

## 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。

2025 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。

➤ 使用「上臂袖帶型」血壓計，依照醫療團隊的教學量測與回報。目前不建議依賴無袖帶（手錶型）裝置作為診療依據。

### 2025 年新版高血壓定義

血壓標準表	收縮壓	舒張壓
正常血壓	<120 mmHg	<80 mmHg
升高 (須更加留意身體健康)	120~129mmHg	<80mmHg
高血壓 第一期	130~139mmHg	80~89mmHg
高血壓 第二期	≥ 140mmHg	≥ 90mmHg

◆ 整體治療目標：多數成人 <130/80 mmHg (特殊情況個別化)

◆ 例外情況：機構照護、預期壽命有限、懷孕 → 需個別考量

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. 建議生活型態改變優先。
3. 開始用藥：第一階段高血壓用單方；第二階段高血壓或高風險族群用複方（常一顆藥內含兩種血壓藥）。非絕對，還是需與您的原主治醫師討論。
4. 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。
5. 整合團隊照護：與醫生、護理師、藥師和遠距醫療合作，提高順從性及治療效果。

#### 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

AHA/ACC 2025 高血壓指引：Top Things to Know（專業版）

[2025 AHA/ACC/AANP/AAPA/ABC/ACCP/ACPM/AGS/AMA/ASPC/NMA/PCNA/SGIM Guideline for the prevention, detection, evaluation, and management of high blood pressure in adults: a report of the American College of Cardiology/American Heart Association Joint Committee on Clinical Practice Guidelines. Circulation. Published online August 14, 2025](#)

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉 70 病房分機 70 病房分機 7001、7002 或飲食問題請洽諮詢轉衛教室分機 3311、3313

 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  
2025年10月修訂