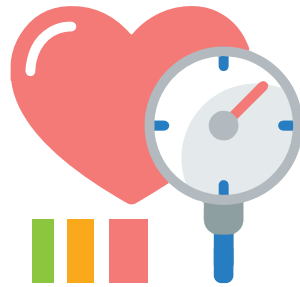


高血壓防治 從「心」開始





什麼是血壓？

血壓是血液流動時對動脈管壁造成的壓力，心臟打出血液打到動脈時的壓力，就產生收縮壓（Systolic），心臟舒張時，血液回流的壓力，則是舒張壓（Diastolic）。這兩者分別代表了血管在心臟舒張和收縮時，所承受的壓力。

壓力大小的變化造就了高血壓和低血壓（Hypotension）。

讓我們開始從「心」認識自己的身體，重視它吧！

1 何謂高血壓.....P.01-02
血壓分級/目標血壓

2 導致高血壓的種類與原因.....P.03-04
原發性高血壓/續發性高血壓
哪些高危險因子？

3 高血壓會出現的症狀.....P.05-06
會引發的併發症

4 高血壓的控制與藥物治療.....P.07-08
各期血壓治療
吃藥時該注意什麼？

5 何謂居家量測722守則.....P.09-12
自我管理血壓3C原則
血壓怎麼量？

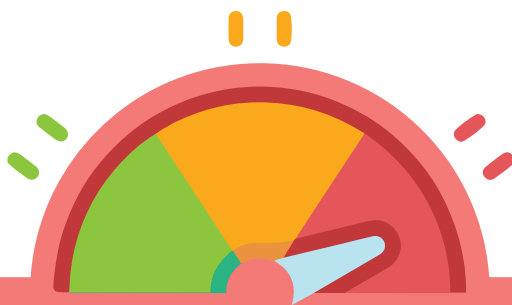
6 降低血壓從調整生活開始.....P.13-14
飲食建議/生活習慣建議
積極控制高血壓的好處

7 血壓健康紀錄表.....P.15-22
基本資料/紀錄表

1 何謂高血壓

血壓是指血液由心臟送出時在動脈血管內產生的壓力，受年齡、運動、肥胖抽菸等因素影響。多數沒有明顯症狀，因此容易被忽視。

高血壓是全球性的健康議題，也是心血管疾病、腦中風、糖尿病、腎臟病等重大慢性病的共同危險因子。109年衛生福利部死因統計顯示，國人因高血壓導致心血管疾病而死亡之心臟疾病、腦血管疾病及高血壓性疾病等，分別在十大死因的第2位、第4位及第7位，合計一年就有超過3.9萬人死亡，即每4.4人死亡中就有1人是死於高血壓直接相關的三種疾病。





血壓分級 ■ ■ ■

正常血壓

收縮壓

<120mmhg

舒張壓

<80mmhg

高血壓前期

收縮壓

120~139mmhg

舒張壓

80~89mmhg

高血壓第一期

收縮壓

140~159mmhg

舒張壓

90~99mmhg

高血壓第二期

收縮壓

≥160mmhg

舒張壓

≥100mmhg



目標血壓 ■ ■ ■

18歲以上民眾

收縮壓

<120mmhg

舒張壓

<80mmhg

糖尿病患者

冠心病患者

慢性腎病

心房顫動

服用抗血栓藥物

收縮壓

<130mmhg

舒張壓

<80mmhg

80歲以上

收縮壓

<150mmhg

舒張壓

<90mmhg

2 高血壓的種類與原因

本態性高血壓 (Essential hypertension)

又稱原發性高血壓，成因仍不明確，可能與遺傳、生活習慣、壓力相關，大部分高血壓患者皆屬於此種類型。 (佔95%~99%)

續發性高血壓 (Secondary hypertension)

又稱繼發性高血壓，此種高血壓傾向突然發作，造成血壓數值升高的程度，通常比原發性高血壓還要嚴重。(可能問題：主動脈縮窄、腎臟問題、懷孕、內分泌異常、毒品...等) (佔1%~5%)

除此之外，還有1種「白袍高血壓」，指的是患者在醫院或讓醫師測量血壓時，因為焦慮和緊張而導致血壓升高。



高血壓的危險因子

不良的生活型態亦容易引起血壓的升高



3 可能高血壓會出現的症狀



對大部分人來說，高血壓往往沒有任何症狀，只有少數患者可能有頭痛、呼吸困難或急促、流鼻血的症狀，但通常這時的高血壓症狀已相當嚴重，更不用說這些症狀也很容易被當作是其他疾病引起，甚至被患者忽略。



