

高血壓

● 什麼是高血壓？

血壓是指血液由心臟送出時在動脈血管內產生的壓力，受年齡、運動、肥胖抽菸等因素影響。由於血壓升高時，多數人沒有明顯症狀，因此容易被忽視。

高血壓是心血管疾病、腦中風、糖尿病、腎臟病等重大慢性病的共同危險因子，如果沒有好好的控制血壓，時間一久就會讓各種疾病的風險增高，例如：

- 中風機率增加 7 倍
- 心臟衰竭機率增加 5 ~ 7 倍
- 冠狀動脈心臟病機率增加 2.5 ~ 4 倍



醫學百科 ● 高血壓

健康2.0

高血壓數值怎麼看？

	收縮壓 (mmHg)	舒張壓 (mmHg)
正常血壓	<120	<80
高血壓前期	120~129	<80
第一期高血壓	130~139	80~89
第二期高血壓	>140	>90

資料來源／台灣高血壓學會

● 正常血壓及高血壓標準

只要血壓大於 130/80 mmHg，就是高血壓！建議您至家醫科或是心血管內科就診，與醫師討論是否需要進一步治療，以避免後續心臟病或中風發生。若您已經有在使用藥物，除了按時規律服用外，也務必關注自身血壓變化。

● 量血壓把握「722 原則」

1. 連續 7 天量血壓
2. 每天早晚 2 次
3. 每次量測 2 次取平均值（每次間隔 1 分鐘）

● 如何維持血壓穩定？

1. 養成定期測量血壓的好習慣
2. 注意保暖，溫度突然驟降易造成血管急速收縮
3. 注意飲食，採低油、低鹽、低糖、高纖飲食
4. 積極控制心血管疾病之危險因素，如：戒菸限酒
5. 適度運動，建議每周至少 3 次，每次 30 分鐘
6. 提防情緒過度波動和過度疲勞

高血壓標準更新，你知道嗎？

居家血壓值只要大於
130/80 mmHg
就是高血壓！*

把握 7 2 2 原則

在家量血壓

7 連續測量7天

2 每天早晚兩次**

2 每次2遍
間隔一分鐘
取平均值

量血壓前30分鐘。三不一要

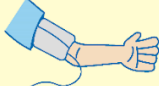
不菸酒咖啡



不憋尿



不捲起衣袖



要休息五分鐘



使用大小適中的壓脈帶，並依照指示方向將壓脈帶環繞在手腕1公分之上。

平靜坐在背部有支撐的椅子上，雙腳自然著地，左手放置與心臟同高平坦桌面，休息五分鐘。

量血壓中

不說話



量血壓後

血壓機需定時校正
以確保數值準確



市售合格血壓機資訊請掃描QR code參考社團法人台灣高血壓學會網站

可在手機日曆設定提醒
避免忘記測量血壓喔！



- 若您發現持續性的血壓高或出現清晨高血壓，請就醫尋求專業的協助，以避免長期血壓偏高產生相關併發症。
- 若您已經有在使用藥物，除了按時規律服用藥物外，也請務必密切關注自身血壓變化。

* 高血壓定義：根據《2022台灣高血壓治療指引》，血壓值 $\geq 130/80$ mmHg 即為高血壓。

** 第一次量血壓時間為早上醒來後1小時且上完廁所，尚未服藥或進食前；第二次量血壓時間為晚上睡前1小時。



PC-TW-104016 21/JUL/2022

資料來源：

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=1463>

<https://www.commonhealth.com.tw/article/87474>

<https://www.ths.org.tw/>

<https://health.tvbs.com.tw/nutrition/326693>

<https://health.tvbs.com.tw/encyclopedia/333764>