# 認識高血壓

## 何謂高血壓？

「血壓」是在血管裡流動的血液對其血管壁所產生的壓力，也就是「動脈壓」。「血壓」隨心臟的「收縮」與「舒張」而升降，在心臟收縮時所測得的血壓叫做「收縮壓」(簡稱「高壓」)。在心臟舒張時所測得的血壓叫做「舒張壓」(簡稱「低壓」)。標準的「血壓紀錄」應該是：「收縮壓」/「舒張壓」。

## 高血壓之分類:

| 血壓分類 | 收縮壓 mmHg | 舒張壓 mmHg |
|---|---|---|
| 正常 | ＜120 | ＜80 |
| 高血壓前期 | 120-139 | 80-89 |
| 第一期（輕度）高血壓 | 140-159 | 90-99 |
| 第二期（中度）高血壓 | 160-179 | 100-109 |
| 第三期（重度）高血壓 | ＞=180 | ＞=110 |

## 高血壓之護理：

1. 每日量血壓及心跳並紀錄，並且應於量血壓前30分禁止抽菸及攝取含咖啡因之飲料。血壓是隨時隨地在變動的，若血壓突然與平時測量差距過大時，休息30分鐘再測量之，必要時可到門診注射室衛教諮詢。
2. 依據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，高血壓病人應遵守「S．ABCDE」健康生活方式，以維持良好血壓。

| 生活型態改變 | 建議 | 降低收縮壓的預期效果 |
|---|---|---|
| 限制鹽分<br>Salt restriction | 0-4.06克/天 | 每日減少攝取每一克鹽可下降2.5mmHg |
| 限制酒精<br>Alcohol limitation | 男性：<30克/天酒精(<700 mL/天啤酒，<240 mL/天紅酒，<75 mL/天威士忌或白蘭地) | 可下降2-4 mmHg |
| | 女性：<20克/天酒精(<470 mL/天啤酒，<160 mL/天紅酒，<50 mL/天威士忌或白蘭地) | |
| 減輕體重<br>Body weight reduction | BMI維持在22.5-25.0 kg/m$^2$ | 每減輕一公斤可下降1 mmHg |
| 戒菸<br>Smoking Cessation | 完全戒除香菸 | 戒菸對血壓無影響，但會降低中風機會 |
| 飲食控制<br>Diet adaptation | 8-10份蔬果/天，2-3份低脂製品，減少飽和脂肪酸及膽固醇攝取 | 10-12 mmHg |
| 持續運動<br>Exercise adoption | 每週至少3-4天，每次至少40分鐘的有氧運動 | 3-7 mmHg |

3. 衛生福利部國民健康署亦提出「二減二多」方法-減鹽、減重、多運動、多量血壓，來幫助遠離高血壓的威脅。
4. 謹遵醫囑，定時服藥，未經醫師同意，不可私自停藥或增減藥量。
5. 保持精神愉快、心情放鬆、避免過度驚慌、激動、憂鬱或悲傷。
6. 保持生活規律、適度的運動、控制體重、戒菸。
7. 以清淡飲食為主，避免過鹹且定時定量，少吃濃茶、咖啡等刺激性食物。
8. 避免熱水盆浴，洗澡水溫度不可超過攝氏四十度。
9. 注意保暖，如出浴時、夜間起床、天冷出門，避免受寒。

10. 保持大便暢通，避免用力排便。
11. 若有頭痛、胸悶、後頸僵硬、暈眩迷惑和視覺模糊等現象，應立即就醫。

**參考資料**

中華民國防高血壓協會（2015）・認識高血壓・取自http://www.Hypertensio-n.org.tw/know.php

衛生福利部國民健康署(2015，1月) ・三高防治專區(高血壓、高血脂、糖尿病)・取自http://www.hpa.gov.tw/BHPNet/Web/HealthTopic/Topic.aspx?id= 201409290001

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