▲ 唯有定時測量血壓，才是了解自己有沒有高血壓最好的方式。

可能會引發的併發症

容易造成高血糖、高血脂，發展成糖尿病。(代謝症候群)

動脈容易形成斑塊或動脈瘤、主動脈剝離。

還有以下器官併發症：



腦

腦中風
短暫性腦缺血
蜘蛛膜下出血



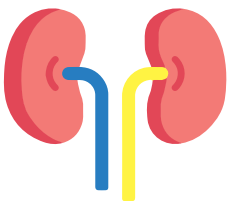
眼

視網膜病變



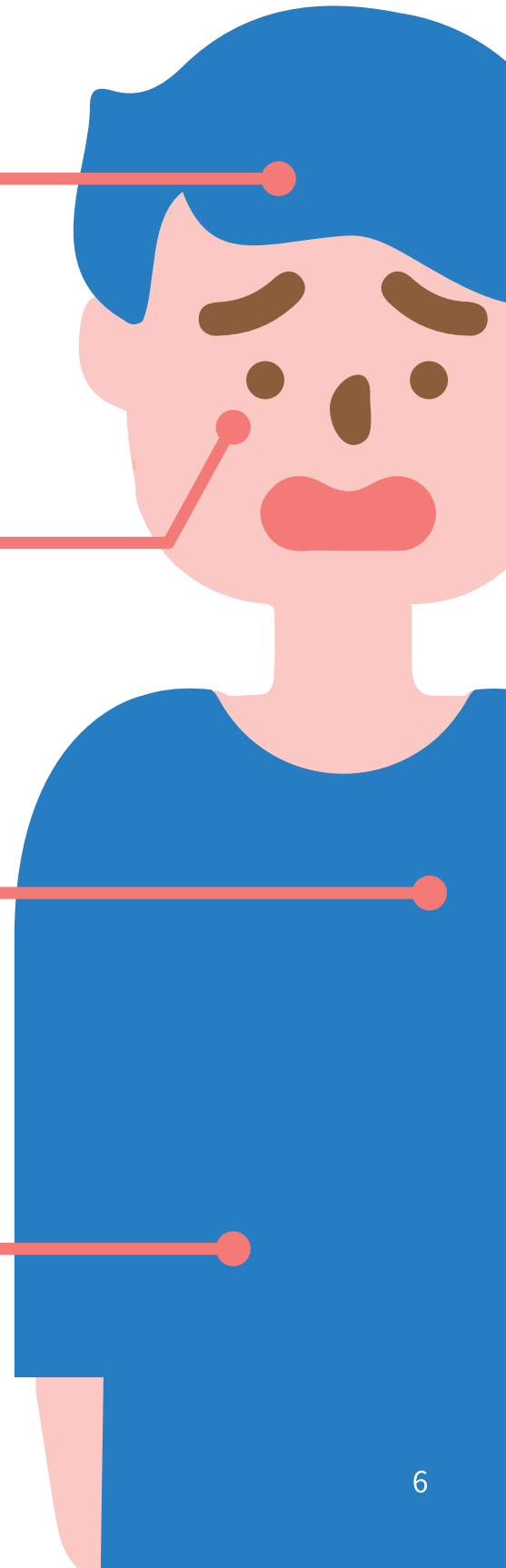
心

心肌梗塞
心絞痛
心衰竭



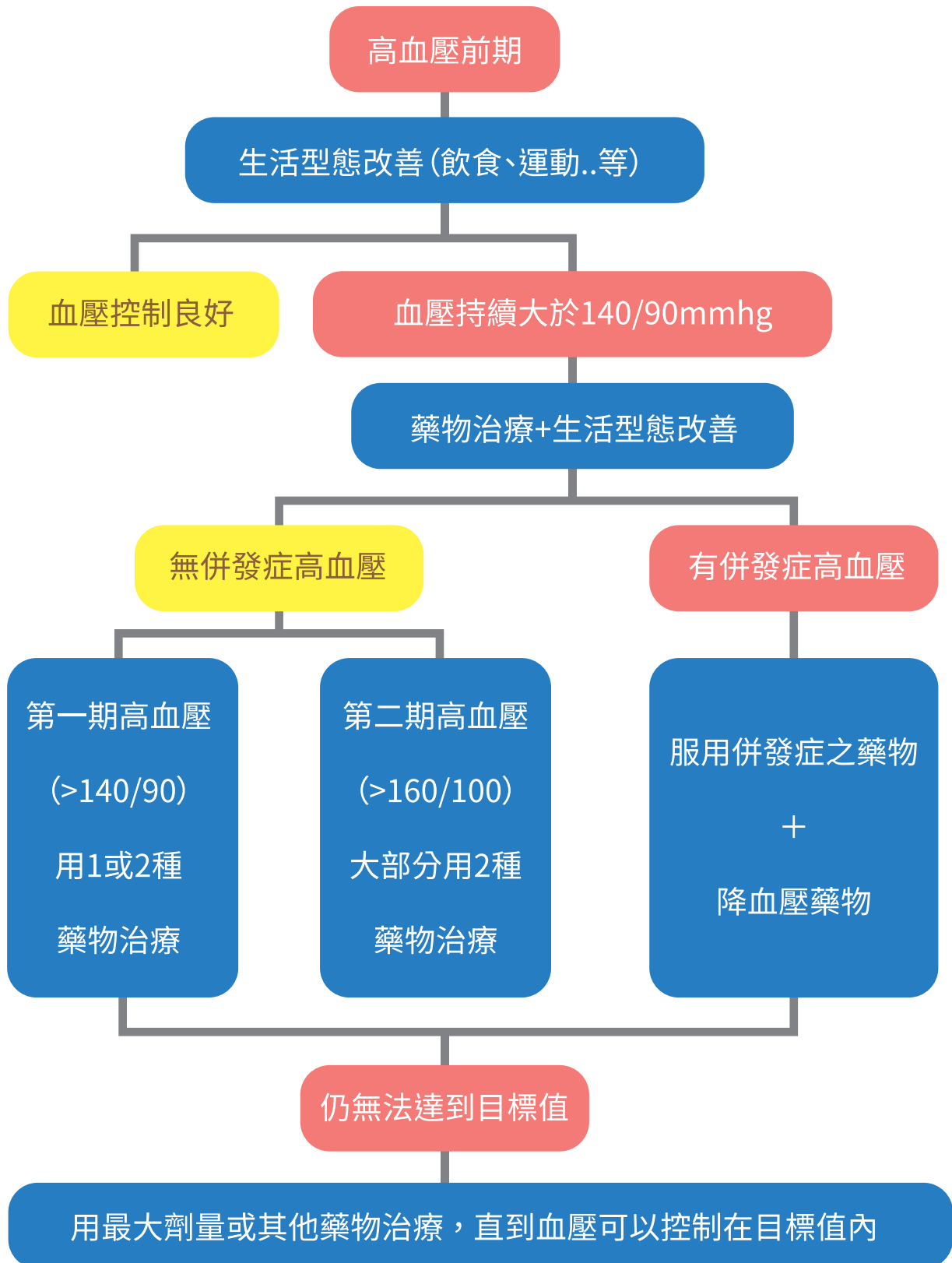
腎

心室肥大
腎衰竭
蛋白尿



4

高血壓的控制與藥物治療





吃藥時該注意什麼？

- 定時定量的服用藥物
- 不要自己中斷服藥
- 服用藥物有不適，馬上諮詢醫生
- 不要隨意服用成藥



注意

目前常用藥物包括血管收縮素轉換酶抑制劑、血管收縮素受體阻斷劑、乙型阻斷劑、鈣離子阻斷劑以及利尿劑等。

切記當家中有其他高血壓患者時，藥物不可共用，因為醫師會根據患者病況不同開立藥方，一旦共用可能發生危險。



5 居家量測 722原則

台灣高血壓學會製作「2020台灣居家血壓共識」，推廣居家血壓量測及722原則。透過「定期血壓」清楚掌握血壓狀況，是做好血壓管理的重要關鍵。



一週量七天
天天量血壓



每天早晚
各量一次



每次量兩次
記錄平均值

自我管理血壓3C原則

記得定期量血壓(Check):

