**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。

 2022年的台灣高血壓指引，建議是以**居家血壓(HBPM)**作為高血壓診斷、分期與治療目標的標準量測方式，量測方式建議以連續7天居家量測，並遵守"**722原則**"，即連續"**7天**"量血壓、早晚"**2次**"量血壓、每次量測"**2次**"，每次間隔1分鐘取平均值。

* 居家血壓量測怎麼做呢? “ 722 ”法則：
7：持續量測7天
2：一天兩回， 早、晚各量一回
2：每回量2 次，每次間隔1分鐘。
早上可起床後，如厠完，在吃早餐和吃藥之前測量血壓。晚上可以在就寢前1個小時內測量血壓。
* 722做完，總共會有14個平均值，將此紀錄交給醫師，再由醫師判斷是否為高血壓。

**2022年新版高血壓定義**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 收縮壓 | 舒張壓 |
| 血壓正常值 | <120 mmHg | <80 mmHg |
| 高血壓 | >130 mmHg | >80mmHg |

\*血壓超過130/80mmHg即可診斷為高血壓，血壓需要控制在130/80mmHg以下。

\*針對心臟衰竭、65歲以上長者，收縮壓的治療目標<130mmHg。

\*若是為動脈粥樣硬化心血管疾病或心血管高風險病患，可以考量將高壓降到<120mmHg。

|  |  |
| --- | --- |
| 二、導致原因如下 | 三、產生的併發症如下： |
| 遺傳。 | 腦中風。 |
| 家族史。 | 心臟病。 |
| 體重過重。 | 尿毒症。 |
| 抽菸、喝酒過量。 | 眼底出血、視力障礙。 |
| 缺乏運動。 | 周邊血管阻塞。 |
| 吃太鹹、膽固醇太高。 |  |
| 經常生活在壓力之下。 |  |

**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

劉雪娥總校閱．成人內外科護理 (上冊)第八版三刷．臺北市：華杏，2022.02；902-905。

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>

[2022 Guidelines of the Taiwan Society of Cardiology and the Taiwan Hypertension Society for the Management of Hypertension - A Report of the Task Force of the Hypertension Committee and the Guideline Committee of the Taiwan Society of Cardiology and the Taiwan Hypertension Society (2022)](https://www.tsoc.org.tw/upload/files/01-2022-TW-HT.pdf)

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000

轉90病房分機9001、9002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

2023年04月修訂