



認識高血壓

一、何謂血壓？

當心臟收縮放鬆時，會對血管產生壓力，其中因心臟收縮時所得到的最高壓力稱為收縮壓 (Systolic blood pressure)，而由心臟放鬆時所維持的低血壓數值則稱為舒張壓 (Diastolic blood pressure)。

- (一) 收縮壓：心臟收縮時，血液從心臟來到血管，血管所承受的壓力。
- (二) 舒張壓：心臟舒張時，所測得的血管壁回彈的壓力。

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 2016 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 < 120mmHg 和舒張壓 < 80mmHg。
- (二) 高血壓前期：收縮壓 120-139mmHg 或舒張壓 80-89 mmHg。
- (三) 高血壓：
 - 第 1 期：收縮壓 140-159 mmHg 或舒張壓 90-99 mmHg。
 - 第 2 期：收縮壓 160-179 mmHg 或舒張壓 100-109 mmHg。
 - 第 3 期：收縮壓 \geq 180mmHg 或舒張壓 \geq 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。
- (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：

高血壓早期沒有自覺症狀，常由測量血壓後才發現，之後可能出現頭暈、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。

五、我有高血壓嗎？

- (一) 高血壓是指動脈血壓持續升高，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），儘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，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和台灣高血壓學會將高血壓治療標準設定為：

- (一) 80 歲以上族群及 60 歲以上患有高血壓族群應控制血壓 <150/90 mmHg。
- (二) 小於 80 歲的族群、60 歲以下患有高血壓族群、罹患慢性腎臟疾病、慢性心臟疾病、慢性糖尿病及中風者應控制血壓 <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 \leq 130/80mmHg。

參考資料

中華民國防高血壓協會 (2016) . *認識高血壓* . 取自 <http://www.hypertension.org.tw/know.php>

台灣高血壓學會 (2016) . *2016 高血壓治療指引民眾版衛教手冊* . 取自 <http://www.ths.org.tw/download>

邵月華、邱春吉 (2016) . *長庚要學學報:高血壓的治療* . 23 (2) . 01-14 .

Chiang, C. E., Wang, T. D., Ueng, K. C., Lin, T. H., Yeh, H. I., Chen, Y. C. ... Lin, S. J. (2017). The 2017 Focused Update of the guidelines of the Taiwan Society of Cardiology (TSOC) and the Taiwan Hypertension Society (THS) for the management of hypertension. *Ac*, 33, 213-225.



護理指導評值：

◎是非題

1. () 如果我測量到一次血壓 150/90 mmHg，我就是有高血壓情形。
2. () 醫生說抽菸對我身體不好，所以我要戒菸。
3. () 高血壓這種疾病，只要發作時看醫生，若血壓正常就可以不用看醫生了。

◎選擇題

4. () 高血壓有什麼影響？(1)中風(2)心肌梗塞(3)動脈血管硬化(4)以上皆是。
 5. () 正確測量血壓，最好是什麼情況下？(1)在心情放鬆(2)剛跑完步(3)喝完咖啡下午茶。
 6. () 高血壓不可能有什麼症狀？(1)頭痛(2)後頸僵硬(3)頭暈(4)黃疸。
- (答對5-6題⇒完全了解；答對3-4題⇒部分了解；答對1-2題⇒完全不瞭解)

答案：1. (x) 2. (o) 3. (x) 4. (4) 5. (1) 6. (4)