

認識高血壓

一、何謂高血壓：

高血壓是一種普遍長期潛伏體內的慢性病，發病後不易根治，控制不當易發生合併症、殘障甚至死亡；在定義部份指心臟將血液打至全身對血管壁所造成的壓力，包括收縮壓及舒張壓，最少要二次以上不同時間內測得血壓有升高的情形；因此早期發現並給予持續適當的控制與保養為當務之急。

2017年，台灣高血壓跟心臟學會建議病人血壓數據的獲取方式，最好是自動化診間血壓監測（automated office blood pressure，簡稱 AOBP）。它有以下四個原則，簡稱 EMAU：

1. 使用**自動血壓計** (Electronic and automated device)：推薦採用標準化的血壓測量設備；在測量前，病人至少要處在休息狀態下五分鐘。
2. 進行**多次測量** (Multiple readings)：使用自動血壓計，測量三次，每次間隔一分鐘。
3. **數值取平均值** (Averaged mean)：紀錄三次血壓數值，取平均值。
4. 保持**空間安靜** (Unattended and undisturbed spaces)：讓病人在休息狀態下，處在安靜不受打擾的診間量血壓；沒有任何醫療人員在場，避免緊張感造成高血壓（例如：白袍症候群）。

此外，自動化診間血壓監測，並沒有辦法偵測到隱性高血壓；針對這個問題，建議合併居家血壓測量來解決。

台灣高血壓跟心臟學會指出，自動化診間血壓監測應為優先選擇！所獲得的血壓數值，需參考新的血壓控制目標。

| 高血壓的分類與定義(根據門診測量的血壓) | | |
|----------------------|-----------|-----------|
| 分期(stage) | 收縮壓(mmHg) | 舒張壓(mmHg) |
| 正常 | <120 且 | <80 |
| 高血壓前期 | 120-139 或 | 80-89 |
| 第一期高血壓 | 140-159 或 | 90-99 |
| 第二期高血壓 | 160-179 或 | 100-109 |
| 第三期高血壓 | ≥180 或 | ≥110 |
| 孤立型收縮性高血壓 | ≥140 且 | <90 |

2017 台灣高血壓治療指引建議，糖尿病、冠心病、慢性腎臟病合併蛋白尿、以及接受抗血栓治療預防中風的病人，血壓治療標準為<130/80 mmHg。此外其他的病人血壓治療標準為<140/90mmHg，而超過 80 歲的病人的標準為<150/90 mmHg 是比較理想。

| 血壓治療目標 | |
|--------|----------|
| 類別 | 目標(mmHg) |
| 初級預防 | <140/90 |

| | |
|-----------------|---------|
| 次級預防 | |
| 糖尿病 | <130/80 |
| 冠心病 | <130/80 |
| 中風 | <140/90 |
| 慢性腎臟病 | <140/90 |
| 慢性腎臟病合併蛋白尿 | <130/80 |
| 80歲以上老年人 | <150/90 |
| 接受抗血栓療法來預防中風的病人 | <130/80 |

二、導致原因如下：

1. 遺傳。
2. 家族史。
3. 體重過重。
4. 抽菸、喝酒過量。
5. 缺乏運動。
6. 吃太鹹、膽固醇太高。
7. 經常生活在壓力之下。

三、產生的併發症如下：

1. 腦中風。
2. 心臟病。
3. 尿毒症。
4. 眼底出血、視力障礙。
5. 周邊血管阻塞。

四、當懷疑有高血壓時：

1. 多量幾次血壓，於診斷確定後尋找病因，加以處置。
2. 輕度無併發症之高血壓先用非藥物治療(控制飲食及運動)3-6個月。
3. 依醫師指示下持續藥物治療，任意停藥可引起反彈性血壓上升，易導致器官的損傷。

參考資料

胡月娟總校閱·內外科護理學(下冊)第五版三刷·臺北市：華杏，2017.03；522-531。

衛生福利部國民健康署·高血壓防治學習手冊


http://www.hpa.gov.tw/BHPNet/web/Books/manual_content09.aspx

2017年美國高血壓指南

Chiang CE, Wang TD, Ueng KC et al: 2015 Guidelines of the Taiwan Society of Cardiology and the Taiwan Hypertension Society for the Management of Hypertension. J Chin Med Assoc 2015;78:1-47.

The 2017 Focused Update of the Guidelines of the Taiwan Society of Cardiology (TSOC) and the Taiwan Hypertension Society (THS) for the Management of Hypertension.

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉 70 病房分機 7001、7002 或飲食問題請洽諮詢轉衛教室分機 3311、3313

 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您

2021年10月修訂