

高血壓

Hypertension

一、什麼是高血壓：

(一)心臟將血液送出時，會擠壓血管壁，而擠壓的力量大小就是您的血壓：

1.收縮壓：又稱心縮壓，當心臟收縮把血液打到血管所測得的血壓稱為收縮壓

2.舒張壓：又稱心舒壓，心臟在舒張時所得的壓力稱為收舒壓

(二)高血壓的判定標準依國際高血壓協會指標：

血壓收縮壓 $>130\text{mmHg}$ 、舒張壓 $>80\text{mmHg}$ 稱為高血壓

二、原因：

分原發性和續發性，雖然 95%以上的高血壓無法明確找出原因，但目前認為可能的因素有下列幾點：遺傳、體重過重、鈉鹽攝取量過多、飲酒過量、吸煙、缺乏運動、心理或社會環境刺激、懷孕、藥物或其他疾病造成

三、症狀：

(一)剛開始不覺得有什麼不舒服，有些會感覺到頭重、頭痛、失眠、眼花、耳鳴、呼吸短促、頸部酸痛、兩肩酸硬等症狀

(二)大多數的高血壓患者沒有明顯的自覺症狀需靠健康檢查診知

四、臨床處置：

找出引起高血壓之原因，以口服藥控制為主，每天固定時間服用藥物，不可自行停藥，血壓穩定也要繼續服藥，定期追蹤血壓與抽血檢查

五、飲食：

(一)均衡飲食，維持理想體重

(二)限制含鈉量高的食物及調味品

(三)避免食用加工食品，注意市售食品的含鈉量

(四)少用刺激性（辣）調味品

(五)烹調使用植物油，如芥花油、橄欖油、苦茶油

(六)避免膽固醇高食物如蛋黃、貝類、海產及動物內臟等

(七)多選擇新鮮蔬果，全穀類、白肉(雞、魚類)、堅果、水果

六、居家照顧：

(一)定期接受健康檢查及量血壓，測量血壓時應注意：

- 1.測量前半小時不要運動、抽菸、飽腹、避免焦慮、興奮、情緒不安、使用藥物或憋尿
- 2.量血壓時，測量手臂不可衣物緊束，手臂平放與心臟同一高度
- 3.若一次未測量好血壓，需鬆開休息 1-2 分鐘後再測量
- 4.清晨醒來勿躺於床上量血壓，必須起床後 20 分鐘再量血壓較準確

(二)遵照醫師指示服藥

(三)保持情緒平穩，充分睡眠及休息，有適當的娛樂以鬆弛緊張的生活

(四)保持理想體重、適當的限制飲食鈉量

(五)沐浴時注意水溫，約攝氏 39-40°C，不可太冷或太熱，沐浴時間不超過 10 分鐘為原則

(六)適當的運動，可加強冠狀動脈側枝循環及全身血液循環，能降低血管阻力，改善血壓

(七)可做一般溫和的柔軟體操、散步、慢跑或室內跑步機等運動

七、參考資料

靳曾珍麗、張玉梅 (2021) · 周圍血管疾病之護理 · 於劉雪娥總校閱，成人內外科護理上冊 (八版，902-912頁) · 華杏。

Wang TD, Chiang CE, Chao TH, Cheng HM, Wu YW, Wu YJ, Lin YH, Chen MY, Ueng KC, Chang WT, Lee YH, Wang YC, Chu PH, Chao TF, Kao HL, Hou CJ, Lin TH. (2022). 2022 Guidelines of the Taiwan Society of Cardiology and the Taiwan Hypertension Society for the Management of Hypertension. *Acta Cardiol Sin*, 38(3), 225-325. doi: 10.6515/ACS.202205_38(3).20220321A. PMID: 35673334; PMCID: PMC9121756.

No.A0304

臺北市立聯合醫院護理部 114 年 04 月 22 日修訂