

## 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	2021.08.09 四修

### 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1）

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1：高血壓分期

高血壓分期	收縮壓	舒張壓
血壓正常	<120	<80
高血壓前期	120~139	80~89
第一期高血壓	140~159	90~99
第二期高血壓	160 以上	100 以上

### 二、為什麼會得高血壓？

（一）原發性高血壓：96%以上的高血壓原因不明，主要為體質的因素，大部分高血壓與遺傳及年齡有關，再加上環境因素，如體重過重、攝取過多鹽份及脂肪、酒精及吸菸、緊張、壓力等心理社會環境刺激及缺乏運動等因素造成。

（二）續發性高血壓：腎臟疾病、內分泌疾病、神經系統、主動脈狹窄及藥物副作用等因素所造成。

### 三、高血壓有哪些症狀？

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。

### 四、高血壓併發症：（圖1）

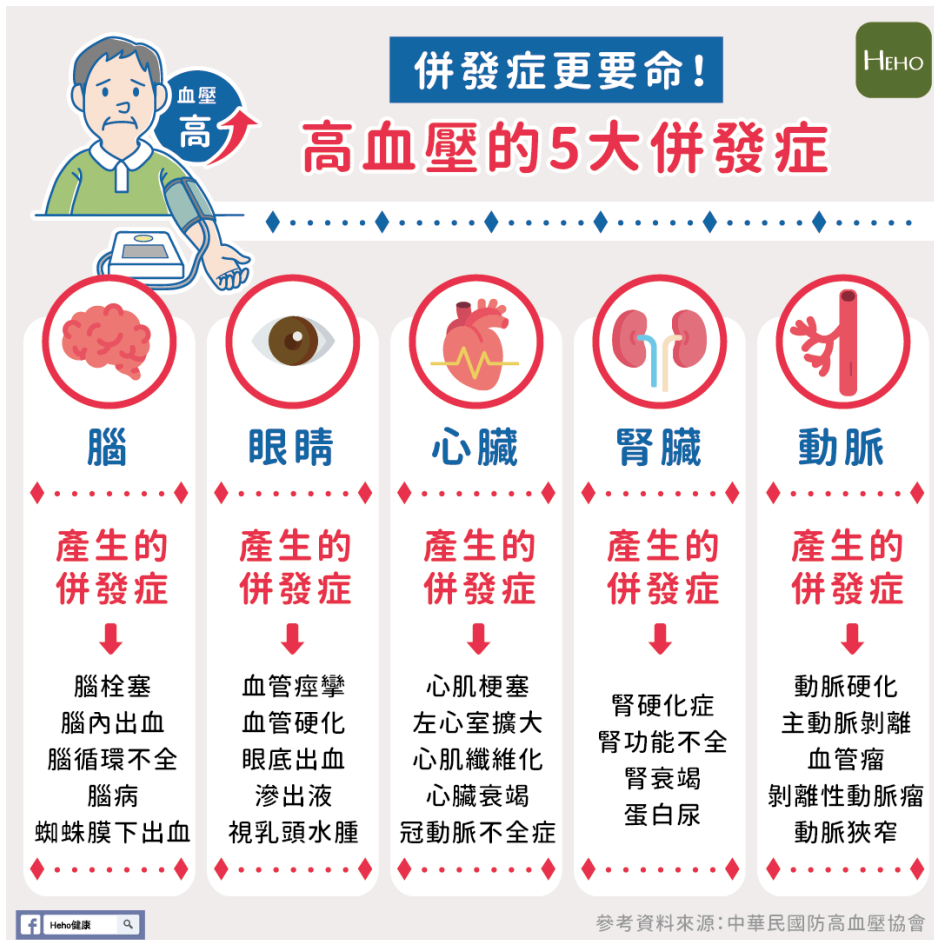


圖 1：高血壓併發症

## 五、建立健康生活型態可預防及控制高血壓

- (一) 飲食必須均衡，採「二多三少」的健康飲食原則：多蔬果、多高纖、少油、少調味、少加工。
- (二) 適量運動：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。
- (三) 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。
- (四) 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。
- (五) 保持情緒平穩：盡量保持情緒穩定，避免太過激動。
- (六) 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。
- (七) 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。
- (八) 按照醫師指示持續、準時吃藥，不可自行增減藥量或停藥。
- (九) 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。

參考資料：

方妙君、杜玲(2010)·心臟血管系統疾病病人之護理·於胡月娟總校閱·*內外科護理學*(389-535)·台北：華杏。

中華民國防高血壓協會(2018, 2月27日)·*認識高血壓*·

<http://hypertension.org.tw/know.php>.

衛生福利部國民健康署(2021, 04月19日)·*高血壓防治學習手冊*·取自  
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1464&pid=1242>。

圖 1:

衛生福利部國民健康署(2021, 04月19日)·*高血壓防治學習手冊*·取自  
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1464&pid=1242>。

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！