



一、認識高血壓

衛生福利部統計 113 年十大死因高血壓性疾病為第六位較 112 年為第七位，有逐年上升趨勢。2022 台灣心臟學會高血壓照護指引更新高血壓定義，居家測量收縮壓經常高於 130mmHg 或舒張壓經常高於 80mmHg，即罹患高血壓。

高血壓分為原發性高血壓：佔所有高血壓之 96-99%，原因不明，受到多種因素影響，包含：家族遺傳基因、高鹽及高油飲食習慣、肥胖、高血脂、抽菸、睡眠呼吸中止症、長期緊張或處於高壓環境等有關。續發性高血壓約佔所有高血壓患者中 1~4%，與疾病或如口服避孕藥、減肥藥、皮質類固醇、非類固醇抗發炎藥物(NSAID)等藥物有關，經疾病治療或停用藥物後可獲得改善。

二、高血壓合併症

高血壓被稱為「沉默的殺手」，初期無明顯症狀，一旦罹患則須每天按時服藥並定期返診檢查，以防止腦中風、心肌梗塞、心肌肥大、心衰竭或腎衰竭等併發症發生。常見高血壓合併症：

1. 頭部：頭脹痛、頭暈、健忘、注意力不集中、失眠及中風、失明。
2. 心臟：心悸、胸悶、血管硬化、心絞痛、心肌梗塞、心臟衰竭。
3. 腎臟：尿量變少、尿液出現泡沫，甚至導致腎衰竭。
4. 周邊血管硬化：跛行、麻木、冰冷、疼痛。

三、高血壓日常照護注意事項

依據 2022 年高血壓治療指引，建議健康的生活方式可以有效改變高血壓和預防心血管風險：

1. 限制鈉攝取：少用高鹽(每天 5-10 克鹽)、高鈉食物，如：培根、火腿、香腸、乳酪、泡麵、罐頭食品等
2. 限制酒精過多飲用，有益降低血壓。
3. 減重，減少心血管負擔
4. 戒菸，尼古丁會使血管收縮，使血壓升高。
5. 調整飲食，多蔬果、高纖、少油、少調味、少加工食物
6. 適當運動，如：散步、慢跑、游泳、騎腳踏車等。

四、居家如何測量血壓？

1. 衛生福利部國民健康署提出 722 血壓測量建議，即為：連續測量血壓 7 天、每天早上起床後和晚上睡覺前各測量一次、每次測量兩遍，間隔一分鐘，並取其平均值並紀錄以供醫師作為參考。

2. 測量時需注意保持端正坐姿休息五分鐘，坐於背部有支撐的椅子，雙腳平放地面避免交叉或抬腿，測量時勿說話，避免數值誤差。避免捲起衣袖或過厚衣物，可以穿著薄內衣，將袖帶繞在裸露的手臂，血壓計袖帶繞於上臂，應與心臟同高。
3. 每日測量血壓時間應固定，可利用鬧鐘或請家人做提醒。
4. 血壓計須定時校正，確保數值正確。
5. 要確立診斷無法單憑一次，就斷定有高血壓，因單次測量時可能隨不同外在因素而有所影響，需多次測量觀察才可確立。
6. 若出現嚴重頭痛、突發性視力模糊、嚴重頭暈或昏眩、任何手或腳無力情況、胸痛、明顯的呼吸急促、明顯心悸或心跳過慢，請儘快就醫，避免延誤病情。
7. 高血壓患者應注意保暖，冬季時因氣溫驟降，外出時可戴帽子及手套，睡覺時注意被蓋及穿戴襪子，下雨淋濕時立即更換衣物，避免暴露在低溫下。

五、文獻來源

衛生福利部國民健康署 · (2021 年 4 月 19 日更新) · 高血壓 · 取自 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=1463>
社團法人台灣高血壓學會 · (2025) · 社團法人台灣高血壓學會 · 取自 <https://www.ths.org.tw>

王藝臻、楊星瑜 (2025) · 居家血壓測量在高血壓管理中的應用 · 護理雜誌，72(1)，103 - 111。
許媛 (2021) · 在日常生活中預防高血壓 · 家庭醫學，2021(11)，56 - 57。

敬祝您 身體健康 平安吉祥
佛教慈濟醫療財團法人台北慈濟醫院諮詢專線 02-66289779 轉 8351