

高雄榮民總醫院護理部護理指導單張

科別	心臟內科	編號：7020009
主題	隱形殺手-高血壓	2005.11.07 訂定
製作單位	51 病房	2024.06.26 五修

一、什麼是高血壓？

血壓是指血液由心臟送出時在動脈血管內產生的壓力，若懷疑高血壓時，需在不同時間另行監測二次以上，測得血壓都有升高情形時，才能夠診斷為高血壓（表一）。

平常所測量的血壓包括下列兩者：

收縮壓：心臟收縮時，測得血管壁所受的壓力，又稱作心縮壓。

舒張壓：心臟舒張時，測得血管壁所承受的壓力，又稱作心舒壓。

表一：高血壓分類表

高血壓分類	收縮壓(mmHg)	舒張壓(mmHg)
血壓正常	<120	<80
高血壓前期(警示期)	120~139	80~89
第一期高血壓	140~159	90~99
第二期高血壓	≥ 160	≥ 100

二、導致高血壓的可能原因(圖一)：

(一)原發性高血壓(佔 90~95%)，好發 40 歲以上，可能是遺傳及生活型態因素。

(二)續發性高血壓(佔 1~5%)，佔全體高血壓病人 5-10%，為生理的變化或是疾病引發。



圖一、可能導致高血壓的原因

三、高血壓有哪些症狀(圖二)：

高血壓有隱形殺手的名號，因常感受不到任何症狀，少數人早晨會出現後腦痛、後頸痛或頭昏、失眠、耳鳴、呼吸短促、噁心、視力減退等症狀。但經常被忽視，往往在確定罹患高血壓時，已造成身體嚴重傷害。

