

高血壓知識 面面觀

撰文◎十三樓病房護理師 黃紀瑜

隨著高血壓的盛行率日益增加，並且日漸年輕化，請與我們一起來關注血壓，守護心腦健康。

根據國民健康署106年至109年調查，臺灣十八歲以上國人中，高血壓的盛行率已經超過26%。進入中年後，四十歲以上人群的高血壓盛行率更是高達38%，並且隨著年齡增長，發病率持續上升。

更為驚人的是，近三成的二十歲以上民眾並未意識到自己已經罹患高血壓，這凸顯出高血壓的隱匿性及其危害。定期量血壓是高血壓防治的基本功，國民健康署呼籲十八歲以上的民眾每年至少要量一次血壓。若有高血壓家族史，又屬肥胖體形者，最好善用生活周邊的血壓站養成定期測量血壓習慣，更要從年輕時開始調整健康的生活型態，才是做好血壓管理的重要關鍵。

高血壓的成因

高血壓的成因是多方面的，包括環境因素、體重過重、攝取過多鹽分和酒精、缺乏運動等不良生活習慣。由於血壓升高時，大多數

人並未出現明顯症狀，而這使得高血壓容易被忽視。若不及時處理，長期未控制的高血壓會對腦部、心臟、腎臟和眼睛等器官造成嚴重的損害，並且引發中風、心肌梗塞、腎衰竭等併發症。

正確量血壓的步驟

想要有效管理高血壓，正確的血壓測量至關重要。以下是一些量血壓的建議：

- 一、休息10至20分鐘後再量血壓，確保身體處於放鬆狀態。
- 二、使用臂式血壓計，這是最準確的測量方式，並每次使用同一隻手臂。
- 三、避免測量前半小時內進食、運動、交談或飲用含咖啡因的飲料。
- 四、保持正確姿勢：坐著時，保持雙腳自然垂放，手臂應放置在與心臟平行的位置，並避免翹腳或憋尿。
- 五、測量血壓後，記錄數值，這有助於長期監控血壓變化。

高血壓的診斷標準

高血壓的診斷依據血壓的數值，以下是不同階段的血壓標準：

- 一、正常血壓：收縮壓 < 130 mmHg，舒張壓 < 80 mmHg。
- 二、高血壓前期：收縮壓 130~139 mmHg 或舒張壓 80~89 mmHg。
- 三、高血壓：收縮壓 ≥ 140 mmHg 或舒張壓 ≥ 90 mmHg。

如果測量結果超過這些數值，建議盡早尋求醫療建議，並進行進一步檢查。

高血壓的併發症

高血壓的危害不可小覷，未經控制的高血壓可導致以下併發症：

- 一、腦部：中風、短暫性腦缺血發作 (TIA)。
- 二、心臟：心肌梗塞、心絞痛、左心室肥大、心衰竭。
- 三、腎臟：腎病變、腎衰竭。
- 四、眼睛：視網膜損害，甚至導致視力喪失。

改變生活方式對高血壓的控制

控制高血壓的最有效方法之一是改變生活方式，以下是一些推薦的健康生活方式：

- 一、充足睡眠：保持每晚7至8小時的睡眠，有助於血壓控制。
- 二、定期測量血壓：主動檢查血壓，以便及早發現異常。
- 三、保持健康體重：減重有助於降低血壓。
- 四、適量運動：每週至少需要150分鐘的中等

強度運動（如快走、游泳等），有助於血壓控制。

- 五、減少壓力：通過冥想、深呼吸或瑜伽等方式緩解壓力。
- 六、戒菸和節制飲酒：這些習慣對血壓有不良影響，應該避免。
- 七、少吃高鹽高鈉食物：降低鈉的攝入量有助於控制血壓。

運動原則

運動對控制高血壓非常有效，以下是針對高血壓患者的運動建議：

- 一、運動時間：對於沒有運動習慣的人，可以從每天15分鐘開始，逐漸增加到30分鐘；對於有運動習慣的人來說，每次至少運動30分鐘。
- 二、運動頻率：每週運動三次，逐漸養成每天運動的習慣。
- 三、適合高血壓患者的運動：如快走、慢跑、游泳、太極拳、騎自行車等。

總結

高血壓的發展是由多種因素交互作用所致，包括心臟輸出量的增加、外周血管阻力的增大、神經激素系統的異常等。這些因素共同作用導致血壓升高，而未及時控制的高血壓將增加中風、心臟病、腎病等併發症的風險。因此及早發現，並積極控制血壓，至關重要。改變不良的生活習慣，定期測量血壓，保持健康的體重並進行適當運動，是預防和控制高血壓的有效手段。