18歲以上的民眾每年至少要量一次血壓，有高血壓家族史更該從年輕起養成定期測量血壓習慣，並利用紙本或手機下載健康管理軟體紀錄血壓數值，亦可幫助醫療人員做為治療依據。

調整健康生活型態(Change):

良好生活型態，如採低油、糖、鹽及高纖的飲食、拒菸酒、適度運動 (1天至少運動30分鐘)，保持良好的身體狀態，有助於血壓控制，減少心血管疾病急性發作的風險。

按時吃藥要記牢(Control):

一般民眾仍建議至少維持在血壓值140 / 90 mmHg以下，對於罹患慢性病及老人族群，血壓控制則更為重要，除落實良好生活型態外，更需持續規律服藥，切勿擅自停藥，讓病情得到妥善的控制。

血壓怎麼量？



血壓計使用的注意事項如下：

量血壓的前半小時，避免飲食、運動、抽菸及喝含咖啡因飲料。

測量時，手臂位置與心臟同高，血壓計臂帶大小應可圍繞手臂80%。

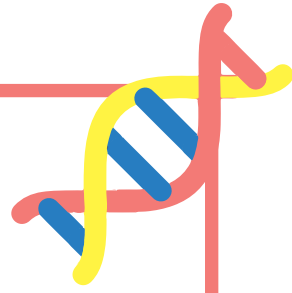
使用經過認證的血壓計做量測。
大人、孩童需用不同的臂帶

靜止坐直靠著椅背，至少休息5分鐘再開始測量。

不要憋尿

舒適坐在椅子上，腳應著地。

高血壓會遺傳嗎？



高血壓並不會遺傳，但是容易罹患高血壓的體質是會遺傳的，研究統計當父母雙方都有高血壓時，子女罹患高血壓的機率可達 **60%**，若父母中僅一人有高血壓，子女得到高血壓的機率約為 **30%**。



罹患率有年輕化的趨勢

過去大家會覺得高血壓是老年人的疾病，但由於現在的生活飲食習慣改變、運動量不足、及生活壓力大，讓高血壓罹患率有年輕化的趨勢。

6 降低血壓從調整生活開始

飲食建議

三少二多原則



少油脂

減少攝取動物性脂肪，如豬油
適量使用植物油，如橄欖油



多高纖

適量糙米、燕麥、堅果



少調味品

少鹽、少糖、少味素、少胡椒



多蔬果

各式水果及蔬菜



少加工食品

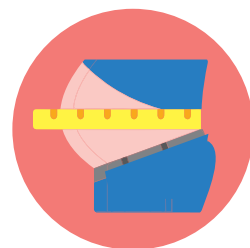
火腿、香腸、泡菜、罐頭

生活習慣建議



- 戒菸
- 避免飲酒過量
- 控制體重（維持身體質量指數BMI在18.5至24）

（腰圍男性 < 90公分，女性 < 80公分）



- 運動習慣（緩和且持續的適度運動）
- 身心放鬆



積極控制高血壓的好處

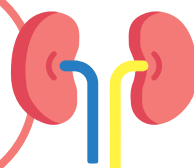
能**降低35%-40%**
的腦中風風險



糖尿病患，能**降低20%**
的**眼睛血管病變**風險



慢性腎臟病患，可**降低12%**
惡化為**末期腎臟病**的風險



減少**15-25%**心肌梗塞風險
降低**64%**的心臟衰竭風險



我的基本資料

姓名

電話

地址

緊急聯絡人姓名

緊急聯絡人電話

請問，你的血壓目標是(收縮壓/舒張壓)

掌握居家量測722原則

高血壓相關資料網站

1. <https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=1463>

國民健康署三高防治專區

2. 衛生福利部國民健康署《高血壓防治學習手冊》

3. <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=127&pid=3833>

老人家血壓太高沒關係？

4. <https://www.mohw.gov.tw/cp-5016-59550-1.html>

響應世界高血壓日~掌握3C原則 在家也能輕鬆控血壓

5. <https://www.commonhealth.com.tw/article/84707>

高血壓症狀有哪些？血壓標準值多少？原因、預防一次看

6. <https://www.mohw.gov.tw/cp-16-69636-1.html>

血壓控管就靠「722」~定期量測沒煩惱

7. <https://www.commonhealth.com.tw/article/83075>

高血壓6大併發症更要命 收縮壓、舒張壓多少才算正常？



衛生福利部國民健康署

Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare