

高血壓須知



長庚醫療財團法人 編印

本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

著作權人：長庚醫療財團法人

目 錄

壹、前言-----	1
貳、何謂正常血壓-----	1
參、何謂高血壓-----	1
肆、影響血壓因素-----	1
伍、分類-----	2
陸、症狀-----	2
柒、治療與控制-----	3
捌、合併症-----	4
玖、如何正確測量血壓-----	4
拾、建議看診科別-----	5
拾壹、諮詢服務電話-----	5

壹、前言

根據「2015-2018年國民營養健康狀況變遷調查報告」資料顯示，高血壓盛行率男性為25%，女性為18%，平均每4人就有1人罹病，而且疾病盛行率逐年攀升。大部份患有高血壓的人通常沒有症狀，但如果長期不控制，將引起重要器官的動脈硬化，如：腦血管的硬化而導致腦中風、腎血管的硬化而導致腎衰竭、滋養心臟的血管(冠狀動脈)硬化而導致狹心症、心肌梗塞及猝死等。所以高血壓被稱為沉默的殺手，及早診斷與治療，以良好的血壓控制，是對健康最好的投資。

貳、何謂正常血壓

心臟像一個幫浦將血液送到身體各個不同的部位，血管不斷被流經的血液壓迫所產成的壓力，就是所謂的血壓。血壓是維持血流循環的一種壓力，用一組數字表示，分為收縮壓及舒張壓。

一、收縮壓：當心臟收縮時把血液壓出，血管內壓力較高，此時所測得的血壓稱為收縮壓，正常的收縮壓在140毫米汞柱以下。

二、舒張壓：心臟舒張時血管內壓力較低，此時所測得的血壓稱為舒張壓。正常的舒張壓在90毫米汞柱以下。

參、何謂高血壓

2017年11月美國心臟協會在高血壓治療指引中，將高血壓的標準值140/90下修為130/80就認定為高血壓。

診斷高血壓需多次測量血壓，由於血壓可能隨著不同因素及不正確的血壓測量(前一小時內禁止抽菸及攝取含咖啡因飲料，測量前5~10分鐘內應安靜坐臥休息，勿說話)而有變動，因此一次較高的血壓測量結果，並不表示患有高血壓；但若「經常」量得高於標準範圍的血壓，可能患有高血壓，必須儘早就醫檢查。

肆、影響血壓因素

- 一、飲食：攝取過多的鹽份、濃茶、咖啡、菸、酒精皆會影響血壓，因為食鹽中的鈉離子會使水滯留體內，使身體液體量增加；菸中尼古丁會造成血管收縮；濃茶及咖啡中的咖啡因會刺激交感神經，使血壓上升。
- 二、情緒、運動：緊張、發怒、焦慮及運動時，均會使血壓上升。
- 三、姿勢對於血壓的影響來自於重力，平躺時收縮壓最高，依序為坐姿、站姿。而舒張壓則反之，站姿時最低，依序為坐姿、臥姿。
- 四、年齡：年齡越大，動脈彈性越差，血壓也會有上升之傾向。
- 五、其他：肥胖、營養過剩、氣候(尤其於寒冷環境中)、血壓測量的時間及睡眠充足與否，家族遺傳、女性停經後，血脂過高，A型人格，均會影響血壓值。

伍、分類

- 一、原發性高血壓(即本態性高血壓)：此種原因不明，僅能推測與遺傳或生活型態(如：飲食吃較鹹、過胖、壓力、菸酒等)有關，約90~95%高血壓患者屬於此種，原發性高血壓雖無法根治，卻可藥物控制，所以需長期服藥，以防併發症的發生。
- 二、續發性高血壓：主因腎功能衰竭，但偶爾也出現因為主動脈狹窄、內分泌功能失調及腎臟血管硬化等內外科疾病所引起，約5~10%高血壓病人屬此種，經治療其病因後，可治癒或緩解。

陸、症狀

高血壓經過好幾十年都沒有任何不舒服，直到重要器官受損，如：腦、腎臟、心臟或眼睛受到損傷，可能有失眠、疲倦易累、無精打采、早上起床時枕部疼痛、頭痛、頭重感、眩暈、耳鳴、頸部痠痛、顏面潮紅等症狀，而這些症狀通常是沒有適當治療高血壓，而造成器官損傷。

柒、治療及控制

少部分高血壓病人，可藉由改變生活作息、運動與飲食方式控制血壓，如：減重與減少鹽分攝取來著手，但對大部分原發性高血壓病人來說，除採取上述控制血壓方式外，仍需改變日常生活習慣及藥物方式，才可長期控制血壓。

