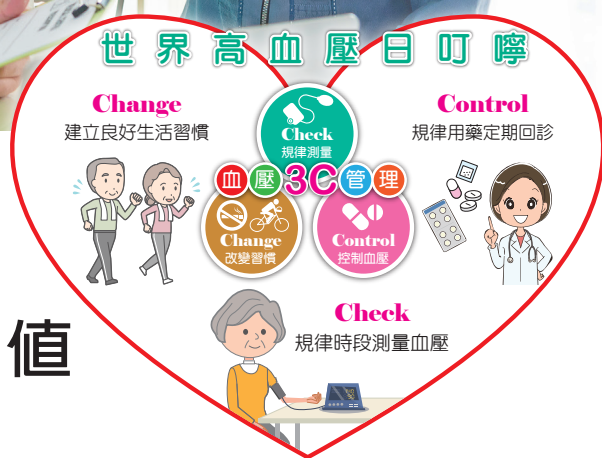




控制高血壓

管理我們的血壓值

撰文◎急診室護理長 施郁雯



高血壓不易早期診斷，或是因為無症狀而未注意，是導致心血管疾病的主要原因，例如心臟疾病、腦血管疾病及高血壓性疾病等，有「沉默殺手」之稱。

在衛生福利部一〇八年統計資料中高血壓性疾病為前十大死因的第八名，六十五歲以上的人，高血壓比例將近百分之六十，顯見高血壓隨著年齡的增長會有明顯上升的趨勢，而其後續衍生的心臟疾病及腦中風等問題都對健康造成了嚴重的威脅。高血壓的發生有多面向因素，其中包括遺傳史、年齡、飲食習慣、環境因素、體重過重、缺乏適量運動等。

血壓過高 健康警訊

血壓是血液流動衝擊血管壁時引起的壓力

數值，那麼，到底血壓值多高才是高血壓呢？在二〇一七年美國高血壓指引建議標準定義血壓達收縮壓130mmHg、舒張壓80mmHg以上即為高血壓；而臺灣高血壓學會理事長王宗道醫師表示，當血壓達140/90mmHg以上就代表有高血壓問題。而血壓高對於我們的健康是一個警訊，表示必須開始控制血壓，除了藥物治療之外，調整生活習慣也能幫上大忙。

衛福部曾提及高血壓根據血壓量測的數值，可以分為四個階段。當舒張壓或收縮壓

其中一項超過標準值時，即可能被判定為高血壓。（單位：mmHg）

	收縮壓	舒張壓
血壓正常	<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以上	100以上
第三期高血壓	≥180	≥110

如何正確地量測血壓

- 一、測量時間：每天至少量測一次，若有高血壓病史的人建議應至少早晚各量測一次。
- 二、測量時避免情緒起伏過大，保持心情的平靜，量測前至少應休息五分鐘後再進行測量。測量時盡量不要說話及活動，測量手輕鬆地放下，與胸口同高。
- 三、當測量時左、右手臂的血壓數值有差異時，應以較高的數值為依據。

血壓三C自我管理

今年COVID-19疫情全球大爆發，也引起世界各國極大的衝擊，因此世界高血壓聯盟將二〇二〇年世界高血壓日主題訂為「Measure Your Blood Pressure, Control It, Live Longer」。衛生福利部國民健康署也提出了「血壓三C自我管理—瞭解你的身體密碼。」（相關訊息可再參閱衛生福利部國民健康署網站）。

血壓的自我管理很重要，國民健康署提醒民眾掌握以下三個簡易步驟，就能輕鬆做好血壓三C自我管理：

一、規律時段測量血壓（Check）：

十八歲以上的民眾每天至少要量一次血壓，記錄血壓數值，除了可自我監測血壓變化之外，亦可讓醫療人員了解血壓控制情形做為治療依據。

二、建立良好健康生活習慣（Change）：

落實良好生活型態，如採低油、糖、鹽及高纖的飲食、拒菸酒、適度運動（一天至少運動三十分鐘），控制體重維持BMI正常值。

三、規律用藥定時回診（Control）：

持續規律服藥，切勿擅自停藥，才能妥善的控制病情。對於有慢性病及老年人族群用藥應遵循醫師的專業建議，千萬不可貿然自行停藥或是增加藥物使用量。

注意可控制危險因子

除此之外，也應辨識心血管疾病的相關急性徵兆，對於可控制的危險因子應特別注意，如肥胖或是體重過重（超過理想體重百分之二十以上者）；避免酒精攝取過量（長期酗酒會引起心肌及微血管結構改變，造成動脈硬化問題）；減少抽菸（香菸中的尼古丁會使血管收縮造成血管周邊阻力增加）；另外，身心疲勞過度、情緒不穩定或是壓力過大等等，也是危險因子。

管理我們的血壓值不難，記得定時測量血壓，早期發現高血壓徵兆，接受並遵從治療計畫，遵照醫師的治療及按時用藥，切勿自行依症狀調整藥量或停藥，定期回診追蹤，保持良好的生活作息，預防相關合併症發生才是防治高血壓重要的一環。