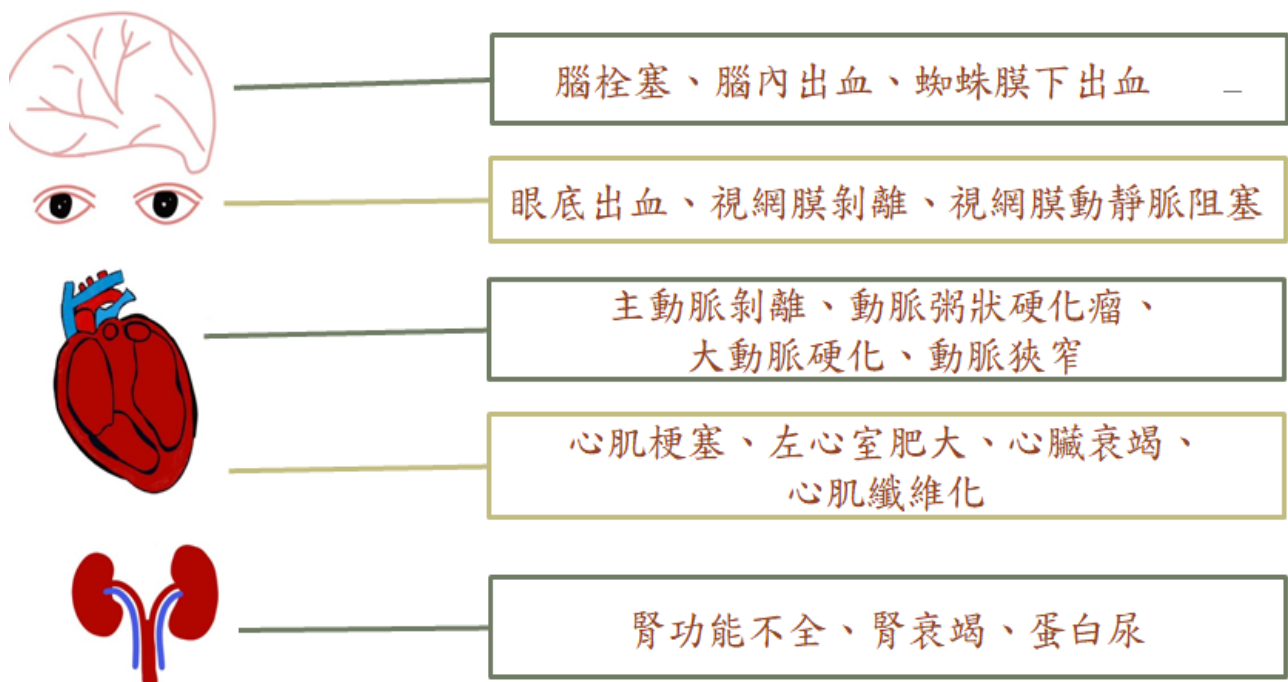


圖二、高血壓可能會有的症狀

四、高血壓常見的危險因子？

體重過重、鈉鹽量攝食過多、運動量不足、過度飲酒、吸菸習慣、心理壓力。

五、高血壓的併發症(圖三)：



圖三、高血壓的併發症

六、建立健康生活型態可預防及控制高血壓：

(一) 飲食：

1. 必須均衡，採「二多三少」(圖四)的健康飲食原則：多蔬果、多高纖、低油脂、少調味品、少加工食品。



圖四、採「二多三少」的健康飲食原則

2. 控制食鹽攝入量，每天攝入食鹽量不超過5克，相當於1茶匙的食鹽量，或相當於6茶匙的醬油、5茶匙的味精、5茶匙的烏醋。
3. 避免高鈉食物：如罐頭、醃製品、滷製品、麵線、蜜餞和速食麵等。
4. 減少飽和脂肪和膽固醇攝入，如動物油脂、內臟、椰子油、蛋糕和霜淇淋等。
5. 預防便秘，便秘時會用力解便，使血壓上升產生危險，應攝取高纖維食物、足夠的水分，養成固定排便的好習慣。

(二) 運動：

1. 運動有助身體健康、壓力舒緩及控制體重，並能促進血液循環，增強心肺功能。
2. 選擇緩和且持續的運動類型，每週至少三次，可以從15分鐘開始，逐漸增加到30分鐘，如：慢跑、游泳、快走、爬山、土風舞、騎腳踏車、健身操、爬樓梯、太極拳。

(三) 生活習慣：

1. 作息正常，熬夜、晚睡容易造成身體失去平衡，使血壓上升，夜間睡眠充足，有助血壓控制。
2. 戒菸、戒酒，菸、酒均會增加心肺功能的負擔，促使動脈硬化、血壓升高，故建立良好生活習慣，遠離菸、酒才有健康的身體。
3. 保持情緒平穩，盡量保持情緒穩定，避免太過激動。
4. 避免溫度變化太大的情境，因溫度變化易造成血管收縮使血壓升

- 高，避免用太冷或太熱的水泡澡、冬天外出注意保暖等。
- 5.控制體重，維持身體質量指數（BMI）18.5~24kg/m²，男性腰圍小於90公分，女性小於80公分。
 - 6.按照醫師指示持續、準時吃藥，不可自行增減藥量或停藥。
 - 7.學會自己量血壓並記錄：完整的血壓紀錄，可供醫師作為調整藥物之重要依據。

七、理想體重兩種算法：

- (一) 身體質量指數（BMI）(圖五)

$$\text{BMI (Body Mass Index)} = \frac{\text{(體重的公斤數)}}{\text{(身高的公尺數)}^2}$$
 (正常的BMI值為18.5~24)
- (二) 理想體重 = (身高的公尺數)² × 22
 (±10%為正常體重範圍)

- 我是18歲（含）以上的成人，要如何判斷體重是否正常？

18歲（含）以上的成人	
BMI範圍值	體重是否正常
BMI < 18.5 kg/m ²	「體重過輕」，需要多運動，均衡飲食，以增加體能，維持健康！
18.5 kg/m ² ≤ BMI < 24 kg/m ²	恭喜！「健康體重」，要繼續保持！
24 kg/m ² ≤ BMI < 27 kg/m ²	「體重過重」了，要小心囉，趕快力行「健康體重管理」！
BMI ≥ 27 kg/m ²	啊~「肥胖」，需要立刻力行「健康體重管理」囉！

※根據世界衛生組織指出，BMI是判定體位常用的簡易方法，然而對於不同個案可能有所差異。

圖五、身體質量指數（BMI）

參考資料：

- 蘇文勇(2024)·預防高血壓從日常生活開始·*彰基院訊*，41(4)，26-27。
 衛生福利部國民健康署（2021，04月19日）·*高血壓防治學習手冊*。
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1464&pid=1242>。

圖一、「認識高血壓及其照護衛教牆」·高雄榮民總醫院51病房楊滄涵(2024)繪製授權使用。

圖二、「認識高血壓及其照護衛教牆」·高雄榮民總醫院51病房楊滄涵(2024)繪製授權使用。

- 圖三、「認識高血壓及其照護衛教牆」・高雄榮民總醫院 51 病房楊滄涵(2024)
繪製授權使用。
- 圖四、「認識高血壓及其照護衛教牆」・高雄榮民總醫院 51 病房楊滄涵(2024)
繪製授權使用。
- 圖五、成人健康體位標準・衛生福利部國民健康署(2023)。
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=542&pid=9737>。

備註：每年審閱一次

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有問題，請向門診醫師或原住院病房諮詢！