

# 高血壓防治

Q 1 —何謂高血壓？

A：動脈血壓持續升高且多次測量的血壓平均值高，而非偶而出現的血壓短暫升高。

Q 2 —如何診斷高血壓？

A：當血壓值介於正常血壓與高血壓之間就是高血壓前期，也就是收縮壓為 120~139 mmHg 或舒張壓 80~89 mmHg，代表血壓值已進入黃燈警示階段，若控制不好，就可能轉變成紅燈階段的高血壓；高血壓前期雖然沒達到生病階段，也不用吃藥，但必須要針對飲食及生活型態作改善，否則很可能變成高血壓患者喔！如果多次量測的收縮壓已經超過 140 毫米汞柱或舒張壓為 90 毫米汞柱以上，就有可能罹患高血壓了，應該要立即至醫療院所諮詢醫師。

血壓分類	收縮壓 mmHg(毫米汞柱)		舒張壓 mmHg(毫米汞柱)
正 常	<120	或	<80
高血壓前期 ( 警 示 期 )	120-139	或	80-89
第一級高血壓	140-159	或	90-99

(輕度)			
第二級高血壓 (中、重度)	$\geq 160$	或	$\geq 100$

資料來源：美國高血壓預防、檢測、評估和治療全國聯合委員會發之  
第七次報告(JNC7)

### 一、高血壓的症狀：

高血壓通常沒什麼症狀，即使血壓異常高，病人未必會感到不舒服，因此常被人忽略，故稱為隱形殺手。少數高血壓患者或有頭痛、頭暈、耳鳴、心悸、兩肩酸痛，嚴重者甚至有噁心、嘔吐、跛行、昏迷等症狀。

### 二、高血壓的原因：

(一)原因未明：佔多數

遺傳(多基因型)

環境因素

(1)體重過重

(2)鈉鹽、含酒精飲料、香菸、咖啡因等攝取或吸食過多

(3)緊張、壓力等心理社會環境刺激

(4)缺乏運動

(二)原因確定：主動脈縮窄、內分泌異常、腎臟疾病、懷孕、藥物引

起及其他疾病造成(如糖尿病對血壓會有影響)

### Q 3 一量血壓的時間？

A：為能養成量血壓習慣及便於血壓的比較，建議「每天早上起床後早餐前，以及晚上睡覺前」，應該是大部分人較理想的量血壓時間。

### Q 4 一量血壓是量左手還是右手？

A：第一次量時左右手都要量，以後就測量比較高的那隻手。

### Q 5 一降血壓藥一直吃會傷腰子（腎）嗎？

A：現在常用的降血壓藥，在一般的使用下是不會傷害腎臟的，反而是，血壓沒有好好控制的話，腎功能會變差，甚至於最後變成需要洗腎！因此有高血壓的人，只要配合自己的醫師確實服藥，是不需要去擔心腰子壞掉的！

### Q 6 一當量測血壓值正常時就可以自行停止吃降血壓藥嗎？

A：服用藥物將血壓控制正常後，原則上降血壓藥必須繼續服用，不能擅自停藥，否則血壓又會高起來，造成血壓不穩定容易傷害腎臟。除非收縮壓持續低於110毫米汞柱，此時可以和自己的高血壓醫師討論是否調低降血壓藥的劑量，千萬不可以自行決定停止用藥或減少劑量。

### Q 7 — 可以把降血壓藥分給別人吃嗎？

A： 每一個人有各自的體質與病況，醫師會在為數眾多的高血壓藥物中為每位病人選擇最合適的降血壓藥物，因此適合某人使用的藥物，不見得適合另一個人。所以應該避免把降血壓藥分給別人吃！如果朋友有高血壓，應鼓勵他就醫，由醫師為他挑選最合適的高血壓藥物。此外，當服用高血壓藥物時若感到不適，應與醫師討論是否更改其他高血壓藥物，千萬不可以自行停止用藥。

### Q 8 — 正確量血壓的方式為何？

A：

- 1。於測量前休息放鬆五分鐘，不要分心如：看電視。
- 2。測量前若有不舒服、冷、焦慮、壓力或疼痛感，勿測量。
- 3。沐浴、飲酒、抽菸、喝咖啡及飯後 30 分鐘內勿測量血壓。
- 4。將壓脈帶放置在沒有衣服的手臂上。
- 5。坐在有椅背的椅子上，旁邊緊鄰一張桌子可放置手臂。
- 6。放一個小枕頭或毛巾在你的手臂下，使手臂與心臟同高。
- 7。雙腳平放在地板上，不要翹腳。
- 8。在家血壓測量每日早晚各一次，並紀錄下你的血壓數值。

## Q 9 —如何控制好高血壓？

### (一)非藥物治療-生活型態的調適

許多人可以藉由生活習慣的改變，如控制體重，避免肥胖，限制鈉鹽、菸酒、咖啡因，生活作息正常，避免緊張等，即可將血壓控制在正常範圍內。

- 體重控制：減肥及控制體重不但可降低血壓，同時也可以減少罹患糖尿病、高血脂、心臟病、腦中風等疾病之危險性，不過減肥應找合格的醫師及營養師，按規定方法進行。
- 減少食鹽之攝取量：減少鈉鹽的攝取，可使血壓下降，飲食宜採清淡，盡量避免食用醃製(漬)食物。
- 避免吸菸及過量飲酒：吸菸及飲酒易造成血壓上升。平日大量飲酒的人，宜採漸進式地減少飲酒量，建議每天的酒精量不可超過 30 毫升(cc)，且不要驟然完全停掉不喝酒，否則反將造成血壓短暫升高。
- 適度體能活動：適度持之以恆的體能活動對高血壓的預防及治療很有幫助，高血壓患者應與醫師討論運動方式，並注意強度、頻率、時間長短及熱身、冷卻之需求。
- 放鬆訓練、降低壓力：壓力會使血壓立即升高，如能適時的運

用放鬆技巧，可有效促使血壓下降。

## (二)藥物治療

如果改變生活形態仍不能有效控制血壓，經醫師建議藥物治療時，應確實按醫囑服藥且不可以任意停藥，即使血壓已控制穩定，或遇到藥物有副作用，請與醫師討論，不宜自行停藥，否則血壓會再上升。

資料來源：轉載

<http://www.tncghb.gov.tw/page.asp?mainid={CBFE5962-B762-4469-A4DA-E5343CD08661}>