

# 居家量測722-血壓管理沒煩惱



## 居家血壓量測

### 1 量測注意事項

- \* 建議使用上臂式電子血壓計，需定期校正。
- \* 測量血壓前一小時避免進食、喝咖啡、抽菸，前三十分鐘避免做運動。
- \* 脫掉上臂厚重衣物，避免干擾壓脈帶使用。
- \* 不憋尿，靜坐休息五分鐘。
- \* 坐在有靠背的椅子上雙腳平放地面，手心向上，避免說話。
- \* 將壓脈帶環繞於上臂，高度與心臟同高，鬆緊度約可伸進兩隻指頭。

### 2 遵守722原則

連續量 **7** 天



一週至少連續四天

每天量 **2** 次



1. 早上起床1小時內且在早餐和服藥前
2. 晚上睡前1小時內

每次量 **2** 遍



1. 每次間隔一分鐘
2. 取兩次平均數值

### 3 722使用頻率

血壓正常 (<120/80)	每年1次
血壓偏高 (120-129/<80)	每半年1次
開始服藥	2週後
調整用藥	2週後
尚待控制	每月1次
穩定控制	每季1次





# 血壓多少是高血壓?

2022年台灣高血壓指引定義高血壓為  
收縮壓  $\geq 130\text{mmHg}$  或舒張壓  $\geq 80\text{mmHg}$

血壓分期	收縮壓 (mmHg)	舒張壓 (mmHg)
正常高血壓	<120	<80
高血壓前期	120-129	<80
高血壓	$\geq 130$	$\geq 80$



# 血壓管理



## 1 血壓控制目標



控制目標 <130/80mmHg

## 2 減少血壓波動



按時服藥



飲食管控



規律量血壓

血壓波動大，易造成高血壓相關器官損傷，中風、心血管疾病、死亡、失智風險增加

## 3 生活型態調整

### S-ABCDE原則

### S

Sodium restriction



### 減鈉

- 鈉 2-4g/天
- 鹽 5-10g/天

### A

Alcohol limitation



### 限酒

- 男性 <14g/天 (約500mL)
- 女性 <7g/天 (約250mL)
- \* 容積以酒精濃度3.5%之啤酒為例

### B

Body weight reduction



### 減重

- BMI 維持在 20-24.9kg/m<sup>2</sup>

### C

Cigarette smoke cessation



### 戒菸

- 戒除香菸與電子菸

### D

Diet adaptation



### 飲食控制

- DASH飲食: 大量蔬果、低油、全穀、堅果、魚
- 避免: 紅肉、含糖飲料、甜食。

### E

Exercise adoption



### 運動

- 中強度有氧運動: 快走、慢跑、游泳 (一周5-7天, 每次至少30分鐘)
- 太極、瑜珈、冥想