



## 高血壓之護理指導

### 一、什麼是高血壓？

血壓是指血液由心臟送出時動脈血管所產生的壓力。心臟收縮時所產生的壓力稱為收縮壓，心臟舒張時所產生的壓力就是舒張壓，以下為高血壓之定義：

	收縮壓(毫米汞柱)	舒張壓(毫米汞柱)
正常血壓	<120	<80
高血壓前期	120~139	80~89
第一期高血壓	140~159	90~99
第二期高血壓	160~179	100~109
第三期高血壓	≥180	或≥110

### 二、高血壓的分類

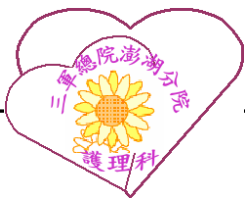
- (一)原發性高血壓：超過百分之九十是找不到明顯病因，主要為體質的因素，大部分高血壓與遺傳及年齡有關，再加上個人因素(如體重過重、攝取過多鹽份、脂肪、酒精、抽菸、緊張及壓力等心理社會環境刺激及缺乏運動等)造成。
- (二)繼發性高血壓：有少部份的人是因腎臟疾病、內分泌疾病、神經系統、主動脈狹窄，藥物副作用等因素所造成之繼發性高血壓。

### 三、高血壓的症狀

- (一)高血壓早期沒有自覺症狀，常經由測量血壓後才發現，因此高血壓被稱為『隱形殺手』。
- (二)高血壓可能會出現頭暈、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，所測量的血壓過高，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。

### 四、我有高血壓嗎？

- (一)高血壓是指動脈血壓持續升高，由於血壓是動態性的，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)單獨一次量得血壓過高，並不表示就是高血壓，除非血壓值非常高。
- (三)白袍高血壓：有些人在醫療機構中測量的血壓，會因為面對身穿白衣的人員而有血壓偏高情形，這可能是因為面對醫護人員時心情緊張所造成的，不見得有高血壓。
- (四)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分鐘應避免抽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，以作為醫師診斷的依據。



## 五、高血壓有什麼影響

- (一)腦中風：高血壓是導致腦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，此為出血性腦中風，如果因為血栓堵住腦血管，即為梗塞性腦中風。
- (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、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狹窄，導致過多的水分及毒素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：高血壓是冠狀動脈狹窄最主要的危險因子，動脈血管可以帶來含氧的血液供應心肌，一旦血管狹窄心肌無法獲得足夠氧氣，就會產生胸悶、胸痛，也就是所謂的心絞痛，若完全阻斷血流，則會發生心肌梗塞。

## 六、高血壓日常保健及飲食衛教

- (一)定期早、晚量血壓，隨時注意血壓之變化，保持愉快心情。
- (二)維持良好的生活習慣，避免過度緊張、生氣及興奮，預防便秘及用太冷、太熱的水洗澡或泡澡，以防止血壓升高。另外減少抽菸、喝酒、濃茶及過量咖啡因之飲料，每日 4~5 份蔬菜及水果，每日食鹽標準攝取量 6 克或鈉 2.4 克以下。
- (三)保持理想體重：理想體重以身體質量指數(BMI)為依據，即體重(公斤)/身高<sup>2</sup>(公尺)=BMI 指數，例如：一個 52 公斤的人，身高是 155 公分，則 BMI 為  $52/1.55^2=21.6$ ，BMI 正常應維持於 18.5~24.9 kg/m<sup>2</sup>，若大於 30 kg/m<sup>2</sup> 以上算肥胖。行政院衛生署建議男性腰圍低於 90 公分，女性腰圍低於 80 公分，每減輕 10 公斤可降低收縮壓 5~20 mmHg。
- (四)規律而適度的運動：每週四次以上運動至少 30 分鐘，如快走、慢跑、游泳及騎腳踏車等，除了可達到減重效果之外，亦可降低收縮壓 4~9 mmHg。
- (五)按時服藥：定期門診追蹤及治療，切忌隨便服用藥物或任意停藥。

## 參考資料

- 卓士傑、李春璟、李文賢、朱俊源、許栢超、蘇河名…許勝雄(2014)·現今頑固性高血壓的盛行率、可能致病機轉與相關處置·*內科學誌*，25(4)，231-237。
- 鄭宜蕙、陳怡親、賴奕睿、黃景旋、林益卿(2015)·老人高血壓的診斷與治療·*家庭醫學與基層醫療*，30(10)，283-291。

Kaplan, N. M., & Domino, F. J. (2011). *Overview of hypertension in adults*.

Retrieved from <http://www.uptodate.com/contents>

三軍總醫院澎湖分院 護理科編印

諮詢電話：9211116-59212

2006年6月制定/2016年10月第三次修訂

第 2 頁，共 2 頁