一、改變日常生活習慣

維持理想體重，計算方法為國民健康署建議：身體質量指數（BMI）應維持在 $18.5 \sim 24 \text{KG/M}^2$

【 $\text{BMI} = \text{體重(公斤)} / \text{身高}^2(\text{公尺})^2$ 】，男性腰圍維持小於 90 公分，女性腰圍維持小於 80 公分。

二、調整飲食

高血壓的飲食方式必需合乎均衡飲食及「三少二多」的原則：多蔬果、多高纖、低油脂、少加工食品、少調味品，除了食物要均衡以外，煮東西調味六訣：

- (一)第一訣：食物原味來烹調，自然風味會更高。
- (二)第二訣：善用酸味代食鹽，四季菜餚不能少。
- (三)第三訣：少量用些辛香料，道道菜色香鼻繞。
- (四)第四訣：堅果調理菜有料，味覺變化多巧妙。
- (五)第五訣：酌量使用植物油，身體健康吃的好。
- (六)第六訣：用餐不加調味料，血壓控制沒煩惱！。

三、規律運動

- (一)適度運動，如：每星期至少 3 次，每次至少 30 分鐘，如：快走、步行、慢跑、氣功、騎腳踏車及游泳等，若沒有運動習慣者，可與醫師商談，選擇適合自己的有氧運動，如：踏步機、跳繩等。
- (二)維持規律作息，充份睡眠與休息，適當的娛樂，避免過度緊張。
- (三)注意忽冷忽熱，及日夜溫差變化大的天氣，不用太冷或太熱的水洗澡。

四、藥物控制

目前有許多安全且有效的抗血壓藥，醫師在經過診察後，會依個人病情選擇

最適合病人的藥物來控制血壓；針對高血壓的病人，千萬不要預期一吃藥血壓就會有快速下降的效果，應該讓醫師根據實際狀況調整藥物，控制血壓。

服用治療高血壓藥物應注意事項：將病人的藥品放在明顯地方，如：餐桌及手提袋，以提醒服藥，如果忘記服藥，於想起時，應立即服用，若已接近或已到下一次服藥時間，只需服用下一次藥量，絕不可一次服用雙倍藥量；如果覺得服用藥物後，有任何不良反應及不適，應儘速回診，切勿自行停藥。

若正在接受高血壓治療者，雖然測量血壓正常，仍應繼續按時服藥，千萬不要自行停藥，一天一至兩次測量血壓，並記錄於記錄卡(本)上，回診時將血壓記錄卡(本)帶至門診供醫師參考，因為這是保持血壓正常及避免併發症唯一方法。

捌、合併症

- 一、狹心症、心肌梗塞、心衰竭。
- 二、腎動脈硬化(狹窄)、腎功能不全、腎衰竭。
- 三、腦中風。
- 四、眼部血管阻塞、青光眼、視網膜剝離。
- 五、血栓引起股動脈阻塞，造成腳缺氧壞死。

玖、如何正確測量血壓

- 一、測量血壓前應將手臂支撐在與心臟同高位置，測量前 30 分鐘不要運動，前一小時內禁止吸菸及攝取含咖啡因飲料，測量前 5~10 分鐘內應安靜坐臥休息，勿說話。
- 二、一般民眾如血壓在正常範圍內，請每三個月測量一次血壓；而最佳量測血壓的時間是「晨起」和「睡前」兩個時間點，因為血壓通常會在睡前約 2 小時開始下降、起床後 2 小時開始上升，所以晨起和睡前的血壓值是最具參考價值的，每次測量血壓後應詳細記錄血壓數值，如有血壓高的情形，平均收縮壓高於 140 毫米汞柱，舒張壓高於 90 毫米汞柱，如同時合

併有頭暈、頭痛、胸悶等症狀，須立即回診治療。

拾、建議看診科別：心臟內科

拾壹、諮詢服務電話

基隆院區(02)24313131 轉 2919

台北院區(02)27135211 轉 3599 星期一~五 8:30~12:00 13:30~17:00

土城醫院(02)22630588 轉 2256

林口院區(03)3281200 轉 2906 或 2916

桃園院區(03)3196200 轉 2502

嘉義院區(05)3621000 轉 3297

高雄院區(07)7317123 轉 2992

長庚醫療財團法人 N208 10.1×21.5cm 2020 年

<http://www.cgmh.org.tw>

