

控壓新手村

控壓做得好 健康沒煩惱





控壓新手村入村說明



大家好
我是控壓新手村的村長！

歡迎各位新手來到控壓新手村，想必各位來的這個村子的原因，都是為了學會
正確地量測和監測高血壓，以免遭受到
高血壓的攻擊。

因此教導你們正確的觀念，遠離高血壓，
是我們村子的任務！





了解高血壓

首先，在教導各位如何正確地保護自己之前
我們必須先了解什麼是高血壓！

高血壓小檔案



高血壓是一種**慢性疾病**，因為動脈血壓持續性的偏高所導致。

此外高血壓是心血管疾病、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疾病。



更可怕的是，高血壓會隱藏自己的身分接近你，因此對於多數人來說對於高血壓並不會有明顯不舒服的症狀，所以必須做到正確的監測血壓才能讓自己遠離高血壓哦！



高血壓的種類

根據高血壓的原因可以分為兩類

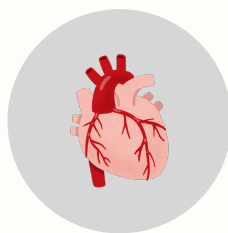
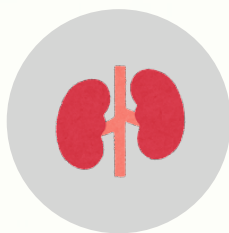
1. 本因性高血壓

病人約佔 90-95%，主因是因為遺傳因素或不良的生活習慣所導致，不良的生活習慣如：抽菸、喝酒或肥胖等。



2. 續發性高血壓

主因為慢性疾病所導致，如慢性腎臟病或是主動脈狹窄等。



可以透過尋求醫師的幫助，來進行高血壓種類判斷，並維持後續的追蹤與治療哦！



高血壓分類表

多高才算高血壓呢？

分類	收縮壓 (毫米汞柱mmHg)	舒張壓 (毫米汞柱mmHg)
正常血壓	<120	和 <80
高血壓前期 (警示期)	120~139	或 80~89
第一期高血壓	140~159	或 90~99
第二期高血壓	≥160	或 ≥100

小知識

收縮壓(高壓):是指心臟收縮時,血液由心室打出時衝擊血管壁的壓力。

舒張壓(低壓):是指心臟舒張時,血液流動所形成的壓力。



正確測量血壓

1

測量之前30分鐘應避免運動、進食、抽菸及喝含有咖啡因的飲料。

2

採取平躺或有背靠的座椅，不可交叉雙腳，並維持心情平靜。

3

測量血壓時，上臂衣服過厚應脫掉，如為微薄長袖可不捲起，以平整為主。



4

坐姿時，將測量的手臂放於桌上，與心臟同一水平面上並將手掌向上。

平躺時，則以小枕頭墊高，維持與心臟同一水平面上並將手掌向上。

5

勿將壓脈帶綁得過緊或過鬆。

手臂綁緊後以能塞進2個手指頭鬆緊為標準，並且壓脈帶下緣在肘線往上兩指高度即可。



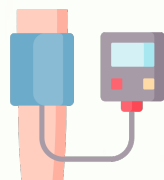
正確監測血壓

記住！維持「722」守則

722守則

7

連續7天量測



2

早上起床後，晚上睡覺前各量一次，總共兩次

2

每次需量兩遍，間隔一分鐘，並取平均值

#按時量測

#穩定監測

#控制血壓



經過7天後的定期檢測後，就可以依照前面所提到的高血壓分類表來確認自己有沒有受到高血壓的襲擊囉！



五個好習慣 遠離高血壓

如果你已經受到高血壓的攻擊
(收縮壓大於140或舒張壓大於90)



除了定時監測血壓外仍需改善生活型態，來遠離高血壓哦！

五個好習慣 遠離高血壓



適當飲酒

酒精容易使血壓不穩定

男性不宜超過2個酒精當量 (drinks/day)

女性不宜超過1個酒精當量 (drinks/day)

(一酒精當量相當於一瓶360毫升的啤酒)



戒菸

1. 不要抽菸

2. 避免暴露在二手菸和二手菸的情況下



控制體重、腰圍

BMI應控制在18.5~24

1. 男性腰圍應控制低於90公分

2. 女性腰圍應控制低於80公分



五個好習慣 遠離高血壓

五個好習慣 遠離高血壓



養成規律運動

1. 每周運動至少**三**次
2. 每次至少**30**分鐘
3. 以**有氧運動**為最佳 (例如：游泳和健走)



健康飲食

1. 減少攝取**加工食品**，並控制的**鹽分攝取** (每日應不超過一茶匙)
2. 不食用過多調味料及醬料，以**天然辛香料** (如蔥、薑、蒜、香菜、九層塔取代)
3. 減少**醃、燻、醬、滷、漬**等烹調方式的食物



醫師小叮嚀



需要特別注意的是，除了定時監測血壓和改善生活型態外，仍需至醫院尋求醫師的治療與建議，並定時服用醫師開立的藥物！



血壓量測站

那如果沒有裝備來監測血壓怎麼辦呢？



不用擔心！

衛生福利部國民健康署有設置
「全國社區血壓測量網絡地圖」

全國社區血壓測量網絡地圖

只要複製以下連結或是掃條QR code就可以進入網站，尋找身邊附近的血壓量測站囉！

• <http://hpa.somee.com/>



全國社區血壓測量網絡地圖

購買血壓計注意事項

除此之外，也可以自行至醫院或具有「藥商許可執照」的藥局購買血壓計

不管是什麼廠牌的電子血壓計都可以，只要有衛生福利部核發的「醫療器材許可證」字號都是好的血壓計喔！



QA時間



那我們今天的新手村教學就到這邊結束囉！
請問大家有沒有問題呢？

Q1



村長，如果今天我的血壓都在正常值範圍內，但是收縮壓和舒張壓差距過大或過小也是正常的嗎？

脈壓差(收縮壓減舒張壓)介於20mmHg和60mmHg才算是正常喔，所以一旦過低或過高，都要去醫院尋求醫師的協助喔！



Q2



我的血壓處在高血壓前期是不是就代表我還沒有什麼大礙？

大錯特錯！如果處在高血壓前期，代表高血壓已悄悄接近你，必須依照先前的內容立即改善生活習慣。
此外，根據國民健康署建議，超過18歲的健康民眾每年至少需量測一次血壓喔！





QA時間

Q3



村長，如果我吃完高血壓藥物後血壓恢復正常，是不是就可以自行停藥了呢？

停藥是由醫生決定，並不是自己決定！

高血壓是一種慢性疾病，就算今天血壓恢復正常，有可能在一兩天後又血壓升高，因此配合醫師開立的藥物，**服從醫師指示並定時吃藥**，才能真正遠離高血壓喔！



Q4



村長，那如果我身邊的同伴也有高血壓，我的藥可以給他吃嗎？

醫師在開立藥物時，會**針對每個人的身體狀況**做出診斷，需要考量年齡、性別、生活習慣以及相關疾病，因此**每個人都有專屬的治療藥物**，因此請勿將自身的藥物給其他夥伴吃！



師父引進門 修行在個人



合格證書

恭喜各位都完成了控壓新手村的訓練

希望各位新手都能持續的訓練，正確使用所學，
來保護自己免於受到高血壓的侵害囉！