



認識高血壓

一、何謂高血壓？

血壓是指血液自心臟流到血管，血流衝擊動脈血管壁所形成的壓力，這種壓力主要來自心臟的壓縮作用，與動脈彈性回循的力量，靠著這種力量血液才能循環全身，以供應生命所需。血壓可分為收縮壓（高壓）和舒張壓（低壓），而收縮壓與舒張壓之差距稱為脈搏壓。收縮壓是指心臟收縮時，血液由心室打出衝擊血管壁所形成的壓力，舒張壓是心臟舒張時，血液在身體動脈彈性回縮後產生流動所形成的壓力。成年人的正常血壓應 $<120/80$ mmHg。

高血壓的定義是指人體在平靜的狀態下測量血壓，連續2週內有3次以上的血壓收縮壓 ≥ 140 mmHg，舒張壓 ≥ 90 mmHg；但對於有冠狀動脈疾病、糖尿病、慢性腎臟疾病及使用抗血栓藥物預防中風的病人，當收縮壓 ≥ 130 mmHg，舒張壓 ≥ 80 mmHg，就要考慮有高血壓。

二、怎樣才算高血壓？

血壓是一種連續性的變化，會隨著生理狀態及情緒變化波動，根據2015年中華民國心臟學會(TSOC)和台灣高血壓學會(THS)所訂定高血壓治療的指引中，將血壓分期為：

- (一) 正常血壓：收縮壓 <120 mmHg 和舒張壓 <80 mmHg。
- (二) 高血壓前期：收縮壓 120~139mmHg 或舒張壓 80~89 mmHg。
- (三) 單純收縮期高血壓：收縮壓 ≥ 140 mmHg 和舒張壓 <90 mmHg。
- (四) 高血壓：
 1. 第1期：收縮壓 140~159 mmHg 或舒張壓 90~99 mmHg。
 2. 第2期：收縮壓 160-179 mmHg 或舒張壓 100-109 mmHg。
 3. 第3期：收縮壓 ≥ 180 mmHg 或舒張壓 ≥ 110 mmHg。

三、那些人容易得到高血壓？

- (一) 高血壓分為原發性及次發性二種，超過百分之九十是找不到明顯病因的，屬於原發性高血壓，主要為體質的因素，大部分高血壓與遺傳及年齡有關，再加上環境因素，如體重過重、攝取過多鹽份及脂肪、酒精及吸菸、緊張、壓力等心理社會環境刺激及缺乏運動等造成。

三軍總醫院 護理部 編印
心臟內科

諮詢電話：(02)87927056



(二) 僅有少部份的人是因腎臟疾病、內分泌疾病、神經系統、主動脈狹窄及藥物副作用等因素所造成之次發性高血壓。

四、高血壓的症狀：

- (一) 高血壓早期沒有自覺症狀，常由測量血壓後才發現，因此高血壓被稱為『隱形殺手』。
- (二) 可能出現頭暈、頭痛、頭脹、耳鳴及後頸部僵硬緊束感等症狀，嚴重時會有腦中風、腦出血導致癱瘓現象，許多人在匆促、緊張的情況下，所測量的血壓高，不一定是高血壓，特別是當不舒服情況，如頭痛、失眠、感冒生病或酸痛時，血壓的變化可能差異會更大。

五、我有高血壓嗎？

- (一) 高血壓是指動脈血壓持續升高，由於血壓的變動是動態性的，因此，在懷疑高血壓時，需另行監測 2 次以上及連續 3 次在不同時間內測得平均血壓值皆大於 140/90 mmHg 時，才能夠診斷為高血壓。
- (二) 要正確測量血壓，最好是在心情放鬆的情況下，比較能測得真正的血壓，測量血壓前 30 分鐘應避免吸菸及飲用含咖啡因飲料，測量時手臂應支撐在與心臟同高位置，並選擇時間較充裕的時段（因量血壓前要先靜坐 20-30 分鐘），盡可能每天測量並記錄，以做為醫師診斷的依據。

六、高血壓有什麼影響？

- (一) 中風：高血壓是導致中風最重要的危險因素，長時間的高血壓會使脆弱的血管破裂，導致腦出血，此為出血性中風，如果因為血栓堵住腦血管，即為梗塞性中風。
- (二) 視力模糊：長時間高血壓會使眼睛血管破裂或出血而導致視力模糊、眼底出血視力減弱，甚至失明。
- (三) 動脈血管硬化：隨著年齡的增加，動脈血管的彈性會變差，尤其是心臟、腦部及腎臟的血管，高血壓就是與動脈血管的彈性變差或硬化有很大的關係，動脈血管的彈性愈差，則對心臟與腎臟的負擔就愈大。
- (四) 腎功能減退：腎臟在人體扮演如同濾網的功能，可以排除不要的廢物，

三軍總醫院 護理部 編印
心臟內科

諮詢電話：(02)87927056



高血壓會使腎臟內血管變窄、變厚，以致過多的水分及廢物無法濾出而堆積體內，腎功能變差，未來即可能需要進行透析治療（洗腎）。

- （五）心肌梗塞：高血壓是心肌梗塞最主要的危險因子，動脈血管可以帶來含氧的血液供應心肌，一旦心肌無法獲得足夠的氧氣，就會產生胸痛，也就是所謂的“心絞痛”，若進一步血流阻斷，則會發生心肌梗塞。

七、高血壓族群的治療目標

根據中華民國心臟學會(TSOC)和台灣高血壓學會(THS)將高血壓治療標準設定為：

- （一）80 歲以上高血壓族群應控制血壓 $<150/90$ mmHg。
- （二）小於 80 歲的族群、罹患慢性腎臟疾病、慢性心臟疾病、中風者應控制血壓 $<140/90$ mmHg。
- （三）罹患糖尿病、慢性腎臟疾病併有尿蛋白、和使用抗血栓藥物的病人，血壓應控制 $<130/80$ mmHg。

參考資料

- 中華民國防高血壓協會(2015)·認識高血壓·取自 <http://www.hypertension.org.tw/know.php>
- Basile, J., & Bloch, M. J. (2014). *Overview of hypertension in adults*. Retrieved from <http://www.uptodate.com/contents/overview-of-hypertension-in-adults?>
- Chiang, C. E., Wang, T. D., Ueng, K. C., Lin, T. H., Yeh, H. I., Chen, Y. C. ... Lin, S. J. (2015). 2015 guidelines of the taiwan society of cardiology and the Taiwan hypertension Society for the management of hypertension. *Journal of the Chinese Medical Association*, 78(1), 1-47. doi: 10.1016/j.jcma.2014.11.005
- James, P. A., Oparil, S., Carter, B. L., Cushman, W. C., Dennison-Himmelfarb C., Handler, J.,... Ortiz, E. (2014). 2014 Evidence-Based Guideline for the Management of High Blood Pressure in Adults. *The Journal of the American Medical Association*, 311(5), 507-520. doi:10.1001/jama.2013.284427

三軍總醫院 護理部 編印
心臟內科

諮詢電話：(02)87927056