

認識高血壓

一、何謂高血壓：

高血壓是一種普遍長期潛伏體內的慢性病，發病後不易根治，控制不當易發生合併症、殘障甚至死亡；在定義部份指心臟將血液打至全身對血管壁所造成的壓力，包括收縮壓及舒張壓，最少要二次以上不同時間內測得血壓有升高的情形；因此早期發現並給予持續適當的控制與保養為當務之急。

2022 年的台灣高血壓指引，建議是以居家血壓(HBPM)作為高血壓診斷、分期與治療目標的標準量測方式，量測方式建議以連續 7 天居家量測，並遵守"722 原則"，即連續"7 天"量血壓、早晚"2 次"量血壓、每次量測"2 次"，每次間隔 1 分鐘取平均值。

➤ 居家血壓量測怎麼做呢？“722”法則：

7：持續量測 7 天

2：一天兩回，早、晚各量一回

2：每回量 2 次，每次間隔 1 分鐘。

早上可起床後，如廁完，在吃早餐和吃藥之前測量血壓。晚上可以在就寢前 1 個小時內測量血壓。

➤ 722 做完，總共會有 14 個平均值，將此紀錄交給醫師，再由醫師判斷是否為高血壓。

2022 年新版高血壓定義

	收縮壓	舒張壓
血壓正常值	<120 mmHg	<80 mmHg
高血壓	>130 mmHg	>80mmHg

*血壓超過 130/80mmHg 即可診斷為高血壓，血壓需要控制在 130/80mmHg 以下。

*針對心臟衰竭、65 歲以上長者，收縮壓的治療目標<130mmHg。

*若是為動脈粥樣硬化心血管疾病或心血管高風險病患，可以考量將高壓降到<120mmHg。

二、導致原因如下	三、產生的併發症如下：
遺傳。	腦中風。
家族史。	心臟病。
體重過重。	尿毒症。
抽菸、喝酒過量。	眼底出血、視力障礙。
缺乏運動。	周邊血管阻塞。
吃太鹹、膽固醇太高。	
經常生活在壓力之下。	

四、當懷疑有高血壓時：

1. 多量幾次血壓，於診斷確定後尋找病因，加以處置。
2. 輕度無併發症之高血壓先用非藥物治療(控制飲食及運動)3-6 個月。
3. 依醫師指示下持續藥物治療，任意停藥可引起反彈性血壓上升，易導致器官的損傷。

參考資料

劉雪娥總校閱·成人內外科護理（上冊）第八版三刷·臺北市：華杏，2022. 02；902-905。

衛生福利部國民健康署·高血壓防治學習手冊

http://www.hpa.gov.tw/BHPNet/web/Books/manual_content09.aspx

2022 Guidelines of the Taiwan Society of Cardiology and the Taiwan Hypertension Society for the Management of Hypertension - A Report of the Task Force of the Hypertension Committee and the Guideline Committee of the Taiwan Society of Cardiology and the Taiwan Hypertension Society (2022)

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000

轉 90 病房分機 9001、9002 或飲食問題請洽諮詢轉衛教室分機 3311、3313

Stm 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您
2024 年 08 月校閱