



臺中榮民總醫院  
Taichung Veterans General Hospital

經心臟科醫師或護理專家檢視  
臺中榮民總醫院護理部 編印



## 什麼是高血壓？

指動脈血壓的持續升高，至少要三次以上不同時間內測得血壓都有升高情形，才能診斷為高血壓。

正常血壓

<120/80 mmHg

可疑血壓

120-139/80-89 mmHg

高血壓

>140/90 mmHg



## 有哪些症狀？

高血壓不一定會產生症狀。有症狀時多半是後枕部頭痛，常見於早晨醒來，幾小時後會自行緩解。其他症狀有頭暈、疲倦、面色潮紅、冒汗、心悸，甚至視力模糊等。



## 如何正確量血壓？

- 1 量血壓前30分鐘避免抽菸或飲用咖啡、茶等刺激性飲料。

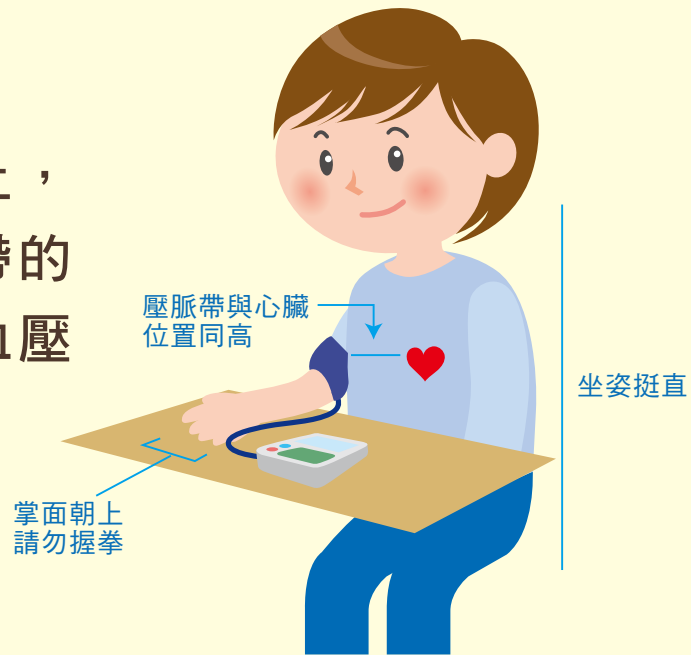


認識高血壓



## 如何正確量血壓？

- 2 採坐姿，手肘置於桌上，衣服不可太緊，血壓帶的位置應與心臟水平，血壓計與桌面垂直。

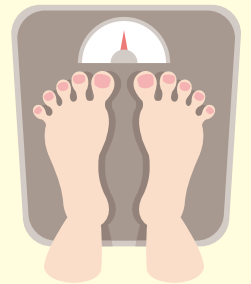


## 預防保健與控制？

### 1 控制體重

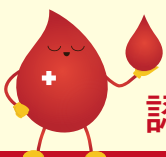
維持正常體重(身體質量指數  $18.5 \leq \text{BMI} < 24.0$ )，或男性腰圍  $> 90$  公分，女性  $> 80$  公分。

身體質量指數 (BMI) = 體重(公斤) / 身高<sup>2</sup>(平方公尺)



### 2 飲食計劃

多攝取水果、蔬菜和低脂食物如糙米、薏仁、核桃仁、苦瓜、山藥、高麗菜、蘆筍、洋蔥、黑木耳等；富含鉀如柳丁、橘子、葡萄乾、香蕉、馬鈴薯、菠菜等；富含鈣食物如低脂牛奶、黃豆、黑豆、豆腐、莧菜、菠菜、丁香魚等。



