



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。國際高血壓學會（International Society of Hypertension）於 2020 年發佈國際高血壓臨床指南，將血壓分期如下：

- （一）正常血壓：收縮壓 $<130\text{mmHg}$ 和舒張壓 $<85\text{mmHg}$ 。
- （二）高血壓前期：收縮壓 $130\text{-}139\text{mmHg}$ 和/或舒張壓 $<85\text{-}89\text{mmHg}$ 。
- （三）高血壓：
 - 第 1 期：收縮壓 $140\text{-}159\text{mmHg}$ 和/或舒張壓 $90\text{-}99\text{mmHg}$ 。
 - 第 2 期：收縮壓 $\geq 160\text{mmHg}$ 或舒張壓 $\geq 100\text{mmHg}$ 。

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，最好是安靜的空間且溫度適中的環境，測量血壓前 30 分鐘應避免吸菸、飲用含咖啡因飲料及運動，測量過程不要說話，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（因測量血壓前要先靜坐 20~30 分鐘），血壓計壓脈帶（cuff）大小必須合適，能覆蓋 75~100% 的上臂長度，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召開專家論壇，制定「2017 年血壓控制新標準」：

- (一) 一般民眾、大於 75 歲的老年族群、罹患慢性腎臟疾病（2~4 期且無蛋白尿）及曾經中風者應控制血壓 < 140/90 mmHg。
- (二) 糖尿病、冠心病、合併蛋白尿的腎功能異常族群、使用抗血栓藥物預防中風的病人，血壓應控制 \leq 130/80 mmHg。



參考資料

- 林中一、吳美鳳 (2018) · 2017 年 AHA/ACC 高血壓治療指引的變革、影響及爭議 · 家庭醫學及基層醫療, 33(8), 222-227。
- Chiang, C. E., Wang, T. D., Lin, T. H., Yeh, H. I., Liu, P. Y., Chen, H. M., Chao, T. H., Chen, C. H., Shyu, K. G., Ueng, K. C., Chen, C.Y., Chu, P.H., Sung, S.H., Wang, K. L., Li, Y. H., Wang, K.Y., Chiang, F.T., Lai, W.T., Chen, J.H.,...Lin, J. L.(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. *Acta Cardiologica Sinica*, 33(3), 213-225. <https://doi.org/10.6515/ACS20170421A>
- Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., Ramirez, A., Schlaich, M., Stergiou, G. S., Tomaszewski, M., Wainford, R. D., Williams, B., & Schutte, A. E. (2020). 2020 International Society of Hypertension global hypertension practice guidelines. *Hypertension*, 75(6), 1334-1357. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026>.

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)

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

三軍總醫院 護理部 編印
 心臟內科
諮詢電話：(02)24633330