



高血壓須知

一、高血壓是甚麼？

血壓是血流衝到血管壁所產生的一種壓力；收縮壓是心臟收縮時血管壁所承受的壓力；舒張壓是心臟擴張時血管壁所承受的壓力。2022年台灣高血壓學會制定高血壓的定義和分期是依據 722 原則，也就是連續 7 天量測居家血壓、每天量血壓 2 次(早晚各 1 次)和每次量測 2 次取平均值（每次間隔 1 分鐘），結果如下：

| 血壓分期 | 收縮壓(mmHg) | 舒張壓(mmHg) |
|--------|-----------|-----------|
| 正常血壓 | <120 | <80 |
| 高血壓前期 | 120-129 | <80 |
| 第一期高血壓 | 130-139 | 80-89 |
| 第二期高血壓 | ≥ 140 | ≥ 90 |

二、如何正確量血壓？

請使用校正過的上臂電子血壓計測量血壓，測量前 30 分鐘避免抽菸、運動或喝含咖啡因的飲料如茶、咖啡或提神飲料，測量前靜坐休息 5 分鐘且測量時不要說話，測量血壓時，坐在有足夠支撐力的椅子上，避免坐在柔軟的沙發上，雙腳平放地板，不要交叉或翹二郎腿，測量的手臂需平放在桌上與心臟同高度，壓脈帶要保持在手肘的彎曲處上方兩指幅，緊度約可伸進兩隻指頭，須間隔一分鐘後量測第二次。

三、何時作 722 血壓量測？

正常血壓者每年作一次；高血壓前期者每半年一次；開始高血壓藥物治療兩週後；高血壓藥物調整兩週後；未控制好的高血壓每月一次；控制穩定的高血壓每季一次。

四、高血壓的症狀

高血壓常無明顯症狀，建議定期量測血壓，如果發生以下症狀如頭暈、頭痛、後頸部僵硬、心悸、胸部壓迫感、耳鳴、肩膀酸痛或持續打嗝時應再次測量血壓。

五、高血壓控制不良會有什麼後果？

常見影響的器官有腦部如腦中風和認知異常；眼睛如視網膜病變；心臟如肥大和心臟衰竭；腎臟如腎功能異常、蛋白尿和慢性腎病；血管如周邊動脈疾病和動脈硬化。



六、何時要開始治療高血壓？血壓要控制在多少才標準？

有關血壓控制以及治療建議，請您與醫師共同討論目標，一般來說，若您是低風險的人，無動脈硬化心血管疾病、腦中風、視網膜病變、心臟肥大、心臟衰竭、慢性腎病、周邊動脈疾病以及小於3個危險因子者(65歲以上、男性、高血脂症、抽菸、早發動脈硬化心血管疾病家族史、懷孕高血壓和子癲前症)，血壓大於等於140/90毫米汞柱應要治療，其他情況血壓大於等於130/80毫米汞柱應要治療。血壓建議控制要小於130/80毫米汞柱，若是有動脈硬化心血管疾病或高風險者，收縮壓控制建議要小於120毫米汞柱；若是65歲以上的長者，收縮壓控制建議要小於130毫米汞柱。

七、如何調整生活型態以控制高血壓？

1. 飲食控制：避免高熱量，高膽固醇，及高鹽的飲食，建議多蔬果和得舒飲食(DASH)，可使用低鈉鹽。
2. 不抽煙。
3. 須控制飲酒量：男性每天少於14克(約相等於390 CC的啤酒或葡萄酒約145 CC或44 CC的威士忌)，女性每天少於7克(約相等於男性飲酒的半量)，禁止狂歡性飲酒，本來沒有飲酒習慣的人勿嘗試喝酒。
4. 避免體重過重，維持標準體重。
5. 運動：運動每週超過五次，每次至少30分鐘以上中等強度(微喘)的有氧運動，如慢跑、游泳、騎腳踏等，也可加上適度的肌力訓練，另外可作瑜珈、太極和冥想。針對收縮壓超過160毫米汞柱者不建議作高強度的運動。
6. 避免用太熱或太冷的水洗澡以及泡澡過久。
7. 預防便秘。