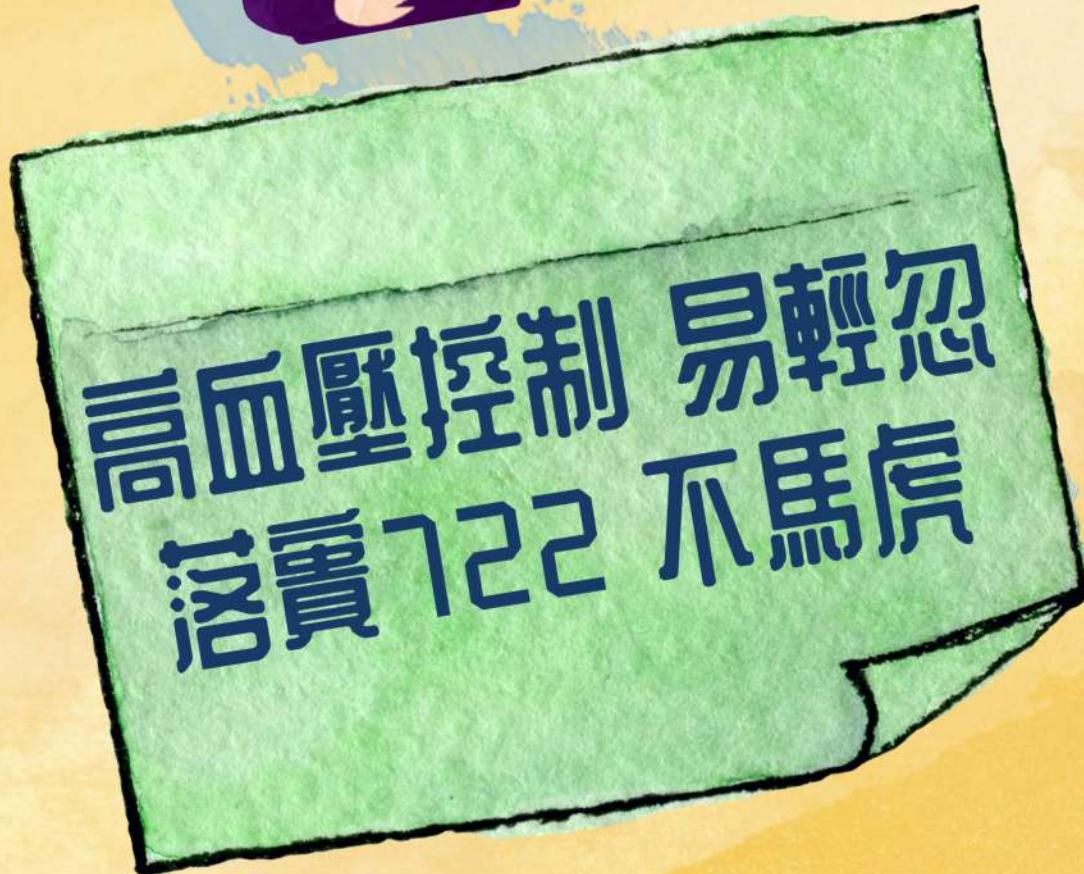


# 高血壓

## 要注意！



## ◆前言

高血壓是容易被忽略的疾病，目前台灣地區約有三百多萬民眾患有高血壓，但其中約有三分之一的民眾不知自己是高血壓患者，大部分高血壓患者也沒有將血壓值控制在理想的範圍內。

高血壓造成的併發疾病，如腦中風、冠狀動脈心臟病、主動脈剝離、心臟衰竭及腎衰竭等，都是造成死亡或殘疾的原因。

對於高血壓的防治只有正確的認識是不夠的，必須採行健康的生活型態，如控制理想體重、規律適度的運動、戒菸酒、少油、少鹽、少調味料的飲食，以及規律就醫、遵從醫囑，才能預防未來心血管疾病的發生。

