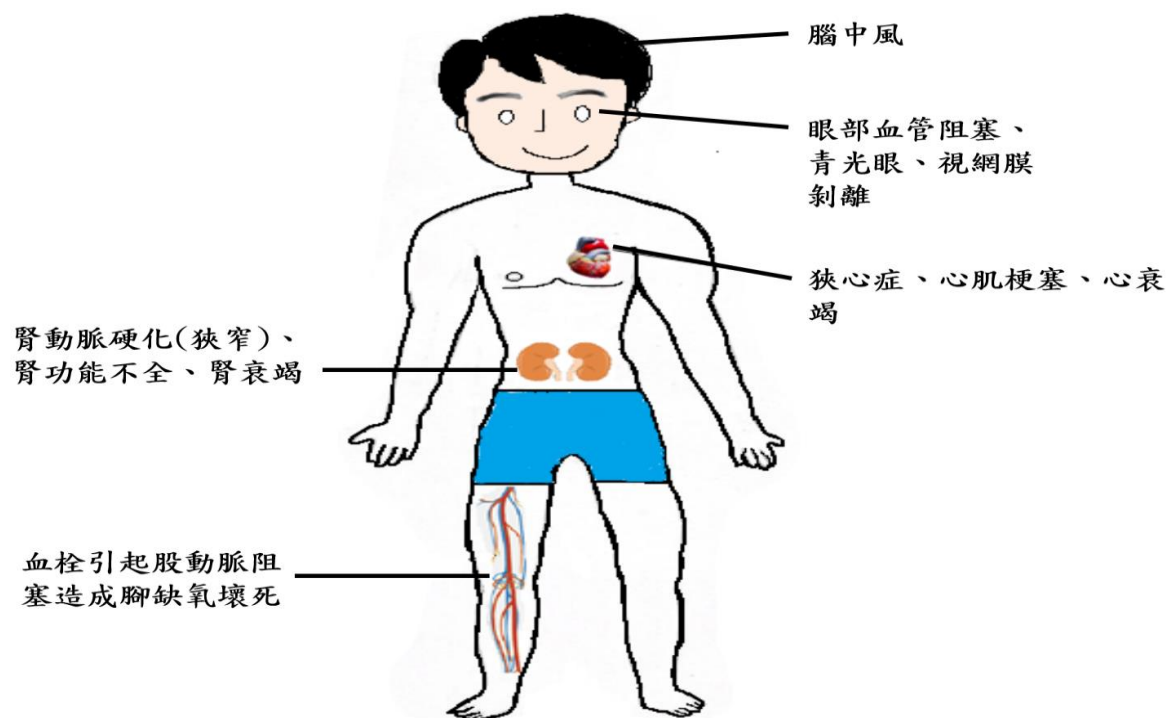
#### 四、藥物控制

經醫師診察後，會依個人病情選擇最適合病人的藥物來控制血壓；針對高血壓的病人，千萬不要預期一吃藥血壓就會有快速下降的效果，應該讓醫師根據實際狀況調整藥物，控制血壓。

服用治療高血壓藥物應將病人的藥品放在明顯地方，如：餐桌及手提袋，以提醒服藥，如果忘記服藥，於想起時，應立即服用，若已接近或已到下一次服藥時間，只需服用下一次藥量，絕不可一次服用雙倍藥量；如果覺得服用藥物後，有任何不良反應及不適，應儘速回診，切勿自行停藥。若正在接受高血壓治療者，雖然測量血壓正常，仍應繼續按時服藥，千萬不要自行停藥，一天早晚兩次測量血壓，並記錄於記錄卡(本)上，回診時將血壓記錄卡(本)帶至門診供醫師參考，因為這是保持血壓正常及避免併發症唯一方法。

五、避免吸菸和過量飲酒。

## 陸、高血壓造成的疾病風險？



## 柒、如何正確測量血壓？

高血壓患者可遵守居家血壓照護-722原則



一週連續量7天



一天2時段(晨起、睡前)



每次量2遍，取平均值紀錄下來



## 注意事項：

一、測量時需坐著，背靠椅子。

二、手臂與心臟同高位置處。

三、測量前 1 小時避免進食及抽菸、前 30 分鐘不要運動、前 5-10 分鐘安靜坐休息，勿說話。

四、特定族群如：糖尿病、慢性腎臟病(非透析)、冠狀動脈心臟疾病、心臟衰竭、使用抗血栓藥物等病人，以及 65 歲以上老人，建議血壓控制目標為小於 130/80 mmHg；收縮壓目標值須小於 130 mmHg。

五、如有血壓高的情形，平均收縮壓 $>130\text{mmHg}$ ，舒張壓 $>80\text{mmHg}$ ，同時合併有頭暈、頭痛、胸悶等症狀，需立即回診治療。

## 捌、總結

高血壓治療的目的在於防止因血壓高而引起之心血管疾病，尤其是腦中風及造成心肌梗塞的冠狀動脈疾病。現在降血壓藥物種類非常多，醫師會依照您的潛在疾病狀況選擇最適合的降血壓藥物，此外，需調整為健康生活方式，透過均衡的飲食、低鈉的烹飪方式、規律的運動、體重控制、避免吸菸和過量飲酒，定期居家測量血壓、抽血檢查及門診追蹤，這樣才能有效地控制這隱形的沉默殺手——高血壓。

玖、建議看診科別：心臟內科



拾、諮詢服務電話

基隆院區(02)24313131 轉 2919

台北院區(02)27135211 轉 3599 星期一~五 8:30-12:00 13:30-17:00

土城醫院(02)22630588 轉 2256

林口院區(03)3281200 轉 2906、2916

桃園院區(03)3196200 轉 2502

嘉義院區(05)3621000 轉 3297

雲林院區(05)3621000 轉 2947、2948

高雄院區(07)7317123 轉 2992

鳳山院區(07)7418151 轉 2307 星期一~五 08:30-16:30

長庚醫療財團法人 N208 10.1×20.1cm 2023 年

<http://www.cgmh.org.tw>