認識高血壓



## 預防保健與控制？

### 3 限鹽飲食

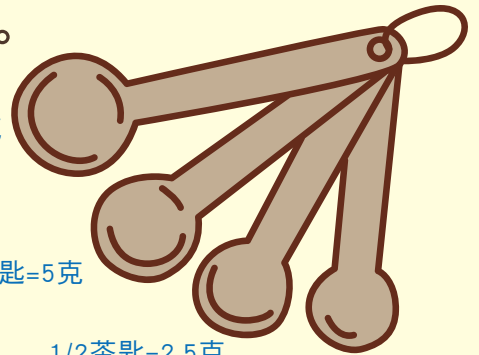
限制鹽攝取量一天小於6克。

1湯匙=15克

1茶匙=5克

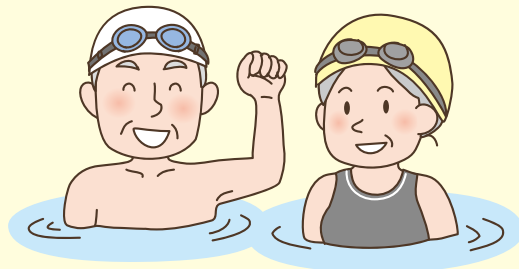
1/2茶匙=2.5克

1/4茶匙=1.25克



### 4 規律運動

有氧運動，例如：每週至少三天、每次快走30分鐘以上。



### 5 適當飲酒

男性每日限制不超過30mL酒精(約等於720mL的啤酒、300mL的葡萄酒或60mL的威士忌酒)，女性及體重較輕者每日不超過15mL。



認識高血壓



## 預防保健與控制？

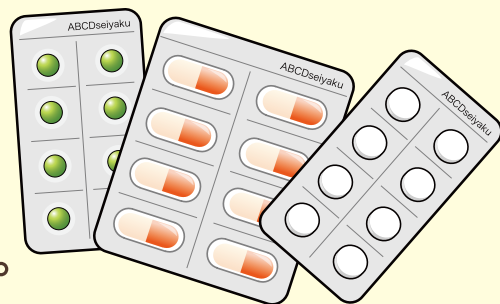
### 6 控制血糖、血脂肪或戒菸

正常的血糖值，飯前70~110mg/dl，飯後2小時血糖小於140mg/dl；吸菸會造成動脈硬化導致血壓偏高情形，故戒菸有助血壓控制。



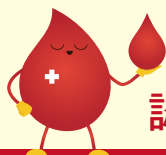
## 用藥須知？

- 1.定期的測量並記錄血壓。
- 2.請勿自行停藥或增減劑量。
- 3.若忘記服藥，在想起來時儘快補服；但已接近下次服藥的時間，則不要補吃，只要服用一次劑量即可，切勿服用雙倍的劑量。
- 4.除服用藥物控制血壓外，亦須配合生活型態的改變來達到良好的血壓控制。



## 結論

高血壓治療的目的在防止因高血壓而引起的心臟血管疾病，如冠狀動脈疾病、中風及腎臟疾病，以減少與高血壓有關之死亡率及發病率。病人應改變生活方式，並與醫師配合，每日按時且持續服藥，不可自行停藥，醫師將會依個別之情況，選擇最適當之藥物，以獲得最大之療效。





## 參考資料

- / 台灣高血壓學會（2018）・吃什麼可以降血壓  
・健康世界，495(1)，22-23。
- / 吳東昇、陳永煌、林易申、王鍾慶、高東煒、  
張耀文（2014）・2014 成人高血壓治療指引  
JNC 8簡介・中華職業醫學雜誌，21(2)，  
59-72。
- / 林玉萍（2010）・鈣離子阻斷劑用於治療高血  
壓的選擇・當代醫學，442，623-628。
- / 臺中榮民總醫院(2018)・臺中榮總藥品手冊查  
詢系統・取自[http://www3.vghtc.gov.tw/phar-](http://www3.vghtc.gov.tw/pharmacy/html/index_p.asp)  
[macy/html/index\\_p.asp](http://www3.vghtc.gov.tw/pharmacy/html/index_p.asp)
- / 謝明家、張毓泓、曾慶孝(2009)・老年人高血  
壓的治療・台灣老年醫學暨老年學雜誌，4(1)  
，1-14。