居家生活中如何管理好自己的血壓呢？就讓我們藉由這本小手冊開始你的健康生活型態！

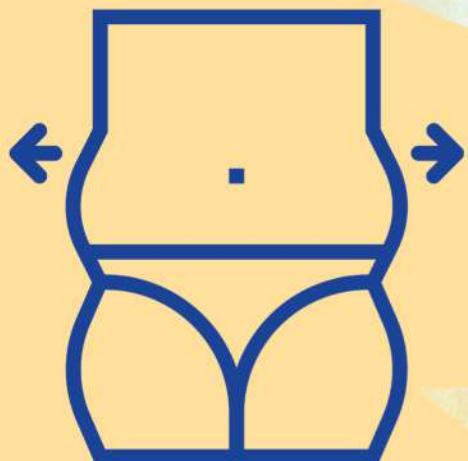
## ◆目錄

- 一、高血壓成因——第1頁
- 二、多少才算高血壓？——第2頁
- 三、高血壓預防及治療——第3頁
- 四、居家血壓管理722守則——第5頁
- 五、722血壓紀錄表——第6頁
- 六、文獻出處——第10頁



## ◆高血壓成因

一些高危因素令人較易患上高血壓，包括：攝取過多鹽分、肥胖、吸煙、飲酒過量、睡眠不足、壓力、高血壓家族史和年齡越大等。



# ◆多少才算高血壓？認識4種血壓分級

## 正常血壓

收縮壓

$<120\text{mmHg}$

舒張壓

$<80\text{mmHg}$

## 第一期高血壓

收縮壓

$130\text{-}139\text{mmHg}$

舒張壓

$80\text{-}89\text{mmHg}$

## 血壓偏高

收縮壓

$120\text{-}129\text{mmHg}$

舒張壓

$<80\text{mmHg}$

## 第二期高血壓

收縮壓

$\geq 140\text{mmHg}$

舒張壓

$\geq 90\text{mmHg}$

# ◆高血壓預防及治療

## SABCDE六招，遠離高血壓

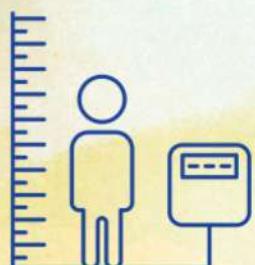
**S**alt 鹽分控制



**A**lcohol 酒精限量



**B**ody weight 正常體重



**C**essation of smoke 戒菸



**D**iet 得舒飲食



**E**xercise 運動



## ◆SABCDE如何執行？



得舒飲食是指少油、少加工食品、  
少鹽（成人每日食鹽攝取量為六公克）  
多高纖、多蔬果之飲食。



控制體重（BMI在18.5至24kg/m<sup>2</sup>），  
養成運動好習慣。



戒菸，避免過度飲酒，  
每日酒精量不超過15公克。



如執行SABCDE後，血壓仍大於140/90mmhg，  
建議與醫師討論如何治療及用藥。

◆居家血壓管理722守則

7

連續七天測量血壓

2

每天早晚測量兩回

2

每回測量兩次  
間隔一分鐘

# ◆居家血壓管理紀錄表

白天

晚上

日期	收縮壓/舒張壓	心跳	收縮壓/舒張壓	心跳	備註
----	---------	----	---------	----	----


白天

晚上

日期 收縮壓/舒張壓 心跳 收縮壓/舒張壓 心跳 備註


白天

晚上

日期 收縮壓/舒張壓 心跳 收縮壓/舒張壓 心跳 備註


白天

晚上

日期 收縮壓/舒張壓 心跳 收縮壓/舒張壓 心跳 備註


## ◆文獻出處

衛生福利部國民健康署-高血壓

[https://www.hpa.gov.tw/Pages>List.aspx?  
nodeid=1463](https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=1463)

衛生福利部國民健康署-高血壓防治

[https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?  
nodeid=1464&pid=1242](https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1464&pid=1242)

衛生福利部國民健康署-高血壓就靠「722」

[https://www.mohw.gov.tw/  
cp-16-69636-1.html](https://www.mohw.gov.tw/cp-16-69636-1.html)

社團法人台灣高血壓學會

<https://www.ths.org.tw>



臺北榮總護理部關心您